

A EXPERIÊNCIA DA CONSCIÊNCIA¹

Marcelo S. Petraglia

marcelo@ouvirativo.com.br

A palavra “consciência” é sem dúvida uma das mais amplas, profundas e complexas que possuímos em nosso vocabulário. Ela é bastante presente no nosso discurso, mas seu significado pode mudar consideravelmente dependendo do contexto e viés utilizado por cada pessoa. O presente texto é uma tentativa de explorar e iluminar, tanto o conceito de consciência como algumas das questões que a experiência da consciência nos coloca; procuraremos fazer isso a partir de uma perspectiva fenomenológica. Cabe adiantar que neste artigo passaremos ao largo de questões relativas à origem da consciência. Tão pouco nos embrenharemos no intenso debate que hoje se dá, especialmente nos campos da biologia, da neurociência e da filosofia, sobre a relação entre a consciência, a mente, as funções cerebrais, a estrutura do sistema nervoso e seus processos bio-físico-químicos. Nossa intenção primeira é investigar a consciência enquanto fato da experiência humana cotidiana e suas implicações na percepção dos fenômenos do mundo e do nosso próprio eu.

Dentre os muitos significados que atribuímos ao termo “consciência”, podemos primeiramente distinguir entre a noção de consciência como um substantivo, a consciência em si (também a consciência de caráter metafísico, transcendente, eterna e a priori, aquela à qual nos referimos quando dizemos por exemplo “consciência cósmica” ou “consciência universal”) e consciência como adjetivo (quando nos referimos às modalidades ou estados de consciência). Usamos esta última acepção do termo, quando queremos indicar os vários estados pelos quais passamos diariamente: o sono profundo, o sonho, a vigília, com toda uma variada gama de nuances e também os assim chamados “estados alterados de consciência”, que podem ser vivenciados por indução (química, ritual, prática meditativa, etc.) ou mesmo se manifestar espontaneamente, assim como aparecem descritos em relatos pessoais e em tradições religiosas.

O termo consciência também é usado de forma qualitativa, quando associado e se referindo à consciência de seres de outros reinos: consciência animal, consciência vegetal ou consciência mineral, para citar apenas alguns exemplos². Cabe ainda mencionar que a distinção entre “consciência” e “inconsciência” é, antes de mais nada, indicativa de direções numa escala gradativa de consciência, e tais conceitos não deveriam ser definidos em termos binários absolutos, sim-não.

1 Texto originalmente publicado no Boletim da Sociedade Antroposófica no Brasil, Nº 73, 2014, p.9-12. Última revisão em 7/3/2020.

2 Ver o interessante texto de Trewavas e Baluska (2011) “The ubiquity of consciousness”

Desenvolveremos este ponto mais adiante quando considerarmos as gradações de “luz” da consciência.

No idioma alemão temos a diferenciação entre o “*Bewusstsein*” e o “*Gewissen*” que indicam respectivamente a consciência perceptiva (de si próprio e do mundo) e a consciência moral. Esta última, a consciência amalgamada com as noções de bem e mal, certo e errado, só faz sentido dentro do reino humano e já expressa uma íntima relação com o Eu, com o poder de escolha e livre arbítrio. Aqui encontramos a consciência qualificada por termos como “pesada”, “leve”, “tranquila”, “diabólica”, etc..

Todos estes termos e suas nuances tentam abarcar e significar as muitas experiências daquilo que chamamos “consciência”. Mas, seria possível iluminar esta experiência e esclarecer como de fato esta consciência se dá? Como se manifesta e que estruturas internas ela tem? Como ela se relaciona com os muitos fenômenos que constituem seu conteúdo? Sem ter a pretensão de querer resolver questões tão complexas, quero apenas sugerir como ponto de partida para esta investigação a observação de dois momentos notáveis no curso do dia e acessíveis a qualquer ser humano: o momento de acordar e o momento de dormir.

Quem já se propôs a fazer o exercício de observar a transição do sono profundo para a vigília e seu caminho inverso, deve ter notado que esta é uma tarefa normalmente fadada ao insucesso. O instante crucial desta passagem sempre escapa. Quando estamos acordados e vamos dormir, relaxamos e, simplesmente num dado momento, sem nos darmos conta, desaparecemos e, junto conosco, o mundo. Ao acordar, quando me percebo, já estou acordado; a transição passou despercebida. Muitas vezes o estado do sonho se manifesta neste limiar. Mas, estar sonhando já é em si mesmo um grau de consciência; e mesmo que, em algumas situações, eu “saiba” estar sonhando, o limiar e momento crucial da transição permanece oculto à minha percepção.

O que parece claro, é que o acordar se dá sempre com o surgimento, para a nossa observação, de algo externo: o som do despertador, uma luz, um toque, uma sensação de frio, calor, vontade de ir ao banheiro, fome, dor ou mesmo um pensamento ou sentimento súbito.

É necessário esclarecer aqui o que se quer designar por “algo externo”. Ao refletirmos de modo rigoroso sobre a utilização que fazemos dos pronomes em nossa linguagem, veremos que tudo, mesmo aquilo com o que nos identificamos fortemente, é normalmente terceira pessoa, portanto, ele ou ela. É fácil reconhecer que o despertador, a luz, uma mão que empurra, sejam terceira pessoa (ele ou ela). Já em relação ao nosso corpo, nossos sentimentos e pensamentos isso não é tão claro assim. Todavia, uma reflexão objetiva não deixa dúvida de que tudo isso é algo não-eu: “o meu braço – é

ele”, “a minha cabeça – é ela”, “o meu coração – é ele”, “minha raiva – é ela”, “minha ideia – é ela”. O fato de ser “meu” ou “minha” por si só implica na necessidade de ser algo não-eu. Aquilo que eu possuo é necessariamente um “outro”.

Desta linha de pensamento pode-se extrair que o ato de acordar só se dá no encontro entre mim e algo não-eu, um outro. Parece ser impossível estar cômico de si sem estar cômico simultaneamente de algo. Reconhecemos que só nos tornamos presentes em nós mesmos no momento em que algo não-eu se manifesta e se torna um conteúdo da nossa consciência. Este pensamento pode ser um tanto perturbador, pois levado às últimas consequências torna a ideia de um Eu, per si, intangível. Fica por ora aqui sugerido, que, no caso humano, o Eu só pode se vivenciar na relação com o Ele/Ela ou com um Tu. Neste caso o Eu se dirige igualmente a um Outro e indica, o reconhecimento de uma consciência externa análoga à sua própria. A relação Eu - Tu, se apresenta assim como o encontro de consciências que se validam mutuamente.

Surge então a pergunta: que autonomia, substancialidade, concretude teria então o Eu? Se tudo quanto percebo, até o amor que sinto (ele), é terceira pessoa, qual a realidade do Eu? Deixaremos por ora esta questão em aberto. Para tentar abordá-la faz-se necessário explorar um pouco mais o fenômeno da consciência, em especial, o espaço onde se dá este encontro do Eu com o Outro.

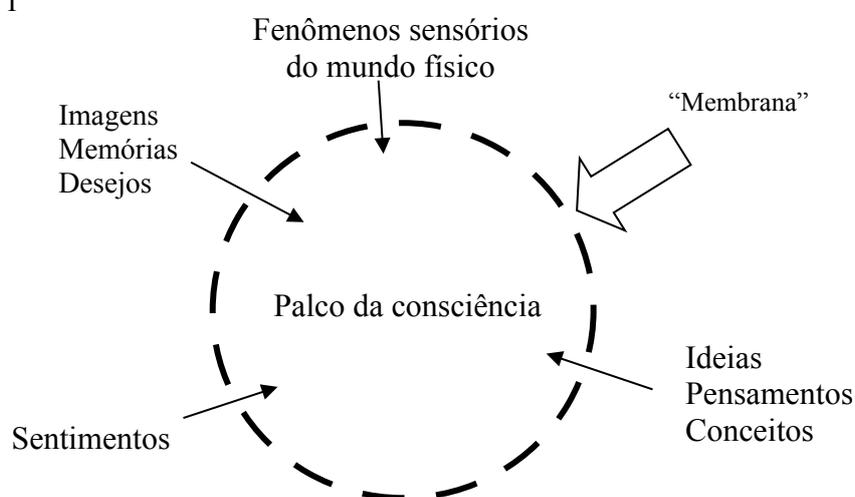
Uma forma bastante simples de representar o momento do acordar, é imaginar que estamos em um teatro³ silencioso e escuro, sem mesmo saber que estamos num teatro. Num dado momento, luzes começam a iluminar o palco, sons surgem no ambiente e um espetáculo tem início. Assistimos muitas coisas acontecerem neste palco. Sentimentos são lá mobilizados e se apresentam como personagens para nós mesmos. Nossos pensamentos desfilam sobre o palco de modo que é possível acompanhá-los. Este é um teatro bastante dinâmico e participativo, onde interagimos com todos os atores e objetos em cena. Passado algum tempo, as luzes se apagam, os sons se dissipam e, na ausência de qualquer ser ou objeto em relação ao qual possamos criar uma relação, adormecemos. O teatro desaparece e, na falta dele, somos incapazes de sustentar a auto consciência; adentramos a vivência, se é que se pode falar assim, da consciência da não existência, a inconsciência: o sono profundo. Uma experiência análoga acontece quando, por algum motivo, ocorre um desmaio ou somos submetidos a uma anestesia geral.

Esta imagem do palco e do teatro pode nos oferecer ainda interessantes analogias. Um bom teatro tem coxias e suas aberturas que permitem a entrada e saída dos atores e objetos de cena. São

3 A metáfora da consciência como o “palco de um teatro” vem sendo usada desde a década de 1950 e é amplamente desenvolvida por Bernard J. Baars em diversos de seus textos e artigos. Uma boa síntese do seu pensamento pode ser lida em Baars (1997).

os portais, na fronteira do espaço de cena, através dos quais tudo tem de passar para poder se manifestar no palco. Para além das aberturas nada é visível ou percebido. De certo modo elas agem como poros de uma membrana que regulam a entrada e saída dos acontecimentos. Pode-se pensar de forma análoga sobre nossa consciência. Ao acordar pela manhã os poros situados na fronteira da consciência se abrem e toda sorte de fenômenos adentra este espaço interno, manifestando-se como conteúdos da consciência, nos permitindo, assim, estar cômicos de nos mesmos. À noite estes poros-portais se fecham e nada mais pode ser percebido. Esta membrana e seus poros atuam simultaneamente como reguladores e protetores do espaço da consciência (Fig. 1).

Figura 1



Cabe aqui a observação de que a “porosidade” da membrana da consciência pode variar consideravelmente de pessoa para pessoa, bem como no decorrer do tempo em um mesmo indivíduo. Reconhecemos pessoas mais sensíveis e outras mais “casca grossa”, como se diz na expressão popular. Alguém que possui uma “membrana fina” é por natureza mais suscetível às influências do ambiente. Outras são mais resistentes à estas influências. Deve se entender que estes “poros” são na verdade nossos órgãos de sentido e devemos considerar a possibilidade de seu desenvolvimento, bem como de seu atrofiamento, colocando toda a situação da consciência e da percepção numa perspectiva evolutiva. Estas considerações abrem sem dúvida todo um campo de pesquisa no âmbito das tipologias e da saúde, tema que poderá ser explorado em outra oportunidade⁴.

Temos portanto filtros, selecionando que tipo de fenômenos podem ser representado no nosso

⁴ Sobre esta questão, sugiro consultar o conceito de “Transliminaridade” (*Transliminality*) desenvolvido por Michael A. Thalbourne (2009).

palco interior. Primeiramente temos aquilo que podemos chamar de filtros fisiológicos da consciência. Existem, por exemplo os limiares da audição, que impedem que escutemos, em média, frequências acima de 20.000Hz e abaixo de 20Hz. Certos animais, como por exemplo, os cães e os golfinhos, possuem limiares diferentes⁵. O mesmo acontece com o espectro luminoso. Somos incapazes de ver acima do lilás (o ultravioleta) e abaixo do vermelho (o infravermelho). Já as abelhas tem a capacidade de ver e se orientar pela faixa ultravioleta. É como se a estrutura fisiológica de sua membrana da consciência filtrasse e sintonizasse uma diferente faixa de fenômenos, dando acesso a uma camada da realidade inacessível para o ser humano (realidade entendida aqui como aquilo que potencialmente pode ser percebido).

A figura 2 a seguir busca representar esta situação.

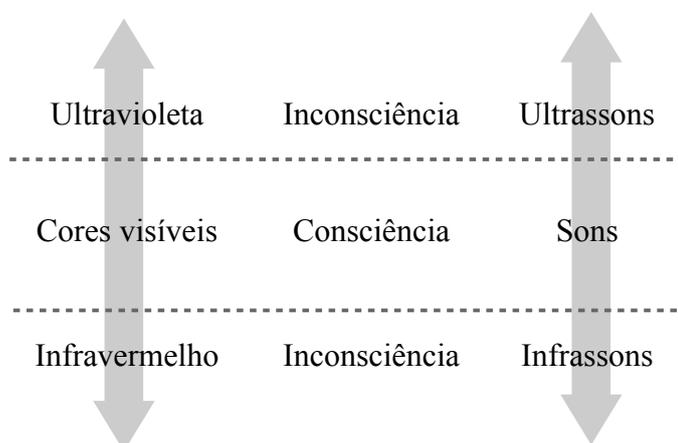


Figura 2

Pelos exemplos citados acima torna-se claro que toda a organização dos sentidos é um conjunto de processos intimamente conectado com a consciência e se coloca como mediadora desta. Os vários sentidos atuam como portais que permitem que os mais variados fenômenos se apresentem à consciência, adentrando a membrana, que, do contrário, os manteria ocultos. Disto decorre diretamente a conclusão (um tanto óbvia) de que: fenômenos, para os quais não possuímos um órgão de sentido desenvolvido e ativo, não têm a possibilidade de serem conscientemente percebidos. Isto, todavia, não nos autoriza a afirmar que não existam e não nos afetem, independente de sua percepção consciente. O caso dos ultrassons e dos infrassons, bem como as faixas luminosas do ultravioleta e do infravermelho apoiam este argumento.

⁵ Golfinhos podem escutar frequências da ordem de 150.000Hz, aproximadamente quatro oitavas acima do limiar auditivo humano.

Neste ponto da discussão é importante que a própria noção de “órgão de sentido” seja ampliada. Nos referimos até agora a sentidos como a visão e a audição, que se dirigem e são sensíveis primeiramente à processos vibratórios (acústicos e eletromagnéticos). Mas toda uma outra categoria de instâncias também afeta e é responsável pela percepção de um fenômeno. Para adentrar este tópico, vejamos a seguinte situação (bastante corriqueira).

Estou prestes a sair de casa e procuro a chave do carro. Seguindo meus hábitos, procuro a chave nos três locais onde normalmente ela é colocada: na mesinha na entrada de casa, em cima da geladeira ou no bolso da frente da mochila. Faço a ronda de busca e nada. Começo a andar pela casa olhando em diversos lugares mas não encontro a chave. Depois de algum tempo, já um tanto irritado e cansado, de repente, vejo a chave no canto do balcão da pia, ao lado da geladeira. Para além da alegria de encontrar a chave e poder seguir para o meu compromisso, me dou conta de que minha vista passou diversas vezes pelo canto da pia e que, sem dúvida, a luz que incidia sobre a chave foi refletida para minha retina. Porque então eu não vi a chave antes? Do mesmo modo pode-se perguntar: porque pessoas que usam óculos, às vezes procuram pela casa o óculos que está sobre seu próprio nariz?

Já há muito se sabe que para além dos sentidos que captam os sinais físicos do ambiente, uma rede de estruturas mentais condiciona, filtra e modela nossa percepção, normalmente atuando de forma inconsciente. Eu não encontrava a chave do carro por não ter como opção de primeira ordem na minha mente, o canto da pia como possível local onde ela poderia estar. Eu não vi a chave por, a princípio, não conceber tal possibilidade. Podemos então dizer que, se por um lado os órgãos de sentido possibilitam o contato com o mundo exterior, são minhas estruturas mentais, atuando inconscientemente, que direcionam, filtram, acolhem e dão significado às impressões recebidas.

Se esta hipótese tem alguma validade, ela deve nos alertar para o fato de que, o que surge como fenômeno no palco da consciência depende não apenas dos órgãos de sentido físicos, mas também de nossos conceitos, estruturas mentais e mais: do nosso conjunto de crenças. Os dogmas, preconceitos, mas também a flexibilidade e amplitude dos pensamentos que desenvolvemos e carregamos ao longo da vida, são determinantes para acolher, conter, organizar e significar nossas percepções e portanto construir nossa realidade.

Todavia, esta caracterização ainda está incompleta. Precisamos atentar de modo mais cuidadoso para a atividade que promove o encontro dos conteúdos que aparecem no palco da consciência com o Eu observador.

No exercício de atentar para o processo da consciência (algo recursivo como observar a

observação), nos damos conta de que nem todos os fenômenos que surgem no âmbito da consciência tem a mesma relevância num dado momento. Ali tudo é dinâmico. Alguns elementos se colocam bem no centro do palco, enquanto outros estão mais na periferia. Uns saem da periferia e se colocam bem no centro. Outros saem do centro, vão até a periferia e desaparecem. Dito de outro modo, vemos que os conteúdos da consciência mudam suas qualidades dependendo da luz que incide sobre eles. Para se vivenciar esta situação basta que observemos por um instante o que se passa na nossa mente. Segue um exemplo: estou concentrado escrevendo. No centro do palco da minha consciência estão os pensamentos que desenvolvo. Ouço-os como uma voz interior que vai tasteando de conceito em conceito, buscando o melhor caminho para expressar uma ideia. Num plano um pouco mais afastado corre a estrutura geral do texto que escrevo, orientando a direção de cada frase, para que o todo se torne coerente. Simultaneamente vejo e sinto os toques dos meus dedos sobre o teclado. Acompanho as letras surgindo na tela do computador. Uma serie de outros objetos compõe a cena de visão: alguns papeis, um lápis, a parede ao fundo, etc., mas estes sem duvida tem um valor secundário no campo da minha consciência. Subitamente algo se torna proeminente neste espaço: minha perna começa a “dizer” que existe e que está cansada de ficar na mesma posição. Todo o pensamento que vinha sendo desenvolvido se afasta para um segundo plano e a sensação da perna adormecida vai ao centro do palco e recebe a atenção devida. Seguem-se alguns movimentos e a sensação de alívio. Assim, o fluxo de pensamentos sobre o texto volta a ter prioridade. Muitos outros fenômenos interagem neste espaço: sons, odores, luzes, sentimentos, outros pensamentos.... a lista poderia ser imensa e aqui apenas se quer indicar o ambiente e a dinâmica do espaço da consciência. O que importa agora é encontrar o processo subjacente que viabiliza todas estas aparições.

Os acontecimentos, que num primeiro momento podem parecer aleatórios e mesmo desconectados, podem ser entendidos como a manifestação resultante da ação de uma atividade que integra dois componentes: a atenção e a intenção. Para esclarecer este ponto, a imagem de uma lanterna se mostra aqui bastante útil. Ao usarmos uma lanterna duas coisa são fundamentais: a luz em si e para onde apontamos a lanterna. Apontar uma lanterna sem luz ou apontar a luz para o lugar errado são atos inúteis quando se quer encontrar alguma coisa. Digamos que a luz seja a “atenção”, a capacidade de iluminar algo no palco da consciência e a mão que segura e direciona a luz, a “intenção”. Ambas estão intimamente conectadas e na prática se fundem em um único ato. Para que um objeto seja visto é preciso que a luz o encontre e reflita sobre sua superfície. Não somos capazes de ver a luz quando esta não age sobre uma superfície, assim como não vemos a superfície se uma

luz não incidir sobre ela. Aqui temos, mais uma vez, a situação que aponta para o elemento do “encontro” como o ato propiciador de consciência. Falar de encontro é também falar de “resistência”, a resistência que o outro oferece à minha ação de tocá-lo; seja este outro algo do meio ambiente, um outro ser, meu próprio corpo ou mesmo um pensamento.

Retornando à pergunta anteriormente lançada sobre a natureza do Eu, acredito que estamos agora em melhores condições para lidar com ela. Se a consciência se dá no encontro de uma luz intencional interior com a multiplicidade de fenômenos que atravessam o limiar da membrana da consciência e se todos estes fenômenos são sempre um “outro”, a luz intencional deve ser algo intimamente relacionada com o Eu, se não, sua própria essência. Digo “deve ser”, não por mera retórica preventiva, caso as coisas não sejam bem deste modo, mas por que de fato, assim como a luz de uma lanterna é incapaz de iluminar a si mesma (a luz não faz curva), o Eu próprio não é capaz de se auto observar; o que faz com que fique oculto e envolto em mistério para nossa consciência. Para que ele pudesse receber a luz que ele mesmo espalha e tudo ilumina, ele deveria se colocar no palco da consciência e deixaria de ser aquele que observa: se tornaria um “outro”. Para que a luz intencional possa voltar-se sobre si mesma e contemplar sua própria fonte, um estado extraordinário de consciência deve ser alcançado. Talvez seja isso que os místicos denominem “iluminação”: a experiência direta da fonte da própria consciência⁶, só vivenciável quando uma vontade poderosa faz com que a luz do Eu se volte sobre si mesma.

Usamos anteriormente a linguagem para constatar que tudo que se coloca no foco da consciência é um “outro”, um “ele” ou “ela”. Cabe notar, no entanto, que fizemos isso sempre usando substantivos (o braço, a cabeça, a raiva, a ideia). Agora que reconhecemos o Eu como uma atividade, podemos, no intuito de nos aproximarmos como seres humanos comuns da consciência do próprio Eu, atentar aos “verbos” que indicam nosso engajamento a cada instante. Se “o pensamento” me aparecer como um “outro”, “pensar” é pura ação, que eu mesmo realizo. Neste sentido, a pergunta que devemos fazer, não é se possuo algo, ou “o que se coloca diante de mim”; mas sim “quem produz as representações das coisa e do próprio pensamento e quem as(os) observa?”. A resposta direta seria: Eu. A conclusão primeira que se pode tirar disso é que, se quero conhecer meu Eu, devo direcionar a observação à própria atividade que realizo, em especial, como conduzo minha atenção e a direciono segundo uma intenção: é nela que está meu Eu.

Tais pensamentos são sem dúvida um portal para uma série de outras questões existenciais, que por ora teremos que abdicar em desenvolver. O que pode ainda ser enfatizado é que o Eu assim

6 Ver: KIMURA, Y. G. 2010

entendido não seria “algo”, mas pura atividade, intenção luminosa sob as rédeas de uma Vontade Individualizada, aqui com “V” e “I” maiúsculos, indicando respectivamente uma força primordial da existência e sua manifestação particular em cada indivíduo. Podemos assim completar nosso esquema (Fig. 3).

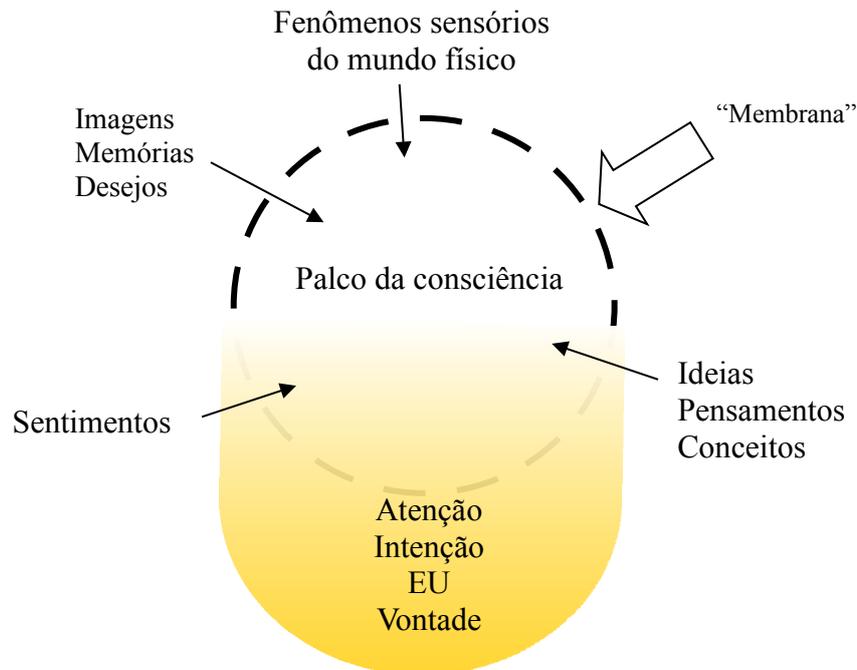


Figura 3

Concluindo este texto, gostaria de indicar algumas decorrências desta linha de pensamento que me parecem significativas. Talvez a mais contundente seja a constatação de que minha experiência de Eu, assim como ocorre hoje, é totalmente dependente do encontro com um “outro”, com um Tu ou com um Ele. Como vimos acima, uma luz que não encontra resistência não pode se conscientizar de si mesma. Desta compreensão só pode emanar o sentimento de gratidão pelo corpo, por todos os outros seres e por toda a natureza que se oferecem aos meus sentidos e permitem que eu, ao reconhecê-la, me reconheça.

Uma segunda constatação, não menos importante, é a de que todo ser humano participa ativamente do processo de construção da sua realidade. É sua vontade quem comanda a “lanterna” e nesta vontade vive seu Eu pleno de luz e intenção. Na busca por conhecer aquilo que é próprio e único no seu ser, deve observar a própria intenção e como a luz é conduzida na consciência.

Por fim, deve-se reconhecer que as muitas consciências, enraizadas nas individualidades,

interagem, oferecendo resistência e significado umas às outras. Nasce então a visão de uma grande rede de seres em desenvolvimento. Assim, o que a consciência é hoje e o que será no futuro, depende da vontade e destino individual e coletivo da humanidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAARS, B. J. **In the Theater of Consciousness: Global Workspace Theory, A Rigorous Scientific Theory of Consciousness.** Journal of Consciousness Studies 4, No. 4, 1997, pp. 292-309.

KIMURA, Y. G. **Meditation and Evolution of Omnicentric Consciousness.** São Paulo. Palestra proferida em 12 de Janeiro de 2010. Disponível em <<http://www.youtube.com/watch?v=nOHnOlcx9uw>> Acessado em 20/03/2010.

QUINCEY, C. **Intersubjectivity: Exploring consciousness from the second-person perspective.** IN: Toward a Science of Consciousness III. HAMEROFF, S. HAMEROFF S. R. KASZNIAK, A. W. CHALMERS, D. J. (org.) 1999, p. 407-416.

SCHUTZ, A. Bases da fenomenologia. In: **Fenomenologia e relações sociais.** WAGNER, H. R. Org. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.

STEINER, R. **A ciência oculta.** São Paulo: Editora Antroposófica, 2006.

STEINER, R. **O método cognitivo de Goethe.** São Paulo: Editora Antroposófica, 2002.

THALBOURNE, M. A. **Reports of paranormal experiences: can transliminality tell us anything about them?** Archive for the psychology of religion. v. 31, n. 3, 2009, p. 375-386

TREWAVAS, A. BALUSKA, F. The ubiquity of consciousness. **EMBO Reports** 12 (12) 1221-1225, 2011. DOI 10.1038/embor2011.218