

# expansão da consciência

## passos práticos, precisos e preciosos

por Patricia Busatto

Daqueles desafios inexoráveis que (felizmente) vivemos, um dos mais significativos é dar passos firmes rumo à ampliação de consciência: se não a desenvolvemos pelo amor, somos desenvolvidos por ela, pela dor. A proposta deste texto é ajudar a escolher por onde e como começar, de um modo ativo, prático e viável. Para quem buscou fazer essa expansão com convicção (e todos já tentamos), se deu conta que as dificuldades de fato se tornam maiores ao longo do percurso. Imagina comigo que, à medida que você conquista uma maior consciência, por consequência você se torna muito mais preparado para perceber o que acontece no seu entorno – para o bem e para o mal. Ainda que isso seja incrível, também pode causar enorme dor: enxergar algo, e não ser capaz de mudar esse algo, é sentir na pele a impotência. Muitas vezes, até inconscientemente, entre a consciência e a conveniência, escolhemos o segundo, e sucumbimos à manter as coisas como estão. O morrinho sob o tapete só vai crescendo.

Seria muito melhor que a consciência fosse ativamente trabalhada não apenas individualmente, mas também no coletivo. Porque é mais fácil transformar as coisas quando todos enxergam algo juntos, se sensibilizam e agem em consonância. Ainda assim, isso não deveria ser desculpa para não seguirmos nossos passos individuais, pois é tudo que temos, de fato. E torcer – ou ser o exemplo vivo – para os que estão ao nosso lado também venham junto. **Consciência é algo portanto que, quando repartida e compartilhada, maior fica.**

Esse texto traz três perspectivas para trabalhar a consciência com uma postura ativa, e ele pode ser lido como um todo, ou um pedaço de cada vez, isoladamente. Não importa a sequência, ainda que eu tenha escolhido organizar o tema no que acredito ser uma ordem crescente de complexidade. Porque a consciência é algo que é trabalhado de forma sequencial e simultânea (este conceito em si já é um convite à ampliação: o que significa algo que é sequencial e simultâneo ao mesmo tempo? O que é assim?). E obviamente relido – pois trata-se de exercitar, nada disso acontece do dia para a noite.

---

## Primeira perspectiva: um primeiro passo possível

Uma possibilidade bem simples de caracterizar consciência é entendê-la como *tudo o que não é inconsciente*. Neste caso, para ampliar a consciência bastaria dar uma bela mordida num pedaço do inconsciente, e trazê-lo para o consciente. Mas para tornar isso praticável, precisa aprofundar um pouco mais.

Tenho experimentado caracterizar consciência como: o conjunto formado por “*intenções, ações e consequências*”, e a sua compreensão. Se isto está correto, ampliar a consciência implica portanto trabalhar sobre três elementos: intenção, ação e consequência.

Trazer maior clareza sobre quais são as intenções ao realizar algo: elas nem sempre estão claras para nós mesmos. *Eu tenho clareza do que estou buscando ao fazer isso, o que me move para realizar isso?* é um exemplo de pergunta-guia que ajuda a compreender nossas intenções.

Agir com convicção, permeado com a intencionalidade clara, ainda que com uma “firmeza insegura”, mas tatear conscientemente, avaliando, percebendo o que se faz – internamente em si, e externamente no ambiente e nos outros, é ampliar a consciência. *Estas ações estão alinhadas à intenção que eu tenho? São as mais adequadas?*

Antecipar quando for possível buscando antever as consequências: *Eu sei o que isso vai provocar? Quais são as consequências possíveis, desejáveis ou indesejáveis, dessas ações?* E no mínimo, à posteriori, perceber, reconhecer e apropriar-se da consequência dos meus atos, desejados ou não.

Talvez devesse incluir mais um passo, quase sinônimo de consciência: a reflexão. A reflexão sobre as nossas intenções, ações e consequência talvez seja a mais poderosa ferramenta de expansão da consciência que temos. Refletir, uma vez passado o calor dos acontecimentos, permite tornar uma próxima ação muito mais coerente. Permite incorporar, ainda que lentamente, essa forma de se relacionar com nossos atos, até que ela se torna um hábito. É como um lapidar de uma pedra preciosa: nós vamos nos trabalhando de pouco em pouco, e quando menos se espera, tornamo-nos um diamante.

Até aqui tateei o tema olhando por um prisma individual. Mas essa referência é absolutamente transponível para grupos, bastando trabalhar as perguntas coletivamente. Você consegue imaginar como seria trabalhar em um ambiente onde as pessoas tem mais clareza sobre suas intenções, atos e consequências?

## Segunda perspectiva: um segundo passo possível

Esta perspectiva traz um passo maior em desafio, inicialmente em termos de compreensão, ainda que de certa forma derive do que vimos até agora. Começa com o entendimento que há uma consciência sobre mim ou de mim que não reside em mim: ela reside no meu entorno, mais precisamente nas pessoas do meu entorno. Posso então pensar *consciência como composta por um componente central (eu) e um componente periférico (os outros)*.



---

Expandir a consciência significa então incluir no meu pensar não apenas eu e os meus (minha família, meu time, minha equipe), mas aqueles que estão visivelmente no entorno do que eu faço, e ser capaz de ir ampliando e ampliando de modo a incluir aqueles que não estão (aparentemente) diretamente conectados comigo. Pois há uma conexão que é sutil, invisível, porém bastante real. Séries como “One strange rock” nos mostram isso de modo sublime.

“O meu olhar tornou-se liso como um vidro. Sirvo para que as coisas se vejam” escreveu Sophia Andresen, poetisa portuguesa. Se o que falei acima é verdade, então é verdade também que eu carrego em mim a consciência periférica dos outros. Portanto, quanto mais eu puder “polir” o meu Ser, que é o espelho para os outros, maior vai ser a consciência coletiva.

Este polimento pode significar atuar rigorosamente em mim próprio, por exemplo revisitando e refletindo sobre minhas intenções, ações e as consequências, redirecionando-as para fazer melhor de uma próxima vez. Pode também significar expandir a pergunta sobre as consequências, de modo a incluir o outro: *Como a minha ação impacta o outro, que está próximo à mim? E quais as consequências que ela traz para um círculo ainda maior de pessoas, mais estendido?*

### **Terceira perspectiva: um terceiro passo possível**

Por fim (por hora) um outro exercício que ajuda na expansão da consciência, tanto no âmbito individual quanto no coletivo, tem a ver com treinar a capacidade de sustentar contradições. Este é também um passo avançado, que estica a imaginação. A sugestão aqui é flertar com a ideia de que duas opiniões, diametralmente opostas sobre um tema ou uma decisão, são absolutamente verdadeiras.

O físico Niels Bohr declarou certa vez que “se pode reconhecer uma pequena verdade porque seu oposto é uma afirmação falsa. O oposto de uma grande verdade é outra verdade.” Vale meditar sobre essa afirmação, e a física quântica é prato cheio para estas contradições.

Proponho um exercício prático, que foi apresentado por Nicolau de Cusa, muito simples de realizar, mas que rende muito para reflexão. Você já deve ter estado frente a um quadro, um retrato bem feito de alguém, e feito a experiência de perceber como os olhos do retrato te seguem à medida que você se desloca. Agora imagina que outra pessoa está também diante deste mesmo quadro, ao mesmo tempo, sendo que você está à sua direita e o outro à esquerda. Cada um de vocês se desloca em direção ao outro. Tanto você quanto ela percebem o retrato olhando para si. E de fato, o retrato está, ao mesmo tempo, olhando para ambos, cada um em um lado da sala. Como isso é possível?

Como é possível que duas pessoas, com opiniões diametralmente opostas sobre um determinado assunto, possam estar diante da verdade, ambas, ao mesmo tempo? Você é capaz de sustentar esse paradoxo dentro de você? Aqui uma dica: paradoxos não estão para serem resolvidos, mas sim para serem compreendidos. Compreender, abarcar algo além, também é um sinônimo para expansão de consciência.