JILL BOLTE TAYLOR

A cientista que CUROU seu próprio CÉREBRO

O RELATO DA NEUROCIENTISTA QUE VIU
A MORTE DE PERTO, REPROGRAMOU SUA MENTE
E ENSINA O QUE VOCÊ TAMBÉM PODE FAZER

Para a neurocientista Jill Taylor, ter um derrame foi mais do que uma tragédia superada. Acostumada a tratar seus pacientes, viu-se dentro do mundo que fazia parte de seu dia-a-dia. Convencida de que o derrame foi uma das melhores coisas que poderia ter lhe acontecido, decidiu escrever o livro *A cientista que curou seu próprio cérebro* para mostrar a todos como é possível superar um problema de saúde tão grave e ainda aprender a cuidar melhor do corpo e da mente. Para a autora, este "acidente", que é como ela trata o derrame, lhe ensinou que é possível alcançar a paz de espírito tão almejada por todos, bastando, para isso, que estejamos atentos às mensagens enviadas por nosso cérebro. Este não é um livro para cientistas. É um mergulho fascinante pelo mais importante mecanismo da mente humana e uma longa jornada de reflexões – um testemunho emocionante de quem teve sua vida de volta. E aprendeu que a mente tem o poder de trazer uma nova vida. Basta querer.

ISBN 978-85-0001-421-5
9 788500 014215

Ediouro

INTRODUÇÃO

CORAÇÃO A CORAÇÃO; CÉREBRO A CÉREBRO

Todo cérebro tem sua história, e esta é a do meu. Há dez anos eu estava na Harvard Medicai School realizando pesquisas e lecionando para jovens profissionais sobre o cérebro humano. Porém, em 10 de dezembro de 1996, eu mesma recebi uma lição. Naquela manhã, sofri uma forma rara de derrame no hemisfério esquerdo do cérebro. Uma hemorragia importante, devido à má-formação congênita dos vasos sanguíneos em minha cabeça, aconteceu inesperadamente. No breve espaço de quatro horas, sob um olhar de curiosa neuro-anatomista, vi meu cérebro deteriorar-se por completo em sua capacidade de processar informação. No final daquela manhã, eu não conseguia andar, falar, ler, escrever ou lembrar nenhum dado da minha vida. Encolhida, como se voltasse a ser um feto, senti meu espírito render-se à morte, e é certo que em nenhum momento imaginei que seria capaz de dividir minha história com alguém.

A cientista que curou seu próprio cérebro é uma documentação cronológica da jornada que realizei para o abismo amorfo de uma mente silenciosa, em que a essência de meu ser existia envolvida numa profunda paz interior. Este livro é uma trama composta pelo alinhavo de meu treinamento acadêmico, experiência pessoal e *insights.* Até onde tenho conhecimento, este é o primeiro relato documentado de uma neuroanatomista que se recuperou por completo de uma severa

hemorragia cerebral. Estou eufórica por estas palavras finalmente ganharem o mundo, onde poderão ser bastante úteis.

Mais que tudo, sou grata por estar viva, e comemoro o tempo que tenho aqui. Inicialmente, fui motivada a enfrentar a agonia da recuperação graças a muita gente bonita que me estendeu as mãos e me ofereceu amor incondicional.

Ao longo dos anos, mantive-me fiel a esse projeto devido a jovem que me procurou movida pelo desespero, querendo entender por que a mãe dela, que morrera vítima de um derrame, não havia ligado para a emergência. Também por causa do cavalheiro idoso, que estava sobrecarregado pela apreensão de que a esposa houvesse sofrido muito durante o coma antes de sua morte. Fui praticamente mantida presa ao computador (com meu fiel cachorro Nia no colo) devido a muitos indivíduos que cuidavam de seus doentes e me procuravam em busca de orientação e esperança. Persisti nesse trabalho pelas 700 mil pessoas da nossa sociedade (e suas famílias) que ainda sofrerão um derrame. Se uma única pessoa ler "Manhã do derrame", reconhecer os sintomas e pedir ajuda — antes tarde do que nunca —, então meu esforço estará mais do que recompensado.

A cientista que curou seu próprio cérebro tem quatro divisões naturais. A primeira parte, "A vida de Jill antes do derrame", apresenta ao leitor quem eu era antes de meu cérebro ficar "desconectado". Descrevo por que me tornei neurocientista, um pouco da minha jornada acadêmica, meus interesses por Direito e minha jornada pessoal. Eu vivia de maneira grandiosa. Era neurocientista em Harvard, integrava o comitê nacional da Nami (National Alliance on Mental Illness — Aliança Nacional de Doenças Mentais) e viajava pelo país como a *cientista cantora.* Relato essa breve sinopse pessoal em termos científicos simples, cujo propósito é ajudar o leitor a entender o que ocorria biologicamente no meu cérebro na manhã do derrame.

Se você já se perguntou qual deve ser a sensação de ter um derrame, então o capítulo "Manhã do derrame" é para você. Nele, conduzo o leitor numa jornada muito incomum pelo passo-a-passo da

deterioração das minhas habilidades cognitivas, sob o olhar de um cientista. Na medida em que a hemorragia em meu cérebro vai se tornando cada vez maior, relaciono os déficits cognitivos que estava experimentando à biologia subjacente. Como neuroanatomista, devo dizer que aprendi muito durante aquele derrame sobre meu cérebro e como ele funciona, tanto quanto havia aprendido em todos os meus anos acadêmicos. No final daquela manhã, minha consciência em estado alterado percebeu que eu estava *unificada* ao Universo. Desde aquele momento, passei a entender como somos capazes de ter uma experiência "mística" ou "metafísica" em relação à anatomia cerebral.

Se você conhece alguém que sofreu um derrame ou algum outro tipo de trauma cerebral, os capítulos sobre recuperação podem ser um recurso valioso. Neles, compartilho a jornada cronológica da minha recuperação, incluindo mais de 50 dicas sobre coisas de que eu precisava (ou não precisava) para recuperar-me completamente. Minhas "Recomendações para recuperação" estão relacionadas no Apêndice para sua conveniência. Espero que compartilhem essa informação com quem dela puder se beneficiar.

Finalmente, "Meu derrame de sabedoria" define o que o derrame me ensinou sobre meu cérebro. Nesse ponto, você vai perceber que este livro não é realmente sobre derrame. Mais precisamente, o derrame foi o evento traumático pelo qual me chegou o conhecimento. Este livro é sobre a beleza e a resistência do cérebro humano graças a sua capacidade inata de se adaptar constantemente à mudança e recuperar suas funções. Em última análise, é sobre a jornada do meu cérebro a caminho da consciência do meu hemisfério direito, onde me vi envolvida numa profunda paz interior. Ressuscitei a consciência do meu hemisfério esquerdo com a finalidade de ajudar outras pessoas a alcançar aquela mesma paz interior — sem precisar sofrer um derrame!

Espero que apreciem a jornada.

Capítulo 1

A VIDA DE JILL
ANTES DO DERRAME

Sou uma neuroanatomista experiente e tenho vários artigos publicados. Cresci em Terre Haute, Indiana. Um de meus irmãos, que é só 18 meses mais velho que eu, é portador de uma desordem mental chamada esquizofrenia. Ele recebeu o diagnóstico oficial aos 31 anos, mas exibiu sinais óbvios da psicose muitos anos antes disso. Durante nossa infância, ele era muito diferente de mim no modo como experimentava a realidade e se comportava. O resultado é que fiquei fascinada pelo cérebro humano ainda muito jovem. Eu me perguntava como era possível que meu irmão e eu vivêssemos a mesma experiência, mas saíssemos da situação com interpretações completamente diferentes sobre o que havia acontecido. Essa diferença na percepção, no processamento de informação e no resultado final me motivou a ser uma cientista do cérebro.

Minha jornada acadêmica começou na indiana University, em Bloomington, Indiana, no final da década de 1970. Por causa da interação com meu irmão, eu estava ávida por entender o que era o "normal" em nível neurológico. Naquele tempo, o assunto da neurociência era ainda tão novo que não existia nenhum *campus* da universidade como área formal de especialização. Estudando psicologia fisiológica e biologia humana, aprendi tanto quanto possível sobre o cérebro humano.

Meu primeiro trabalho de verdade no mundo da ciência médica acabou se tornando uma enorme bênção em minha vida. Fui contratada

como técnica de laboratório no Terre Haute Center for Medical Education (THCME), que é um braço da escola de medicina da Indiana University e funciona no *campus* da Indiana State University (ISU). Meu tempo era igualmente dividido entre o laboratório médico de anatomia humana e o laboratório de pesquisa em neuroanatomia. Por dois anos, vivi mergulhada no estudo da medicina e, tendo por mentor o Dr. Robert C. Murphy, apaixonei-me pela dissecação do corpo humano.

Depois da graduação corno mestre, passei os seis anos seguintes envolvida oficialmente no programa de doutorado do Departamento de Ciência da Vida da ISU. Minha carga horária era consumida pelo currículo do primeiro ano da faculdade de medicina e pela especialização em neuroanatomia, sob a orientação do Dr. William J. Anderson. Em 1991, tornei-me doutora e me senti competente para lecionar Anatomia Geral Humana, Neuroanatomia Humana e Histologia no nível de graduação em medicina.

Em 1988, durante meu período no THCME e na ISU, meu irmão recebeu o diagnóstico oficial de esquizofrenia. Biologicamente, ele é o ser mais próximo de mim no Universo. Eu queria entender por que eu conseguia conectar meus sonhos à realidade e torná-los verdadeiros. O que havia de tão diferente no cérebro de meu irmão que ele não conseguia conectar os seus com uma realidade comum, de maneira que eles se tornavam, então, ilusões? Estava ansiosa para me dedicar à pesquisa em esquizofrenia.

Depois do começo na ISU, fui convidada a ocupar uma posição ern pesquisa de pós-doutorado na Harvard Medicai School, no Departamento de Neurociéncia. Passei dois anos trabalhando com o Dr. Roger Tootell sobre a localização da área MT, que se localiza na parte do córtex visual do cérebro que acompanha o movimento. Interessei-me por esse projeto porque uma elevada porcentagem de indivíduos com diagnóstico de esquizofrenia exibia comportamento ocular anormal quando observava objetos em movimento. Depois de ajudar Roger a identificar anatomicamente a área MT no cérebro humano[1], segui meu coração e me transferi para o Departamento de Psiquiatria da Harvard

1. R. B, H. Tootell e J. B. Taylor, "Anatomical Evidence for MT/V5 and Additional Cortical Visual Áreas in Man", em *Cerebral Cortex*, jan./fev. 1995, p. 39-55.

Medical School. Meu objetivo era trabalhar no laboratório da Dra. Francine M. Benes no McLean Hospital. A Dra. Benes é uma especialista mundialmente renomada na investigação pós-morte do cérebro humano em relação à esquizofrenia. Eu acreditava que por esse caminho poderia dar minha contribuição e ajudar as pessoas portadoras da mesma desordem mental de que sofria meu irmão.

Uma semana antes de começar em minha nova posição no McLean Hospital, meu pai, Hal, e eu fomos a Miami a fim de participar da conferência anual de 1993 da Nami[2]. Hal, ministro episcopal aposentado com um doutorado em aconselhamento psicológico, sempre defendera a causa da justiça social. Nós dois queríamos participar daquela convenção para aprender mais sobre a Nami e o que poderíamos fazer para unir nossa energia à deles. A Nami é a maior organização civil dedicada a melhorar a vida de pessoas portadoras de sérias enfermidades mentais. Naquela época, a Nami tinha aproximadamente 40 mil famílias associadas, todas com um membro que havia recebido algum tipo de diagnóstico psiquiátrico. Agora a Nami tem um número de aproximadamente 220 mil famílias associadas. A organização nacional Nami age em nível de estado. Além disso, há mais de 1.100 afiliadas locais da Nami espalhadas pelo país que oferecem apoio e educação, e promovem oportunidades para famílias no âmbito da comunidade.

A viagem para Miami mudou minha vida. Um grupo de cerca de 1.500 pessoas, entre elas pais, irmãos, filhos e indivíduos com diagnóstico de severa doença mental, reuniu-se em busca de apoio, educação e representação, e para abordar assuntos relacionados à pesquisa. Até conhecer outros irmãos de indivíduos portadores de doença mental, não havia percebido o profundo impacto que a enfermidade de meu irmão tivera em minha vida. Ao longo daqueles

poucos dias, conheci uma família de pessoas que entendiam a angústia que eu sentia por perder meu irmão para sua esquizofrenia. Elas

2. Disponível em; www.nami.org

entendiam o esforço da minha família para ajudá-lo a ter acesso a tratamento de qualidade. Lutavam juntas como uma voz organizada contra a injustiça social e o estigma relacionado à doença mental. Tinham como armas programas educacionais para eles mesmos, bem como para o público, sobre a natureza biológica dessas desordens. Também muito importante, aliavam-se aos pesquisadores para ajudar a encontrar uma cura. Tive a sensação de estar no lugar certo na hora certa. Era uma irmã, uma cientista e apaixonada pela ideia de ajudar pessoas como meu irmão. Sentia que havia encontrado não só uma causa digna do meu esforço, mas também uma grande família.

Na semana seguinte à convenção de Miami, cheguei ao McLean Hospital cheia de energia e ansiosa para começar meu novo trabalho no Laboratório para Neurociência Estrutural, domínio da pesquisa da Dra. Francine Benes. Estava eufórica e entusiasmada para começar as investigações pós-morte para as bases biológicas da esquizofrenia. Francine, a quem eu chamava carinhosamente de Rainha da Esquizofrenia, é uma fabulosa cientista pesquisadora. O simples fato de observar como ela pensava, como explorava e como reunia tudo que aprendia com os dados colhidos era um completo fascínio para mim. Era um privilégio testemunhar sua criatividade em projeto experimental e a persistência, precisão e eficiência com que administrava um laboratório de pesquisa. Aquele trabalho era um sonho que se realizava. Estudar o cérebro de indivíduos diagnosticados com esquizofrenia me dava uma sensação de propósito.

No primeiro dia do meu novo trabalho, porém, Francine causou-me o primeiro desapontamento ao revelar que a pouca frequência de doações de cérebros de famílias cujos indivíduos tinham doença mental provocara em longo prazo uma ampla carência de tecidos para investigação pós-morte. Eu não conseguia acreditar no que estava ouvindo. Havia passado a maior parte da semana anterior na Nami

Nacional com centenas de outras famílias cujos indivíduos que a ela pertenciam tinham diagnóstico de severa doença mental. O Dr. Lew Judd, ex-diretor do National Institute of Mental Health, havia moderado o plenário de pesquisa, e vários cientistas de renome tinham apresentado seus trabalhos. As famílias que integram a Nami gostam de divulgar o que por isso eu considerava surpreendente que pudesse haver falta de doação de tecido. Decidi que a questão era só de divulgação. Precisávamos despertar a consciência pública. Acreditava que, assim que soubessem que havia carência de tecido para pesquisa, as famílias da Nami promoveriam doações dentro da organização e resolveriam o dilema.

No ano seguinte (1994), fui eleita para o Conselho de Diretores da Nami Nacional. Foi uma grande alegria poder servir àquela maravilhosa organização, uma grande honra e responsabilidade. É claro, a base da minha plataforma era a valorização da doação cerebral mediante a carência de tecido psiquiatricamente diagnosticado para a realização de pesquisa científica. Chamei o problema de Questão de Tecido*. Na época, a idade média de um membro da Nami era de 67 anos. Eu tinha apenas 35. Sentia-me orgulhosa por ser a mais jovem eleita para aquele conselho. Tinha muita energia e estava ansiosa para começar.

Com minha nova posição dentro da organização Nami Nacional, passei imediatamente a determinar a política de ação dentro das convenções anuais das Nami Estaduais em todo o país. Antes de começar essa empreitada, o Harvard Brain Tissue Resource Center (Banco de Cérebro[3]), o banco de tecido cerebral que ficava localizado à esquerda do Laboratório Benes, recebia menos de três cérebros por ano de indivíduos psiquiatricamente diagnosticados. Essa quantidade de tecido mal era su ficiente para a realização do trabalho no laboratório de Francine, e o Banco de Cérebro não dispunha de material bastante para doar a outros renomados laboratórios que o solicitavam. Poucos meses depois do início do meu trabalho, que incluía viagens e programas educativos para informar as famílias da Nami sobre a Questão do Tecido, o número de doações de cérebro começou a crescer.

* Tissue /ssue no original em inglês. Na tradução, a sonoridade se perde. (N. da T.)

3. Disponível em www.brainbank.mclean.org.

Atualmente, o número de doações da população psiquiatricamente diagnosticada varia entre 25 e 35 doações anuais. A comunidade científica daria boa utilidade a cem doações anuais.

Percebi que no início das minhas apresentações sobre a Questão do Tecido, o assunto da doação de cérebro fazia alguns membros da plateia reagir com desconforto. Havia aquele momento previsível em que o público deduzia: "Oh, meu Deus, ela quer o MEU cérebro!" E eu lhe dizia: "Bem, sim, eu quero, mas não se preocupem, não estou com pressa!" Para combater a evidente apreensão, escrevi um *jingle* para o Banco de Cérebro e comecei a viajar com meu violão como a *cientista cantora*[4]. Quando me aproximava do assunto da doação de cérebro e a tensão na sala começava a crescer, pegava o violão e cantava para os que me ouviam. *O jingle* do Banco de Cérebro parecia ser suficientemente ingénuo para amenizar a tensão, enternecer corações e abrir caminho para que eu comunicasse minha mensagem.

Meus esforços com a Nami deram profundo significado à minha vida, e meu trabalho no laboratório floresceu. Meu projeto primário de pesquisa no laboratório Benes envolvia agir em conjunto com Francine para a criação de um protocolo no qual pudéssemos visualizar três sistemas neurotransmissores na mesma fração de tecido. Neurotransmissores são as substâncias químicas com as quais as células do cérebro se comunicam. Esse trabalho foi importante, uma vez que os mais novos medicamentos antipsicóticos atípicos são formulados para influenciar múltiplos sistemas neurotransmissores, em vez de somente um.

Nossa habilidade de visualizar três diferentes sistemas na mesma fração de tecido elevava a capacidade de entendermos a delicada interação dos sistemas. O objetivo era entender melhor o microcircuito do cérebro — que células em que áreas do cérebro se comunicavam com que substâncias químicas e em que quantidade dessas substâncias.

4. Disponível em www.drjilltaylor.com.

Quanto melhor entendêssemos quais eram as diferenças, em âmbito celular, entre o cérebro de indivíduos com diagnóstico de severa enfermidade mental e controles cerebrais normais, mais próxima a comunidade médica estaria de ajudar os necessitados com medicação apropriada. Na primavera de 1995, esse trabalho foi matéria de capa do *BioTechniques Journal,* e em 1996 ele me rendeu o prestigiado Mysell Award, um prêmio do Departamento de Psiquiatria da Harvard Medicai School. Eu adorava trabalhar no laboratório e amava dividir esse trabalho com minha família Nami.

E, então, o imponderável aconteceu. Estava com trinta e poucos anos, prosperando nos campos profissional e pessoal. Mas, numa descida vertiginosa, meu futuro promissor e minha vida cor-de-rosa evaporaram. Acordei no dia 10 de dezembro de 1996 para descobrir que eu mesma era portadora de uma desordem cerebral. Sofria um derrame. Em quatro horas, vi a deterioração da capacidade de minha mente em processar todos os estímulos que penetravam pelos sentidos. Essa rara forma de hemorragia deixou-me completamente incapacitada, de forma que não podia andar, falar, ler, escrever ou lembrar aspectos de minha vida.

Compreendo que o leitor deve estar ansioso para começar a ler o relato pessoal da manhã do derrame. Porém, para que seja possível entender de maneira mais clara o que ocorria no interior do meu cérebro, decidi apresentar um pouco de ciência simples nos capítulos 19 e 20. Fiz o possível para torná-los acessíveis e úteis, para que você possa entender a anatomia que dá suporte às minhas experiências cognitiva, física e espiritual. Se for absolutamente indispensável que você leia esses capítulos depois, então tenha certeza de que estarão à mão como fonte de referência. No entanto, insisto que é mais aconselhável ler antes estas seções, pois acredito que vão simplificar profundamente seu entendimento.

Capítulo 2

MANHÃ DO DERRAME

Eram sete horas da manhã de 10 de dezembro de 1996. Acordei com o familiar tique-tique-tique do meu CD player portátil se preparando para começar a tocar. Sonolenta, apertei o botão da soneca bem a tempo de pegar de volta a onda mental seguinte para a terra dos sonhos. Ali, naquela terra mágica que chamo de Thetaville — um lugar surreal de consciência alterada em algum ponto entre os sonhos e a realidade —, meu espírito brilhava lindamente, fluido, e livre dos limites impostos pela realidade normal.

Seis minutos mais tarde, quando o tique-tique-tique do CD player alertou minha memória sobre minha condição de mamífero terrestre, acordei com muita preguiça e registrei uma dor aguda no interior da cabeça, bem atrás do olho esquerdo. Ofuscada pela luz matinal, desliguei o alarme iminente com a mão direita e pressionei de maneira instintiva a mão esquerda contra a lateral do rosto. Raramente adoecia, e estava achando estranho acordar com uma dor de cabeça tão aguda. Enquanto meu olho esquerdo pulsava num ritmo lento e deliberado, eu experimentava uma mistura de espanto e irritação. A dor latejante atrás do olho era aguda, como a sensação cáustica que algumas vezes surge quando fincamos o dente em uma bola de sorvete.

Ao rolar para fora da minha cama quente, cambaleei para o mundo com a ambivalência de um soldado ferido. Fechei a janela do quarto para bloquear a luz que fazia arder meus olhos. Decidi que um pouco de exercício poderia fazer meu sangue fluir e talvez ajudasse a

dissipar a dor. Em questão de segundos, subi no meu "cardioglider" fuma máquina que exercita o corpo todo) e comecei a correr no ritmo da canção de Shania TWain, "Whose Bed Have Your Boots Been Under?". Imediatamente, senti uma poderosa e incomum sensação de dissociação me invadir. Sentia-me tão peculiar que questionei meu bem-estar. Meus pensamentos pareciam lúcidos, mas meu corpo estava estranho, diferente. Eu via minhas mãos e meus braços balançando para a frente e para trás, para a frente e para trás, em sincronia oposta ao meu tronco, e me sentia estranhamente desligada das minhas funções cognitivas normais. Era como se a integridade da minha conexão mente-corpo tivesse de alguma maneira sofrido um comprometimento.

Sentindo-me distante da realidade normal, eu parecia testemunhar minha atividade em vez de senti-la como participante ativa de sua realização. Era como se me observasse em movimento, como se a memória passasse um videoteipe. Meus dedos agarraram a barra de metal do aparelho, mas pareciam garras primitivas. Por alguns segundos, balancei e vi com surpresa meu corpo balançar de maneira rítmica e mecânica. O tronco se movia para cima e para baixo numa cadência perfeita com a música, e minha cabeça continuava doendo.

Sentia-me bizarra, como se minha mente consciente estivesse suspensa em algum lugar entre a realidade normal e algum espaço esotérico. Embora essa experiência tivesse uma distante semelhança com aquele momento matinal em Thetaville, tinha certeza de que daquela vez estava acordada. Porém, sentia-me como se estivesse presa no interior da percepção de uma meditação que não podia interromper, de onde não podia fugir. Atordoada, com a frequência do latejar doloroso alcançando proporções assustadoras no interior do meu cérebro, percebi que o exercício não havia sido boa ideia.

Um pouco nervosa com minha condição física, desci da máquina e cambaleei pela sala a caminho do banheiro. Enquanto caminhava, notei que meus movimentos não eram mais fluidos. Agora eram deliberados, quase estanques. Na ausência da minha coordenação

muscular normal, não havia graça no meu caminhar e o equilíbrio estava tão prejudicado que a mente se ocupava inteiramente em manter-me ereta.

Quando levantei a perna para entrar na banheira, segurei-me na parede para não cair. Era estranho que pudesse sentir as atividades internas do meu cérebro, os ajustes e reajustes feitos a todos os grupos musculares dos membros inferiores, num esforço para impedir a queda. Minha percepção dessas respostas automáticas do corpo não era mais um exercício de conceituação intelectual. Em vez disso, tinha acesso momentâneo a uma compreensão precisa e experimental de como os 50 trilhões de células do meu cérebro e do meu corpo trabalhavam duro e em perfeita harmonia para manter a flexibilidade e a integridade da minha forma física. Sob o olhar de uma ávida entusiasta da magnificência do projeto humano, testemunhei com fascínio o funcionamento autônomo do meu sistema nervoso, que calculava e recalculava cada movimento das articulações.

Ignorando o grau de perigo a que meu corpo estava exposto, apoiei meu peso contra a parede do banheiro. Quando me inclinei para a frente para abrir a torneira, assustei-me com um abrupto e exagerado clamor provocado pela água que entrava na banheira. Aquela inesperada amplificação de som foi ao mesmo tempo esclarecedora e inquietante. Foi ali que percebi que, além de ter problemas de coordenação e equilíbrio, minha capacidade de processar o som era inadequada.

Compreendia, sob o ponto de vista neuroanatômico, que coordenação, equilíbrio, audição e a ação de inspirar eram processadas pelas pontes do tronco cerebral. Pela primeira vez, considerei a possibilidade de estar, talvez, sofrendo um mau funcionamento neurológico importante que poderia oferecer risco de morte.

Enquanto minha mente cognitiva procurava uma explicação para o que acontecia anatomicamente no interior do meu cérebro, recuei em resposta ao estrondo ainda maior da água, um barulho inesperado que penetrava meu cérebro delicado e dolorido. Naquele instante, senti-me

de repente vulnerável, e notei que o constante papo do cérebro com o qual me havia habituado não era mais um previsível e constante fluxo de conversação. Em vez disso, agora meus pensamentos verbais eram inconsistentes, fragmentados e interrompidos por um silêncio intermitente.

Quando percebi que as sensações externas ao meu corpo, até mesmo os sons distantes de uma cidade em efervescência além das janelas do apartamento, haviam desaparecido, percebi que o amplo alcance da minha observação natural tinha se reduzido. Na medida em que a conversa mental começava a se desintegrar, experimentei uma estranha sensação de isolamento. A pressão sanguínea deve ter caído em resultado do sangramento no cérebro, porque eu sentia que todos os meus sistemas, incluindo a capacidade da mente de instigar movimento, moviam-se em modo lento de operação. Porém, embora meus pensamentos não fossem mais um fluxo constante de conversação sobre o mundo externo e minha relação com ele, estava consciente e constantemente presente dentro da minha mente.

Confusa, revistei os bancos de memória do corpo e do cérebro, questionando e analisando qualquer coisa que pudesse recordar ter experimentado no passado e que fosse remotamente semelhante àquela situação. O *que está acontecendo? Já me senti assim antes? Isso parece uma enxaqueca.* O *que está acontecendo no meu cérebro?*

Quanto mais tentava me concentrar, mais minhas ideias pareciam fugir. Em vez de encontrar respostas e informação, encontrei um crescente sentimento de paz. No lugar daquela conversa mental constante que me ligava aos detalhes da minha vida, senti-me envolta por um cobertor de euforia serena. Como tive sorte por aquela porção do meu cérebro que registrava o medo, a amígdala cerebral, não ter reagido com alarme àquelas circunstâncias incomuns e me lançado em estado de pânico. À medida que os centros de linguagem no meu hemisfério esquerdo foram se tornando progressivamente silenciosos e eu me distanciava das lembranças de minha vida, fui me sentindo confortada por um expansivo sentimento de graça. Naquele vácuo de

cognição superior e detalhes pertinentes à minha vida normal, a consciência flutuou leve para um estado de sabedoria única, um "*ser um só*" com o Universo, se preferirem. De maneira convincente, aquilo era como a boa e velha estrada de volta para casa, e eu gostava do que sentia.

Nesse ponto havia perdido contato com boa parte da dimensão física e tridimensional da realidade que me cercava. Meu corpo estava apoiado à parede da área do chuveiro, e eu achava estranho ter consciência de que não podia mais discernir com clareza os limites físicos, ou onde eu começava e onde terminava. Sentia a composição de meu ser como algo fluido, não sólido. Já não me percebia mais como um objeto inteiro separado de tudo. Em vez disso, agora me fundia com o espaço e flutuava à minha volta. Contemplando um crescente sentimento de cisão entre minha mente cognitiva e a capacidade de controlar e manipular meus dedos de maneira refinada, meu corpo pesava e minha energia se esvaía.

Quando as gotas de água do chuveiro bateram em meu peito como balas, fui trazida de súbito e de maneira assustadora de volta à realidade. Ergui as mãos diante do meu rosto e movimentei os dedos, e me senti simultaneamente perplexa e intrigada. *Uau, que coisa estranha e espantosa eu sou. Que ser vivo bizarro eu sou. Vida! Eu sou vida! Sou um mar de água contida dentro dessa bolsa membranosa. Aqui, nessa forma, sou uma mente consciente e este corpo é o veículo pelo qual me sinto VIVA! Sou trilhões de células partilhando uma mente comum. Estou aqui, agora, florescendo como vida. Uau! Que conceito incrível! Sou vida celular, não... Sou vida molecular com destreza manual e uma mente cognitiva!*

Nesse estado alterado, minha mente não estava mais preocupada com os bilhões de detalhes que meu cérebro usava dia a dia para definir e conduzir minha vida no mundo externo. Aquelas vozes, o papo do cérebro, que habitualmente me mantinham à frente de mim mesma em relação ao mundo exterior, estavam deliciosamente caladas. E, em sua ausência, minhas lembranças do passado e meus sonhos para o futuro

evaporaram. Estava sozinha. No momento, estava sozinha, sem nada além do pulsar rítmico do meu coração.

Devo admitir que o vácuo progressivo em meu cérebro traumatizado era muito sedutor. Recebi com alegria o descanso representado pelo silêncio, a ausência do constante diálogo que me relacionava ao que eu agora percebia como insignificantes assuntos da sociedade. Voltei com avidez meu foco para dentro, para o pulsar cadenciado dos trilhões de células brilhantes que funcionavam diligentemente e de maneira sincronizada para manter o estável estado de homeostase de meu corpo. Enquanto o sangue inundava meu cérebro, minha consciência se resumia a um existir sereno e satisfatório que abraçava o vasto e maravilhoso mundo interior. Sentia-me fascinada e humilde diante do trabalho duro realizado por minhas células, momento a momento; do esforço que realizavam só para manter a integridade de minha existência naquela forma física.

Pela primeira vez, senti-me inteiramente unificada a meu corpo como uma construção complexa de organismos vivos e bem-sucedidos. Orgulhava-me de ver que eu era aquele enxame de vida celular que brotava da inteligência de um único gênio molecular! Recebia com alegria a oportunidade de ir além das minhas percepções normais, para longe da dor perseverante que pulsava invencível em minha cabeça. Minha consciência resvalava para um estado de graça serena, e eu me sentia etérea. Embora o pulsar da dor na cabeça fosse impossível de evitar ou ignorar, já não era mais debilitante.

Em pé, com a água batendo sobre meus seios, tomei conhecimento de uma sensação que se espalhava pelo peito e subia para a garganta. Assustada, percebi de imediato que corria grave perigo. Empurrada pelo choque de volta à realidade externa, reavaliei com rapidez as anormalidades dos meus sistemas físicos. Determinada a compreender o que ocorria, verifiquei com determinação o reservatório de educação acadêmica tentando encontrar um autodiagnóstico. O *que está acontecendo com meu corpo? O que está errado com meu cérebro?*

Embora o fluxo esporádico e descontínuo de cognição normal fosse incapacitante, consegui, de alguma forma, manter meu corpo sob controle. Saí do chuveiro sentindo a mente inebriada. Meu corpo era instável, pesado, e se exauria com o menor movimento. O *que estou tentando fazer? Vestir... Vestir-me para ir trabalhar. Estou me vestindo para ir trabalhar.* Escolhi de maneira mecânica e com enorme dificuldade as roupas que vestiria, e às 8hl5 da manhã estava pronta para a jornada. Andando pelo apartamento, pensei: *Muito bem, vou trabalhar. Vou trabalhar. Eu sei como chegar ao meu local de trabalho? Posso dirigir?* Enquanto visualizava a estrada para o McLean Hospital, perdi literalmente o equilíbrio quando meu braço direito caiu por completo, paralisado ao lado do corpo. Naquele momento eu soube. *Oh, meu Deus, estou tendo um derrame! Estou tendo um derrame!* E, no instante seguinte, o pensamento cruzou minha mente como um raio: *Uau, isso é tão legal!*

Sentia-me suspensa em um estupor eufórico peculiar, e fiquei estranhamente animada quando compreendi que aquela inesperada peregrinação para as complexas funções do meu cérebro tinha, na verdade, uma base fisiológica e uma explicação. Continuava pensando: *Uau, quantos cientistas têm a oportunidade de estudar as funções do próprio cérebro e sua deterioração mental de dentro para fora?* Minha vida inteira havia sido dedicada a compreender como o cérebro humano criava a percepção de realidade. E agora eu estava experimentando esse fabuloso derrame de sabedoria!

Quando meu braço direito ficou paralisado, senti a força da vida no interior do membro explodir. Quando ele pendeu sem vida contra meu corpo, desequilibrou meu tronco. Foi uma sensação muito estranha. Parecia que meu braço havia sido amputado!

Compreendia, tendo a neuroanatomia como base, que meu córtex motor havia sido afetado. Em poucos minutos, felizmente, o torpor do meu braço direito cessou. O membro começou a recuperar a vida, latejando com uma dor formidável que era ao mesmo tempo formigamento e um pulsar intenso. Sentia-me fraca e ferida. Meu braço

estava completamente destituído de sua força intrínseca, mas eu podia utilizá-lo como um bastão. Pensei que, talvez, ele nunca mais voltasse ao normal. Vi minha cama aconchegante e acolhedora, e me senti atraída por ela naquela fria manhã de inverno da Nova Inglaterra. *Oh, estou tão cansada. Tão cansada. Só quero descansar. Quero me deitar e relaxar um pouco.* Mas, reverberando como um trovão nas profundezas de meu ser, uma voz autoritária ordenou com clareza: *Se você se deitar agora, nunca mais se levantará!*

Assustada com esse esclarecimento sinistro, tentei avaliar a gravidade da minha situação imediata. Embora fosse compelida por um sentimento de urgência a articular meu socorro, outra parte de mim se deliciava com a euforia de minha irracionalidade. Passei pela porta do quarto e, ao observar os olhos do meu reflexo no espelho, parei por um instante, buscando alguma orientação ou *insight* profundo. Na sabedoria de minha demência, compreendi que meu corpo era, pela magnitude de seu desenho biológico, um presente frágil e precioso. Era claro para mim que aquele corpo funcionava como um portal pelo qual a energia de quem eu era podia ser direcionada como um farol para um espaço externo tridimensional.

Aquela massa celular que era meu corpo me havia servido temporariamente como um lar maravilhoso. Aquele cérebro fascinante havia sido capaz de integrar literalmente bilhões de trilhões de fragmentos de dados, em cada instante, a fim de criar para mim uma percepção tridimensional desse ambiente que parecia ser, na verdade, não somente sem emendas e verdadeiro, mas também seguro. Ali, naquela desilusão, estava hipnotizada pela eficiência dessa matriz biológica que criava minha forma, e me senti fascinada com a simplicidade de seu desenho. Eu me vi como uma composição complexa de sistemas dinâmicos, uma coleção de células interligadas capazes de integrar uma mistura de modalidades sensoriais oriundas do mundo externo. E, quando os sistemas funcionavam de maneira apropriada, manifestavam com naturalidade uma consciência capaz de perceber uma realidade normal. Perguntei-me como podia ter passado tantos

anos naquele corpo, naquela forma de vida, e nunca ter realmente entendido que estava ali apenas como uma visita.

Mesmo naquela condição, a mente egoísta do meu hemisfério esquerdo retinha com arrogância a crença de que, apesar de eu estar experimentando uma dramática incapacidade mental, minha vida era invencível. Otimista, acreditei que me recuperaria completamente dos eventos daquela manhã. Sentindo-me um pouco irritada com aquela perturbação inesperada na minha agenda de trabalho, pensei: *Tudo bem, estou sofrendo um derrame. Sim, isso é um derrame... mas sou uma mulher muito ocupada! Como não posso impedir esse derrame de acontecer, então, tudo bem, vou me conformar por uma semana! Aprenderei o que preciso saber sobre como meu cérebro cria minha percepção de realidade e depois cumprirei minha agenda, na semana que vem. Agora, o que vou fazer? Pedir ajuda. Preciso me manter focada e pedir ajuda.*

Para o reflexo no espelho, eu pedi: *Lembre, por favor, lembre tudo que você está sentindo! Permita que esse seja meu derrame de sabedoria sobre a desintegração da minha mente cognitiva.*

Capítulo 3

ARTICULAÇÃO DO MEU SOCORRO

Eu não sabia exatamente que tipo de derrame sofria, mas a má-formação arteriovenosa congênita que havia explodido em minha cabeça espalhava uma grande quantidade de sangue pelo hemisfério esquerdo do meu cérebro. Com o sangue inundando os centros de pensamento superior do meu córtex cerebral esquerdo, comecei a perder a capacidade de cognição superior — uma habilidade preciosa naquele momento. Foi uma sorte eu poder lembrar que o melhor prognóstico para alguém que tem um derrame é transportar o paciente para o hospital o mais depressa possível. Mas conseguir ajuda era um desafio, porque descobri que era quase impossível me concentrar e manter a mente voltada para a tarefa. Surpreendia-me perseguindo pensamentos aleatórios que dançavam para dentro e para fora do meu cérebro e, infelizmente, tinha plena consciência de não ser capaz de ater-me a um plano pelo tempo necessário para executá-lo.

Os dois hemisférios do meu cérebro haviam trabalhado meticulosamente bem juntos por toda minha vida, capacitando-me a funcionar no mundo. Mas agora, por causa das diferenças normais e da assimetria de função entre os lados esquerdo e direito, sentia-me alienada das capacidades de cálculo e linguística do lado esquerdo do cérebro. Onde estavam os números? Onde estava minha linguagem?... O que havia acontecido com o papo do cérebro, agora substituído por uma envolvente e sedutora paz interior?

Sem a linearidade associada às constantes diretivas do lado esquerdo do cérebro, eu me esforçava para manter uma conexão cognitiva com minha realidade externa. Em vez de um contínuo fluxo de experiência que podia ser dividido em passado, presente e futuro, cada momento parecia existir em perfeito isolamento. Nesse vazio de indicações verbais, senti-me privada da sabedoria mundana e me desesperei, tentando manter um elo cognitivo entre meus momentos. Repetia de maneira obsessiva a única mensagem que meu cérebro podia sustentar: O *que estou tentando fazer? Conseguir ajuda. Estou tentando traçar um plano e conseguir ajuda.. O que estou fazendo? Preciso de um plano para conseguir ajuda. Tudo bem. Eu tenho de conseguir ajuda.*

Meu processamento de informação para acesso normal à informação do meu cérebro antes do episódio daquela manhã era mais ou menos assim: Eu me vejo sentada no meio do meu cérebro, que está completamente tomado por arquivos. Quando procuro por um pensamento ou uma ideia na memória, examino os arquivos e identifico a gaveta correta. Assim que encontro o arquivo apropriado, tenho então acesso a todas as informações daquele arquivo. Se não encontro imediatamente o que procuro, coloco novamente o cérebro no modo de busca e acabo tendo acesso aos dados corretos.

Mas, naquela manhã, meu processamento de informações era completamente bizarro. O cérebro permanecia perfeitamente alinhado com os arquivos, mas era como se as gavetas estivessem trancadas, como se o conteúdo estivesse fora de meu alcance. Eu sabia que conhecia tudo aquilo, que meu cérebro guardava uma vasta riqueza de informação. Mas onde ela estava? A informação ainda estava lá. Eu apenas não podia recuperá-la. Perguntei-me se voltaria a me conectar com o pensamento linguístico, ou se recuperaria as imagens mentais de minha vida. Sentia-me triste por pensar que aquelas porções da minha vida poderiam estar perdidas para sempre.

Destituída de linguagem e processamento linear, sentia-me desconectada da vida que havia vivido, e, na ausência de minhas imagens cognitivas e de ideias expansivas, o tempo escapava de mim.

As lembranças do passado não estavam mais disponíveis para uso, o que me mantinha isolada, bloqueada da imagem mais ampla de quem eu era e o que fazia ali como forma de vida. Focada por completo no presente momento, meu cérebro pulsante parecia estar amarrado, preso. E ali, nas profundezas da ausência da temporalidade terrena, os limites do meu corpo terreno se dissolviam e eu me confundia com o Universo.

Com a interrupção do funcionamento normal do lado esquerdo do cérebro pela hemorragia, minha percepção foi libertada de sua ligação com a categorização e o detalhe. Quando as fibras dominantes do meu hemisfério esquerdo se desligaram, elas deixaram de inibir o hemisfério direito, e minha percepção ficou livre para se alterar, de modo que a consciência pudesse incorporar a tranquilidade do lado direito de mente. Inundada por um envolvente sentimento de libertação e transformação, a essência da minha consciência se alterou para um estado que era espantosamente semelhante à minha experiência em Thetaville. Não sou especialista, mas acho que os budistas diriam que entrei no modo de existência que eles chamam de nirvana.

Na ausência do julgamento analítico do hemisfério esquerdo, fui completamente envolvida pelos sentimentos de tranquilidade, segurança, graça, euforia e onisciência. Parte de mim queria ser completamente libertada do cativeiro daquela forma física, que latejava de dor. Mas, providencialmente, apesar da atração daquela tentação persistente, algo dentro de mim permanecia comprometido com a tarefa de articular meu socorro, e essa parte perseverava para, em última análise, salvar minha vida.

Cambaleando, cheguei ao meu escritório e reduzi a intensidade das luzes, porque o estímulo luminoso fazia meu cérebro arder como se fosse realmente queimado por fogo. Quanto mais tentava me concentrar e me manter focada no que estava fazendo, no aqui e agora, mais intensa era a dor na cabeça. Era necessário um grande esforço só para me manter atenta, só para lembrar O *que estou fazendo? O que estou fazendo? Providenciando socorro, estou tentando pedir ajuda!* Oscilei

entre momentos nos quais conseguia pensar com clareza (eu os chamo de "ondas de clareza") e outros de total incapacidade de pensamento.

Sentindo que havia perdido a sincronia com a vida que conhecia, estava ao mesmo tempo perturbada e fascinada pelo que testemunhava como o sistemático colapso da minha mente cognitiva. O tempo estava parado, porque o relógio que deveria fazer tique-taque no hemisfério esquerdo do meu cérebro, o relógio que me ajudaria a estabelecer a linearidade de meus pensamentos, agora estava silencioso. Sem o conceito interno de relatividade ou a atividade complementar do cérebro que me ajudava a manter aquele movimento linear, eu me via flutuando de momento isolado para momento isolado. "A" não tinha mais nenhuma relação com "B" e "um" não era mais relativo a "dois". Sequências desse tipo exigiam uma conexão intelectual que minha mente não podia mais estabelecer. Até os cálculos mais simples, por definição, requerem reconhecimento da relação entre diferentes entidades, e minha mente já não era capaz de criar combinações. Então, novamente, fiquei parada e aturdida, esperando pelo próximo pensamento intermitente ou onda de clareza. Antecipando a eventual chegada de uma ideia que me conectaria a alguma coisa na realidade objetiva, minha mente continuava repetindo O *que estou tentando fazer?*

Por que não liguei para um número de emergência? A hemorragia que aumentava em meu crânio estava posicionada diretamente sobre a porção de meu hemisfério esquerdo que entendia o que era um número. Os neurônios que codificavam 1-9-3 agora nadavam em uma piscina de sangue, por isso o conceito não existia mais para mim. Por que não desci e pedi ajuda à dona do conjunto de apartamentos onde morava? Ela estava em casa em licença-maternidade e certamente teria me socorrido. Mas o arquivo dela, novamente, um detalhe no grande panorama da minha vida em relação àqueles que me cercavam, não existia mais. Por que não fui para a rua e não pedi socorro a um desconhecido? Essa ideia nunca passou pela minha cabeça. Naquele

estado de incapacitação, a única opção que eu tinha era justamente aquela que eu tentava desesperadamente lembrar: como pedir ajuda?

Tudo que eu podia fazer era sentar e esperar; sentar pacientemente com o telefone ao meu lado e esperar em silêncio. E eu fiquei ali sentada, sozinha em casa com aqueles pensamentos passageiros que fugiam de mim, provocadores em suas idas e vindas. Fiquei sentada esperando por uma onda de clareza que permitiria a minha mente consciente conectar dois pensamentos e me dar uma chance de formar uma ideia, uma chance de executar um plano. Sentei-me em silêncio entoando: *O que estou fazendo? Pedir ajuda. Pedir ajuda. Estou tentando pedir ajuda.*

Na esperança de poder invocar conscientemente outra onda de clareza, coloquei o telefone sobre a mesa na minha frente e fiquei olhando para as teclas. Tentando lembrar um número para discar, meu cérebro errante se esvaziou e divagou enquanto eu o forçava a se concentrar e a prestar atenção. Pulsando, pulsando, pulsando. Caramba, minha cabeça doía. Em um instante um número passou como num lampejo brilhante por minha mente. Era o número do telefone de minha mãe. Incrível que eu conseguisse lembrar! Maravilhoso eu poder não só lembrar um número, mas saber de quem era. E como era impressionante, embora lamentável, que, mesmo naquela condição precária, eu percebesse que minha mãe morava a milhares de quilómetros de distância, e quanto seria impróprio ligar para ela. Pensei comigo: *De jeito nenhum, não posso telefonar para minha mãe e dizer a ela que estou tendo um derrame! Isso seria horrível. Ela ficaria apavorada! Preciso traçar um plano!*

Em um momento de clareza, soube que, se telefonasse para o trabalho, meus colegas no Harvard Brain Tissue Resource Center me socorreriam. *Se ao menos eu lembrasse o número do trabalho.* E como era irônico que eu tivesse passado os últimos dois anos cantando *o jingle* do Banco de Cérebro para plateias de todo o país, incluindo na letra "Disque 1-800-BrainBank para obter informações, por favor". Mas, naquela manhã, com todas aquelas lembranças além do meu alcance,

eu guardava apenas uma vaga ideia de quem eu era e o que estava tentando fazer. Posicionada na minha mesa numa bizarra neblina mental, continuei estimulando minha mente com a obsessiva repetição: *Qual é o número do trabalho? Onde eu trabalho? No Banco de Cérebros. Eu trabalho no Banco de Cérebros. Qual é o número do telefone do Banco de Cérebros? O que estou fazendo? Estou pedindo ajuda. Estou ligando para o trabalho. Muito bem, qual é o número do trabalho?*

Minha percepção normal desse mundo externo tem sido estabelecida de forma bem-sucedida pela troca constante de informação entre meus hemisférios direito e esquerdo. Por causa da lateralidade cortical, cada metade do meu cérebro especializou-se em funções ligeiramente variadas, e, quando reunidos, os hemisférios podiam promover precisamente uma percepção realista do mundo externo.

Apesar de ter sido uma criança brilhante com tremendo potencial para o aprendizado, meus dois hemisférios nunca foram iguais em termos de habilidades naturais. Meu hemisfério direito excedia em compreender o grande panorama de ideias e conceitos, mas meu hemisfério esquerdo tinha de trabalhar muito para memorizar fatos e detalhes aleatórios. Como resultado, fui uma dessas pessoas que raramente escolhiam codificar de maneira cognitiva um número de telefone como uma sequência aleatória de números. Em vez disso, minha mente criava automaticamente algum tipo de padrão, muito frequentemente um padrão visual, ao qual eu associava a sequência. No caso de números de telefone, em geral eu memorizava o padrão do desenho que ele formava no teclado. Em particular, sempre me perguntei como teria sobrevivido em um mundo de telefones de disco giratório no qual esses truques esquemáticos teriam sido muito mais difíceis!

Durante a juventude, minha mente esteve muito mais interessada em como as coisas eram intuitivamente relacionadas (hemisfério direito) do que em como eram categoricamente diferentes (hemisfério esquerdo). Minha mente preferia pensar em imagens (hemisfério direito), em oposição à linguagem (hemisfério esquerdo). Só quando cheguei à

graduação e comecei a me sentir fascinada por anatomia minha mente se superou em memorização e direcionamento de detalhes. Depois de uma infância processando informação por meio de estratégias de associação sensorial, visual e de padrão, a trama do meu conhecimento ficava intimamente interligada.

O lado negativo desse tipo de sistema de aprendizado, é claro, é que só funciona quando todas as peças do esquema estão funcionando e interagindo de maneira apropriada. Naquela manhã, enquanto eu permanecia ali sentada e tentava lembrar qual era o número do telefone do trabalho, recordei que havia algo único no padrão do código de nosso escritório. Algo como: meu número terminava com 1-0; que era o oposto exato do número de minha chefe, que terminava em 0-1; e os números dos meus colegas ficavam entre um e outro. Mas meu hemisfério esquerdo nadava em uma poça de sangue, por isso eu não conseguia ter acesso aos dados específicos do meu inquérito mental, e a linearidade da matemática me escapava. Eu continuava pensando: O *que há no meio, entre 01 e 10?* Decidi que olhar para o teclado do telefone poderia ser útil.

Sentada à minha escrivaninha, coloquei o telefone diretamente na minha frente e esperei paciente por alguns momentos, aguardando a nova onda de clareza. Novamente entoei: Qual *é o número do trabalho? Qual é o número do trabalho?* Depois de vários minutos segurando o fone e olhando para o teclado, uma lista de quatro dígitos apareceu repentinamente em minha mente... 2405! 2405! Repeti muitas vezes para mim mesma... 2405! Para não esquecer o número, peguei uma caneta e, com minha esquerda não dominante, anotei rapidamente a imagem que via em minha mente. Um *"2"* não era mais um "2", mas um rabisco que lembrava um "2". Felizmente, o "2" no teclado do telefone era como o "2" na minha mente, por isso rabisquei os garranchos que representavam o que eu via... 2405. De alguma forma, eu entendia que isso era apenas parte do número; qual era o restante? Havia um prefixo — alguma coisa antes. Então, de novo, comecei a entoar: *Qual é o prefixo? Qual é o prefixo do trabalho?*

Diante desse dilema, ocorreu-me que não era necessariamente uma vantagem que, quando estávamos no trabalho, só tivéssemos de usar os números das extensões. Por causa dessa falta de rotina de uso, o padrão para o reconhecimento do meu prefixo não era codificado no mesmo arquivo em meu cérebro que o restante dos números de extensão. Assim, lá fui eu de volta numa missão de recuperação de informação, e questionei: *Qual é o prefixo? Qual é o prefixo do trabalho?*

Durante toda minha vida, eu havia estado exposta a números de telefone com prefixos muito baixos: 232, 234, 332, 335 etc. Mas, agarrando-me a qualquer coisa que passasse por minha mente, qualquer possibilidade, o código 855 cintilou como uma imagem visual. Inicialmente, pensei que esse era o prefixo mais absurdo que eu jamais vira, porque os números pareciam altos demais. Mas, àquela altura, qualquer coisa merecia uma tentativa. Antecipando a próxima onda de clareza, limpei a mesa diante de mim. Eram apenas 9hl5 da manhã; eu estava somente quinze minutos atrasada para o trabalho, por isso ninguém devia ter sentido minha falta. Com um plano em mente, esperei.

Estava cansada. Sentia-me vulnerável e completamente fragmentada enquanto ficava ali sentada, esperando. Embora fosse distraída várias vezes por um envolvente sentimento de estar *unificada* com o Universo, estava desesperada para pôr em andamento meu plano e conseguir ajuda. Mentalmente, ensaiava muitas vezes o que tinha de fazer, o que ia dizer. Mas manter a mente sintonizada no que eu tentava fazer era como tentar segurar um peixe escorregadio. Tarefa um, manter o pensamento em mente; tarefa dois, executar a percepção interna no mundo externo. Prestar atenção. Segurar o peixe. Agarrar-se ao conhecimento de que isso é um telefone. Esperar. Esperar pelo próximo momento funcional de clareza! Continuava ensaiando mentalmente: *Aqui é Jill Preciso de ajuda! Aqui é Jill. Preciso de ajuda!*

Esse processo já havia levado 45 minutos, tempo em que eu conseguira deduzir quem chamar e como pedir ajuda. Durante a onda seguinte de clareza, disquei o número comparando os rabiscos no papel

aos números no teclado do telefone. Para minha grande sorte, meu colega e bom amigo, Dr. Stephen Vincent, estava sentado à sua mesa. Ele pegou o fone, eu o ouvi falar, mas minha mente não podia decifrar suas palavras. Pensei: *Oh, meu Deus, para mim, é como um golden retriever falando!* Percebi que meu hemisfério esquerdo estava tão danificado que não podia mais entender a fala. Porém, estava tão aliviada por ter conseguido me conectar a outro ser humano, que balbuciei:

— Aqui é Jill. Preciso de ajuda!

Bem, pelo menos foi isso que tentei falar. O que saiu da minha boca soou mais parecido com grunhidos e gemidos, mas felizmente Steve reconheceu minha voz. Ficou claro para ele que eu estava com problemas. (Aparentemente, todos aqueles anos resmungando pelos corredores no trabalho me haviam conferido um grunhido reconhecível.)

Fiquei chocada, porém, quando percebi que não era capaz de falar de maneira inteligível. Embora pudesse me ouvir falar com clareza no interior da minha mente — *Aqui é Jill, preciso de ajuda!* —, os sons que brotavam da minha garganta não combinavam com as palavras no meu cérebro. Fiquei perturbada por compreender que meu hemisfério esquerdo estava ainda mais danificado do que eu havia percebido. Embora o hemisfério esquerdo não conseguisse decifrar o significado das palavras que ele dissera, o hemisfério direito interpretava os sons suaves em sua voz como uma mensagem que significava que ele mandaria ajuda.

Finalmente, naquele momento, consegui relaxar. Não precisava entender os detalhes do que ele faria. Sabia que havia feito tudo que podia fazer; tudo que alguém poderia esperar que eu fizesse para me salvar.

Capítulo 4

MEU RETORNO À QUIETUDE

Sentada e quieta no silêncio de minha mente, satisfeita por saber que Steve mandaria ajuda, me senti aliviada por ter sido capaz de articular com sucesso meu socorro. O braço paralisado estava parcialmente recuperado e, apesar da dor, eu tinha esperança de que a recuperação fosse completa. Porém, mesmo naquele estado prejudicado, sentia que devia entrar em contato com minha médica. Era evidente que seria necessário um tratamento de emergência que, eu tinha quase certeza, seria muito caro, e considero muito triste que, mesmo naquela situação de total incapacidade mental, eu ainda soubesse o suficiente para me preocupar com a burocracia do convênio e saber que os custos poderiam não ser cobertos caso alguém me levasse ao hospital *errado.*

Ainda sentada diante da mesa no escritório, com o braço esquerdo funcional, peguei a pilha de cartões que havia colecionado nos últimos anos. Só havia visitado minha atual médica uma vez, cerca de seis meses antes, mas me lembrava de que o nome dela tinha algo de irlandês. St. alguma coisa, St. alguma coisa... Comecei a procurar por minhas associações. Conseguia ver com o olhar da mente o símbolo do brasão de Harvard no centro e no alto do cartão. Satisfeita por poder recordar como era exatamente a aparência do cartão, pensei: *Muito bem, tudo vai dar certo; só preciso encontrar o cartão e dar o telefonema.*

Para meu espanto, porém, enquanto olhava para o cartão no alto da pilha, percebi que, embora tivesse uma nítida imagem mental do que estava procurando, não conseguia discriminar nenhuma das informações contidas no cartão diante de meus olhos. Meu cérebro não

distinguia mais escrita como escrita, ou símbolos como símbolos, ou mesmo fundo como fundo. Em vez disso, o cartão era como uma imagem abstraia de pixels. Toda a cena era uma mistura uniforme das peças que a constituíam. Os pontos que formavam os símbolos de linguagem se misturavam de maneira homogénea com os pontos do fundo. Distinções de cores e limites já não eram mais registradas por meu cérebro.

Desanimada, percebi que minha habilidade de interagir com o mundo exterior se havia deteriorado mais do que eu imaginava. Meu contato com a realidade normal deixara de existir como antes. Não conseguia mais perceber as indicações mentais de que dependia para discriminar objetos visualmente. Além da incapacidade de identificar meus limites físicos e da ausência de um relógio interno, agora me percebia como um fluido. Associado à perda da memória de curto e longo prazo, havia o sentimento de que não estava mais presa ao mundo externo, segura nele.

Que tarefa monumental era simplesmente ficar ali sentada, no centro da minha mente silenciosa, segurando aquele maço de cartões e tentando lembrar: *Quem sou eu? O que estou fazendo?* Procurando por alguma ligação com a realidade externa, havia perdido todo senso de urgência. Porém, de maneira surpreendente, meu lobo frontal lutava de modo corajoso para se manter focado na tarefa, e eu ainda tinha uma ou outra onda de clareza que me conduzia de volta ao reino terreno pela dor física. Durante os momentos de clareza, era capaz de ver, identificar, lembrar o que estava fazendo, e podia discriminar novamente entre os variados estímulos que me atingiam. Então, com confiança, eu seguia em frente. *Não é esse cartão, não é esse cartão, não é esse cartão.* Levei mais de 35 minutos para examinar menos de meia dúzia de cartões, até finalmente reconhecer o brasão de Harvard.

Àquela altura, porém, o conceito de um telefone era algo bizarro e interessante para mim. Eu me sentia estranhamente removida da capacidade de compreender o que devia fazer com ele. De alguma maneira, entendia que aquela "coisa" no meu espaço me conectaria por

meio de um fio a outro espaço completamente diferente. E, na outra extremidade do fio, haveria uma pessoa com quem eu falaria e que me entenderia. Uau! Imagine só isso!

Por temer perder o foco e confundir o cartão do médico com os outros, limpei a superfície da mesa diante de mim e coloquei o cartão bem no centro daquela clareira. Peguei o telefone e posicionei o teclado à direita do cartão, bem perto dele. Meu cérebro vivia um estável processo de deterioração, por isso a aparência do teclado agora era completamente estranha e desconhecida. Fiquei ali sentada, entrando e saindo do meu insubordinado lado esquerdo da mente, tentando manter a calma. De tempos em tempos, conseguia comparar os rabiscos que formavam o número no cartão com os rabiscos no teclado do telefone. Para não perder de vista os números que eu já havia teclado, eu cobria o dígito no cartão com o indicador esquerdo assim que o introduzia no teclado do telefone, o que fazia usando meu descoordenado e enrijecido indicador direito. Tinha de ser assim, porque, de um momento para o outro, eu não lembrava que números havia teclado. Repeti essa estratégia até todos os números terem sido inseridos no aparelho, e então pus o fone perto do ouvido e escutei.

Esgotada e desorientada, tive medo de esquecer o que estava fazendo, por isso continuava repetindo mentalmente: *Aqui é Jill Taylor. Estou tendo um derrame. Aqui é Jill Taylor. Estou tendo um derrame.* Mas, quando o telefone foi atendido e eu tentei falar, fiquei apavorada ao perceber que, embora pudesse me ouvir falar com clareza dentro da minha mente, nenhum som saía de minha garganta. Nem mesmo os grunhidos que eu havia conseguido produzir antes. Fiquei desesperada. *Oh, meu Deus! Não posso falar! Não posso falar!* E foi só nesse momento, quando tentei falar em voz alta, que eu percebi que não podia. Minhas cordas vocais eram inoperantes e nada, nenhum tipo de som, saía de meu corpo.

Como se fosse uma bomba de oxigênio, empurrei o ar com força para fora do meu peito e inspirei profundamente, repetindo o procedimento várias vezes, tentando fazer algum ruído ou produzir um

som qualquer. Percebendo o que fazia, pensei: *Eles vão achar que se trata de um telefonema obsceno! Não desligue! Por favor, não desligue!* Continuei empurrando o ar para fora, levando-o para dentro, forçando peito e garganta a vibrarem, até que finalmente consegui emitir sons como "Uhhhh, uhhhhhh, aaaaaaa... quiiiiiiiiiii". A chamada foi imediatamente transferida para a sala da médica, que, milagrosamente, estava em seu consultório aguardando a próxima consulta. Com a paciência de uma alma boa, ela ficou ouvindo enquanto eu tentava enunciar:

- Aqui é Jill Taylor. Estou tendo um derrame.

Depois de um tempo, minha médica entendeu o suficiente da mensagem para compreender quem eu era e o que acontecia. Ela me orientou a ir para o hospital Mount Auburn. Porém, enquanto ela falava, eu podia ouvir as palavras, mas não era capaz de apreender seu significado. Desanimada, pensei: *Se ela falasse mais devagar, se pronunciasse as palavras de maneira mais clara, talvez eu conseguisse entender.* Com esperança, pedi, numa articulação semicompreensível:

- De novo?

Preocupada, ela repetiu a orientação sobre o hospital para onde eu deveria ir. E, mais uma vez, não consegui compreender. Com paciência e compaixão genuínas por meu evidente colapso neurológico, ela repetiu a orientação. Mas eu não conseguia atribuir significado aos sons e tirar sentido deles. Irritada com minha incapacidade de entender a linguagem simples, operei novamente minha bomba vocal e consegui comunicar de alguma forma que o socorro estava a caminho, e que voltaríamos a telefonar.

Àquela altura, não era preciso ser neurocientista para entender o que acontecia em meu cérebro. Quanto mais tempo o sangue continuasse jorrando e encharcando o tecido do córtex, maior seria o dano e mais incapacitada eu ficaria. A MAV explodiu perto da porção médio-posterior do córtex cerebral no hemisfério esquerdo, mas, naquele ponto, as células do meu lobo frontal esquerdo — responsável pela minha capacidade de gerar linguagem — também estavam

comprometidas. Era previsível que, com o sangue interrompendo o fluxo da troca de informações entre meus dois centros de linguagem (na área anterior para Broca, e na posterior para Wernicke), eu não pudesse criar ou expressar linguagem, nem entendê-la. Naquele momento, porém, minha maior preocupação era que as cordas vocais não respondiam aos sinais mentais. Ainda temia que os centros nas pontes do tronco cerebral, entre eles o da inspiração, estivessem em risco.

Sentindo-me derrotada e cansada, desliguei o telefone. Levantei-me da cadeira, envolvi a cabeça com um lenço para impedir que a luz atingisse meus olhos, e, imaginando a maçaneta da porta, comandei lentamente meu corpo, passo a passo, manobrando-o pelos degraus da escada e arrastando o traseiro pelos degraus. Ansiosa por companhia, não mais preocupada com o que me sentia compelida a fazer, voltei à sala de estar e me sentei no sofá para acalmar minha mente exausta.

Desanimada e sozinha, senti o desconforto na minha cabeça latejante, e comunguei com minha lesão enquanto reconhecia a degeneração da minha conexão com essa vida. A cada momento que passava, sentia que a ligação com meu corpo enfraquecia. Sentia que minha energia se esvaía daquele frágil contêiner, entorpecendo as extremidades distais dos dedos das mãos e dos pés. Podia ouvir o maquinário do meu corpo, as engrenagens rangendo e gemendo enquanto minhas células tentavam manter sistematicamente a vida, e temia que minha mente cognitiva estivesse se tornando tão incapacitada, tão desligada de sua capacidade normal de funcionamento, que a incapacidade fosse permanente. Pela primeira vez na vida, compreendi que não era invencível. Diferente de um computador, que podia ser desligado e depois reiniciado, a riqueza de minha vida dependia não só da saúde da estrutura celular, mas da integridade da capacidade de meu cérebro em transmitir por meio de impulsos elétricos e comunicar suas diretivas.

Pequena diante daquela situação de pavor, lamentei a perda da vida e antecipei a morte e a degeneração da minha matriz celular. Apesar da presença imponente e abençoada do lado direito de minha

mente, lutava com desespero para me apegar a quaisquer conexões conscientes que ainda restassem no hemisfério esquerdo. Já entendia claramente que não era mais um ser humano normal. Minha consciência não retinha mais as funções de discriminação do lado esquerdo do cérebro, dominante e analítico. Sem aqueles pensamentos inibidores, havia ido além da percepção de mim mesma como indivíduo. Sem o lado esquerdo do cérebro disponível para me ajudar a me identificar como um organismo complexo feito de múltiplos sistemas interdependentes, ou para me definir como uma distinta coleção de funções fragmentadas, minha consciência se aventurava livre pela pacífica esfera divina do lado direito de minha mente.

Sentada ali no silêncio, ponderando sobre minhas novas percepções, imaginei quanto poderia ficar incapacitada antes de a perda tornar-se permanente. Contemplei quantos circuitos eu poderia perder e a que distância poderia ficar de minhas habilidades cognitivas superiores antes de perder a esperança de recuperar o funcionamento normal. Não havia chegado tão longe para morrer ou me tornar mentalmente vegetativa! Então, segurei a cabeça entre as mãos e chorei. Chorando, cerrei os punhos e rezei. Rezei pedindo paz no meu coração. Rezei pedindo paz em minha mente, e rezei: *Por favor, Grande Espírito, não apague minha vida.* E, no silêncio, minha mente implorava: *Aguente firme. Fique quieta. Fique calma. Aguente firme.*

Fiquei sentada na minha sala de estar pelo que pareceu uma eternidade. Quando Steve surgiu na porta, não houve uma troca de palavras. Eu lhe entreguei o cartão da médica, e Steve telefonou imediatamente para receber as instruções. Com prontidão impecável, ele me amparou e me levou ao carro dele, onde me acomodou e me prendeu com o cinto de segurança, reclinando o assento. Depois, envolveu minha cabeça com o lenço para me proteger da luz. Steve falava em voz baixa, dava tapinhas encorajadores no meu joelho, e dirigia para o Mount Auburn Hospital.

Ao chegarmos lá, ainda estava consciente, mas delirante. Eles me puseram em uma cadeira de rodas e me levaram para a sala de espera.

Steve estava claramente perturbado com a indiferença da equipe à gravidade da minha situação, mas, obediente, preencheu todos os formulários e me ajudou a assinar meu nome. Enquanto esperávamos pela nossa vez, eu sentia que a energia do meu corpo se deslocava e, como um balão, murchava sobre mim mesma, passando a uma condição de semiconsciência. Steve insistia para que eu recebesse atendimento imediato.

Fui levada para a sala de tomografia computadorizada. Eles me tiraram da cadeira de rodas e me deitaram sobre a maca. Apesar da dor latejante na cabeça, um pulsar que parecia ressoar nos sons abafados do motor da máquina, tinha consciência suficiente para sentir certa satisfação ao ouvir a confirmação do meu diagnóstico. Estava mesmo sofrendo uma forma rara de derrame. Havia uma hemorragia massiva inundando o hemisfério esquerdo do meu cérebro. Não me lembro disso, mas os registros médicos apontam que recebi uma dose inicial de esteróides para reduzir a inflamação.

A ordem era transferir-me de imediato para o Massachusetts General Hospital. A maca onde eu estava foi empurrada para a porta do hospital, de onde foi carregada para o interior de uma ambulância para a viagem por Boston. Lembro que um paramédico muito gentil me acompanhou na jornada. Ele me envolveu com um cobertor e arranjou uma jaqueta sobre meu rosto para proteger meus olhos. O toque da mão dele em minhas costas era confortante; sua bondade era um tesouro de valor inestimável.

Finalmente, estava livre da preocupação. Encolhi-me em posição fetal e fiquei quieta, esperando. Entendia que, naquela manhã, havia assistido ao passo-a-passo da deterioração do meu complexo circuito neurológico. Sempre havia celebrado minha vida como uma magnífica manifestação física do meu DNA, e, oh, que colorida piscina genética era aquela de onde eu brotara! Por 37 anos, havia sido abençoada por um mosaico ágil de bioquímica eletrificada. E, como muitas pessoas, havia fantasiado que queria estar acordada quando morresse, porque queria testemunhar aquela importante transição final.

Pouco antes do meio-dia, em 10 de dezembro de 1996, a vitalidade elétrica de minha massa molecular se tornou fraca, e, ao sentir o escoamento de minha energia, a mente cognitiva abriu mão de sua conexão e cedeu o comando à mecânica física de meu corpo. Isolada no fundo de um casulo com a mente silenciosa e o coração tranquilo, senti que toda minha energia se exauria. O corpo estava adormecido, e a consciência se elevou para um nível muito mais calmo de vibração. Compreendi com clareza que não era mais a coreógrafa dessa vida. Na ausência da visão, da audição, do tato, do olfato, do paladar e do medo, senti meu espírito desistir de sua ligação com este corpo e fui libertada da dor.

Capítulo 5

COMPLETAMENTE EXPOSTA

Quando cheguei â emergência do Massachusetts General Hospital, fui levada para o centro de uma espiral de energia que só poderia descrever como uma colmeia efervescente. Meu corpo inerte estava pesado, terrivelmente fraco. Destituído de toda energia, era como um balão que havia murchado com lentidão. Médicos e enfermeiros se moviam em torno de minha maca. As luzes intensas e os sons fortes castigavam meu cérebro, exigindo mais atenção do que eu podia dar.

"Responda, aperte, assine...", eles exigiam da minha semiconsciéncia, e eu pensava: *Que absurdo! Ninguém vê que estou com um problema aqui? O que acontece com essa gente? Devagar! Não consigo entender vocês! Tenham paciência! Calma! Isso dói! Por que toda essa confusão?* Quanto mais eles se esforçavam para me puxar para fora, maior era minha vontade de mergulhar fundo em busca da minha fonte pessoal de sustentação. Sentia-me acuada pelo toque de tantas mãos, pelas luzes, pelos aparelhos frios; como uma lesma salpicada com sal, eu me desmanchava e murchava em resposta. Queria gritar, exigir que me deixassem em paz, mas minha voz permanecia calada. Eles não podiam me ouvir, porque não eram capazes de ler pensamentos. Desfaleci como um animal ferido, desesperada para escapar de toda aquela manipulação.

Quando acordei pela primeira vez naquela tarde, fiquei chocada ao constatar que ainda estava viva. (Expresso minha profunda gratidão aos profissionais que estabilizaram meu corpo e me deram outra chance de vida, embora ninguém tivesse a menor ideia do que ou quanto eu poderia recuperar.) Vestia o costumeiro avental hospitalar e descansava em uma área particular. A cama havia sido parcialmente erguida e minha cabeça dolorida repousava sobre um travesseiro um pouco

elevado. Destituído da habitual nascente de energia, meu corpo jazia na cama como um amontoado de peças que eu não conseguia unir para formar um todo. Não conseguia determinar em que posição estava, onde começava e onde terminava. Sem o tradicional sentido dos limites físicos, tinha a sensação de estar *unificada* com a vastidão do Universo.

Minha cabeça pulsava com o latejar torturante que era como trovões retumbantes, enquanto uma tempestade de luz branca se abatia com força teatral na parte interna das minhas pálpebras. Cada pequenina mudança de posição que eu tentava realizar exigia mais energia do que existia em minhas reservas. Inalar fazia arder minhas costelas, e a luz que penetrava em meus olhos queimava como fogo o meu cérebro. Incapaz de falar, pedi a diminuição das luzes enterrando o rosto no lençol.

Não conseguia ouvir nada além do pulsar cadenciado de meu coração, que batia tão alto que os ossos vibravam de dor e os músculos se contorciam de angústia. Minha aguçada mente científica não estava mais disponível para registrar, relatar, detalhar e categorizar informações sobre o espaço externo tridimensional à minha volta. Queria chorar como um recém-nascido arrancado de súbito do útero e imerso em um ambiente de estimulação caótica. Com a mente destituída de sua habilidade de acessar memórias e detalhes de minha vida prévia, ficou claro que agora eu era um bebê, um recém-nascido em corpo de mulher. E, oh, sim, o cérebro não estava funcionando!

Ali, naquele cubículo na emergência, podia sentir sobre meu ombro esquerdo a presença de dois colegas de profissão, que olhavam para uma imagem de tomografia computadorizada posicionada sobre uma caixa iluminada na parede. A imagem exibida continha várias seções do meu cérebro, e, embora não pudesse decifrar as palavras que meus colegas trocavam em voz baixa, a linguagem corporal comunicava a gravidade da situação. Não era necessário ter um Ph.D. em neuroanatomia para adivinhar que o grande espaço branco no meio da imagem do cérebro não devia estar ali! Meu hemisfério esquerdo nadava em uma

piscina de sangue, e todo o cérebro estava inchado em resposta ao trauma.

Numa prece silenciosa, refleti: *Não tenho mais que estar aqui. Desisto! Minha energia acabou e a essência de meu ser escapou. Isso não é certo. Não pertenço mais a este lugar! Grande Espírito, agora estou em união com o Universo. Uni-me ao fluxo eterno e estou além do ponto de onde é possível voltar a esse plano de vida, mas continuo presa aqui. A mente frágil deste contêiner orgânico se fechou e não está mais disponível para ocupação inteligente! Não há mais lugar para mim aqui.* Livre de toda conexão emocional com qualquer um ou qualquer coisa além de mim mesma, meu espírito estava livre para pegar uma onda no rio de correnteza bem-aventurada. *Deixe-me sair!* O grito ecoava no interior da minha mente. *Desisto! Desisto!* Queria escapar daquele recipiente de forma física, que só produzia dor e caos. Naqueles breves momentos, senti um enorme desespero por ter sobrevivido.

Meu corpo estava frio, pesado, e doía muito. Os sinais entre mente e corpo eram tão defeituosos que eu não conseguia reconhecer minha forma física. Sentia-me como um ser elétrico; uma aparição de energia que cintilava em torno de um amontoado orgânico. Tornara-me uma pilha de restos, sobras, mas ainda retinha uma consciência. Uma consciência que era diferente daquela que eu havia conhecido antes, porém, porque meu hemisfério esquerdo fora sobrecarregado com detalhes sobre como tirar algum sentido do mundo externo. Esses detalhes haviam sido organizados e impregnados como circuitos neuronais em meu cérebro. Ali, na ausência daquele circuito, sentia-me inanimada e esquisita. Minha consciência fora alterada. Ainda estava ali; ainda era eu, mas sem a riqueza das conexões cognitivas e emocionais que minha vida havia conhecido. Então, eu ainda era eu? Como podia ser a Dra. Jill Bolte Taylor, se não partilhava mais minhas experiências de vida, meus pensamentos e minhas ligações emocionais?

Lembro-me daquele primeiro dia do derrame com incrível melancolia. Na ausência do funcionamento normal de minha área esquerda de associação e orientação, a percepção de meus limites físicos não se limitava mais a onde minha pele encontrava o ar. Sentia-me como o gênio libertado da lâmpada mágica. A energia de meu espírito parecia flutuar como uma enorme baleia que deslizava por um mar de euforia silenciosa. Melhor que o melhor dos prazeres que podemos experimentar como seres físicos, essa ausência de limite era uma sensação gloriosa. Enquanto minha consciência existia em uma corrente de doce tranquilidade, ficava óbvio que nunca seria capaz de espremer de volta a grandeza de meu espírito para o interior daquela pequenina matriz celular.

Minha fuga para essa glória era uma magnífica alternativa ao terrível sentimento de luto e devastação que eu experimentava cada vez que era trazida de volta em algum tipo de interação com o efervescente mundo a minha volta. Eu existia em algum espaço remoto que parecia estar muito longe do meu processamento de informação normal, e era claro que o "eu" que havia me tornado não tinha sobrevivido àquela catástrofe neurológica. Entendia que aquela Dra. Jill Bolte Taylor havia morrido naquela manhã, mas, dito isso, o que restara? Ou, com meu hemisfério esquerdo destruído, talvez eu devesse perguntar: quem era o hemisfério *direito**?

Sem um centro de linguagem me dizendo: "Sou a Dra. Jill Bolte Taylor. Sou uma neuroanatomista. Moro nesse endereço e posso ser encontrada nesse número de telefone", eu não sentia mais nenhuma obrigação de ser ela. Era uma mudança bizarra na percepção, mas, sem seu circuito emocional me lembrando dos gostos e desgostos daquela mulher, sem seu ego central me lembrando de seus padrões de julgamento crítico, eu não pensava mais como ela. De uma perspectiva prática, considerando a extensão do dano biológico, ser ela nem era mais uma opção!

* No inglês, who was *right? Trata-se* de um trocadilho; o trecho poderia ser traduzido também como "quem estava certo?". Na tradução, o trocadilho perde o sentido. (N. da T.)

Todo meu autoconceito se alterava, porque não me percebia mais como um indivíduo, uma entidade sólida com limites que me separavam das entidades à minha volta. Entendi que, num nível mais elementar, era um fluido. É claro que era um fluido! Tudo que nos cerca, tudo que nos diz respeito, tudo entre nós, dentro de nós e sobre nós é feito de átomos e moléculas que vibram no espaço. Embora o ego central do centro de linguagem prefira definir o *eu* como individual e sólido, muitos sabem que somos feitos de trilhões de células, galões de água, e tudo em nós existe em constante e dinâmico estado de atividade. Meu hemisfério esquerdo havia sido treinado para me perceber como alguém sólido, separado dos outros. Agora, libertado daquele circuito restritivo, meu hemisfério direito se regozijava em sua ligação com o fluxo eterno. Não estava mais isolada e sozinha. Minha alma era tão grande quanto o Universo e saltitava de alegria num mar sem limites.

Para muita gente, pensar em si mesmo como um fluido, ou como almas tão grandes quanto o Universo, conectado à energia de tudo que é, é algo que está fora da zona de conforto. Mas, sem o julgamento do meu hemisfério esquerdo dizendo que eu era alguém sólido, a percepção de mim mesma retornou a seu estado natural de fluidez. É claro que somos, cada um de nós, trilhões e mais trilhões de partículas em suave vibração. Existimos como sacos cheios de fluidos em um mundo fluido no qual tudo existe em movimento. Diferentes entidades são compostas de diferentes densidades de moléculas, mas, em última análise, cada pixel é composto de elétrons, prótons e nêutrons, que executam uma delicada dança. Cada pixel, incluindo cada partícula de você e de mim, e cada pixel de espaço aparentemente entre um e outro, é matéria atômica e energia. Meus olhos não podiam mais perceber coisas como coisas que estavam separadas umas das outras. Em vez disso, a energia de tudo se fundia em uma só massa. Meu processamento visual não era mais normal. (Eu comparo essa perspectiva maluca com pinturas impressionistas de pontilhismo.)

Estava conscientemente alerta, *e* minha percepção era de que eu estava em movimento. Tudo no meu mundo visual se fundia, e, com

cada pixel radiando energia, todos fluíamos em massa, juntos como *um.* Era impossível distinguir os limites físicos entre objetos, porque tudo radiava energia semelhante. Isso deve ser comparável a quando as pessoas tiram os óculos ou usam colírio: os limites se suavizam.

Naquele estado mental, eu não conseguia perceber a tridimemionalidade. Nada se destacava por estar mais perto ou mais longe. Se havia uma pessoa em pé na porta, eu não conseguia distinguir sua presença até que ela se movesse. Era necessário que houvesse alguma atividade para que eu soubesse que devia dar atenção especial a um conjunto particular de moléculas. Além disso, as cores não eram registradas por meu cérebro como cores. Simplesmente, não podia distingui-las.

Antes daquela manhã, quando me sentia como alguém sólido, tinha a capacidade de experimentar a perda — fosse ela física, por morte ou ferimento, ou emocional, ou por sofrimento. Mas, naquela percepção alterada, era impossível perceber perda física ou emocional, porque eu não era capaz de sentir separação ou individualidade. Apesar do trauma neurológico, um inesquecível sentimento de paz inundava todo meu ser e eu me sentia calma.

Apesar de ter me alegrado naquela percepção de conexão com tudo que é, eu repudiava a ideia de não ser mais um ser humano normal. Como existiria como um membro da raça humana com aquela acentuada percepção de que somos parte de tudo, e de que a energia da vida dentro de nós contém o poder do Universo? Como poderia me ajustar à sociedade se caminhasse na terra sem medo? Pelos padrões da maioria, eu não era mais normal. À minha maneira única, havia desafio e liberdade no reconhecimento de que nossa percepção do mundo externo e nosso relacionamento com ele são produtos do circuito neurológico. Por todos aqueles anos de vida, havia sido realmente uma farsa, um produto da minha imaginação!

Quando o guardião do tempo no meu hemisfério esquerdo se desligou, a cadência temporal natural da minha vida foi reduzida ao ritmo de uma lesma. Com a alteração da percepção de tempo, saí da

sincronia com a colmeia que me cercava. Minha consciência ficou à deriva numa distorção do tempo, impossibilitando minha comunicação ou meu funcionamento no ritmo habitual ou aceitável da convivência social. Passei a existir em um mundo entre mundos. Não podia mais me relacionar com as pessoas do mundo exterior, mas minha vida não havia sido extinguida. Não era só uma estranheza para os que me cercavam; por dentro, eu era uma estranheza para mim mesma.

Sentia-me tão distante da capacidade de mover meu corpo com algum propósito que realmente acreditava que nunca mais poderia fazer aquele amontoado de células realizar algo. Não era interessante que, apesar de não poder andar ou falar, entender a linguagem, ler ou escrever, ou mesmo rolar meu corpo, eu soubesse que estava bem? A mente intelectual agora inacessível do meu hemisfério esquerdo não inibia mais a consciência inata do que era a milagrosa força da vida. Eu sabia que agora era diferente, mas em nenhum momento o lado direito de minha mente indicou que era "menos" do que havia sido antes. Era apenas um ser de luz radiando vida para o mundo. Sem levar em conta o fato de ter ou não um corpo ou um cérebro que pudessem me conectar ao mundo dos outros, eu me via como uma obra-prima celular. Na ausência do julgamento negativo do hemisfério esquerdo, percebia-me perfeita, inteira e bela exatamente como eu era.

Você pode estar se perguntando como ainda me lembro de tudo que aconteceu. Quero apontar que, embora tenha estado mentalmente incapacitada, não perdi a consciência. Nossa consciência é criada por numerosos programas que rodam ao mesmo tempo. Cada programa dá uma nova dimensão à capacidade de perceber coisas no mundo tridimensional. Embora eu houvesse perdido a consciência do hemisfério esquerdo, onde estava contido meu ego central e a capacidade de ver meu *eu* como uma entidade única e sólida separada de você, retive as duas consciências no hemisfério direito, e também a percepção das células que compunham meu corpo. Um conjunto de

programas havia deixado de funcionar, aquele que me lembrava momento a momento quem eu era, onde morava etc., mas as outras partes de mim permaneciam alerta e continuavam processando informação de modo instantâneo. Na ausência do tradicional domínio do hemisfério esquerdo, outras partes do meu cérebro emergiram. Programas antes inibidos agora estavam livres para rodar, e eu não estava mais presa à minha interpretação prévia de percepção. Com isso desvio da consciência do hemisfério esquerdo e do personagem que eu havia sido, o personagem que existia no hemisfério direito emergiu com novo conhecimento.

Quando outros contam a história, porém, entendo que naquele dia estive muito mal. Era como um recém-nascido incapaz de entender a estimulação sensorial no espaço físico que me cercava. Era óbvio que eu percebia o estímulo como doloroso. O som que penetrava nos meus ouvidos explodia no meu cérebro, paralisando-o, de forma que, quando as pessoas falavam, eu não conseguia distinguir as vozes do ruído constante do ambiente. Do meu ponto de vista, todos gritavam juntos e ressoavam como um bando de animais selvagens descontrolados. No interior de minha cabeça, eu sentia como se meus ouvidos não estivessem mais firmemente ligados ao cérebro, e tinha a sensação de que informações importantes escapavam pelas brechas.

Queria comunicar que *Gritar não me ajuda a entender melhor o que vocês dizem! Não tenham medo de mim. Cheguem mais perto. Aproximem seu espírito generoso e bom. Falem mais devagar. Pronunciem com mais clareza. De novo! Por favor, tentem de novo! De-va-gar! Sejam bons comigo. Sejam meu porto seguro. Percebam que sou um animal ferido, não um animal estúpido. Estou vulnerável e confusa. Seja qual for minha idade, sejam quais forem minhas credenciais, estendam a mão para mim. Respeitem-me. Estou aqui. Venham me encontrar.*

Antes, naquela manhã, não havia pensado em articular meu socorro e salvar minha vida para passar o resto dela incapacitada. Porém, no fundo do meu ser, sentia a mente consciente tão distante do corpo físico que, sendo sincera, acreditava que nunca mais conseguiria

recuperar minha energia, nem seria capaz de reengajar as complexas redes da trama celular e molecular do meu corpo. Sentia-me suspensa entre dois mundos, presa entre dois planos opostos de realidade. Para mim, o inferno existia dentro da dor daquele corpo ferido que fracassava miseravelmente em todas as tentativas de interagir com o mundo exterior, enquanto o paraíso estava na consciência que flutuava em eterno júbilo. Porém, dentro de mim, em algum lugar, havia um ser eufórico, extasiado por ter sobrevivido!

Capítulo 6

TERAPIA NEUROLÓGICA INTENSIVA

Assim que a equipe da emergência decidiu que eu não era mais uma emergência, fui transferida para a UTI neurológica. Tudo que eu sabia é que tinha um companheiro de quarto à minha direita, meus pés estavam virados para a porta e meu lado esquerdo estava perto de uma parede. Além disso, não tinha muita consciência, exceto de minha cabeça e do braço direito, que continuavam doendo.

Sentia as pessoas como pacotes concentrados de energia. Médicos e enfermeiros eram conglomerados massivos de poderosos raios de energia que iam e vinham. Sentia-me pressionada por um mundo externo que não entendia como se comunicar comigo. Por não poder falar nem entender a linguagem, ficava sentada em silêncio no acostamento da vida. Gostaria de ter recebido um dólar cada vez que fui submetida a um exame neurológico naquelas primeiras 48 horas. Pessoas emitiam sons, cutucavam, apalpavam e buscavam repetidamente informações neurológicas. Minha energia era drenada por essas atividades contínuas. Teria apreciado se eles pudessem consolidar seus esforços e compartilhar a informação.

Com essa mudança para o hemisfério direito, tornei-me sensível ao que os outros sentiam. Não conseguia entender as palavras quando as pessoas falavam, mas podia ler muita coisa na expressão de um rosto ou na linguagem corporal. Prestei muita atenção a como a dinâmica da energia me afetava. Percebi que algumas pessoas me levavam energia, enquanto outras a drenavam de mim. Uma enfermeira era muito atenciosa com as minhas necessidades: Eu estava aquecida?

Precisava de água? Sentia dor? Claro, eu me sentia segura quando estava sob seus cuidados. Ela estabelecia contato visual e criava um momento de cura. Outra enfermeira, que nunca estabelecia contato visual, arrastava os pés como se sentisse dor. Essa mulher me levou uma bandeja com leite e gelatina, mas não percebeu que minhas mãos e meus dedos não conseguiam abrir as embalagens. Queria muito ingerir alguma coisa, mas ela não percebia minhas necessidades. Ela erguia a voz quando falava comigo, sem se dar conta de que eu não era surda. Naquelas circunstâncias, sua indisponibilidade para estabelecer contato comigo me apavorava. Não me sentia segura sob seus cuidados.

O Dr. David Greer era um homem bondoso e gentil, um jovem genuinamente solidário com a minha situação, alguém que fazia um intervalo em sua atribulada rotina para se debruçar sobre mim e falar com cuidado, em voz baixa. Ele tocava meu braço para me fazer entender que ia ficar bem. Não podia entender suas palavras, mas era evidente que o Dr. Greer cuidava de mim. Ele entendia que eu não era estúpida, embora estivesse incapacitada. Ele me tratou com respeito. Serei eternamente grata por sua bondade.

Naquele primeiro dia, minha condição progrediu com rapidez em algumas áreas, mas em outras o progresso foi nulo. A recuperação levaria anos, mas certas partes de meu cérebro estavam intactas e avidamente engajadas na tentativa de decifrar os bilhões de fragmentos de dados que compunham o momento presente. A diferença mais notável entre minha experiência cognitiva antes e depois do derrame foi o silêncio dramático que se instalou no interior de minha cabeça. Não que eu não pudesse mais pensar; eu simplesmente não pensava mais da mesma maneira. A comunicação com o mundo exterior não existia. A linguagem com processamento linear não existia. Mas pensar em imagens era algo que seguia inalterado. Colher fragmentos de informação, momento a momento, e depois ponderar sem pressa a experiência era algo que eu podia fazer.

Um dos médicos me fez a pergunta:

— Quem é o presidente dos Estados Unidos?

Eu devia processar a questão e oferecer uma resposta, mas, para isso, precisava perceber que uma pergunta era feita para mim. Assim que compreendia que alguém queria minha atenção, era necessário que essa pessoa repetisse a questão de forma que eu pudesse focar os sons que eram emitidos, e então tinha de prestar muita atenção ao movimento dos lábios. Como era muito difícil para os meus ouvidos distinguirem uma única voz do ruído de fundo, era necessário que a pergunta fosse repetida lentamente e pronunciada com clareza. Eu precisava de comunicação calma, clara. Podia ter uma expressão facial densa e parecer ignorante, mas minha mente estava muito ocupada concentrando-se na aquisição de novas informações. As respostas surgiam devagar. Lentamente... Devagar demais para o mundo real.

Prestar atenção ao que alguém estava dizendo exigia grande esforço, e descobri que isso era cansativo. Primeiro, tinha de prestar atenção com os olhos e os ouvidos, e nenhum dos dois estava trabalhando com normalidade. Meu cérebro tinha de capturar o som e depois compará-lo com um movimento labial específico. Em seguida, era preciso tentar determinar se havia algum significado para aquelas combinações de sons guardadas em algum lugar do meu cérebro ferido. Assim que conseguia deduzir uma palavra, era preciso procurar por combinações de palavras, e uma mente danificada pode levar horas realizando esse processo!

O esforço necessário para que eu prestasse atenção ao que alguém estava dizendo era como o esforço que se tem de fazer para prestar atenção a alguém falando em um telefone celular numa ligação ruim. Você precisa se esforçar tanto para ouvir o que a pessoa está dizendo que vai ficando impaciente, frustrado, e acaba desligando o telefone. Era esse tipo de esforço que eu precisava fazer para ouvir uma voz em um ambiente ruidoso. Disponibilidade e determinação eram os ingredientes com que eu tinha de colaborar em larga escala, e paciência era o que se exigia daquele que desejava falar comigo.

Para processar a informação, eu pegava *as* palavras-chave e as repetia muitas vezes em minha mente para não esquecer o som delas. Então lançava-me em um processo de exploração para identificar um significado que combinasse com o som daquelas palavras: *Presidente, presidente, o que é presidente? O que isso significa?* Quando obtinha um conceito (imagem) do que era um presidente, seguia adiante para examinar *o* som de Estados Unidos. *Estados Unidos, Estados Unidos, o que são Estados Unidos? O que isso significa?* Assim que encontrava o arquivo que contivesse a pasta Estados Unidos, surgia mais uma imagem em minha mente. Então, eu precisava unir as duas imagens — a de um presidente e a dos Estados Unidos. Mas o médico não estava me perguntando nada que fosse realmente sobre os Estados Unidos ou sobre um presidente. Ele me pedia para identificar um homem específico, e esse era um arquivo completamente diferente. Como meu cérebro não conseguia passar de "presidente" e "Estados Unidos" a "Bill Clinton", eu desisti — mas só depois de muitas horas de pesquisa e exaustiva ginástica mental.

Minha capacidade de estabelecer relações era avaliada de modo equivocado pela rapidez com que eu conseguia acessar a informação, não por como minha mente agia estrategicamente para recuperar a informação nela contida. Depois de todo esforço que eu havia investido na tarefa de tentar encontrar a resposta para a questão inicial, verifiquei que eram muitas as associações disponíveis para escolha. Como pensava em quadros, era preciso começar com uma única imagem e depois expandir a partir dela. Não podia começar pelo geral para encontrar o específico sem explorar bilhões de possibilidades — isso era exaustivo. Talvez, se me houvessem feito uma pergunta sobre Bill Clinton especificamente, eu teria encontrado uma imagem de Bill e expandido o raciocínio a partir daí. Se me houvessem perguntado: "Com quem Bill Clinton é casado?", eu teria localizado uma imagem de Bill Clinton, uma imagem de matrimónio e, espero, uma imagem de Hillary ao lado do marido. Quando usava imagens para percorrer na contramão

o caminho de volta à linguagem, era impossível partir do geral para um detalhe específico.

Para o observador comum, eu poderia parecer menos do que havia sido antes, porque não conseguia processar a informação como uma pessoa normal. Entristecia-me a incapacidade da comunidade médica para se comunicar com alguém na minha condição. O derrame é o principal incapacitante na nossa sociedade, e o número de ocorrências no hemisfério esquerdo é quatro vezes maior, causando prejuízo à linguagem. Considero de vital importância que os sobreviventes de um derrame possam se comunicar e compartilhar como a estratégia do cérebro se dá, para que ocorra a recuperação. Assim, os profissionais da medicina seriam mais eficientes durante as primeiras horas de tratamento e avaliação. Eu queria que meus médicos compreendessem como meu cérebro estava trabalhando, em vez de tentar determinar se ele funcionava de acordo com seus critérios ou cronogramas. Ainda tinha muita informação, e teria simplesmente de encontrar um meio de ter acesso a ela novamente.

Era realmente fascinante me observar e me sentir durante aqueles estágios iniciais de recuperação. Devido à minha formação académica, eu conceitualizava intelectualmente meu corpo como uma compilação de vários programas neurológicos, mas só a partir daquela experiência com o derrame entendi realmente que todos temos a possibilidade de perder pedaços de nós mesmos, um programa de cada vez. Nunca havia considerado seriamente a hipótese de perder a cabeça, em especial, o hemisfério esquerdo da cabeça. Gostaria de que houvesse uma maneira segura de induzir essa consciência nas pessoas. Poderia ser esclarecedor.

Imagine como seria ter cada uma de suas faculdades naturais sistematicamente removida da consciência. Primeiro, imagine a perda da capacidade de compreender o som que penetra seus ouvidos. Você não é surdo, apenas ouve todos os sons de maneira caótica e

barulhenta. Segundo, remova sua capacidade de ver as formas definidas de qualquer objeto no espaço. Você não é cego, simplesmente não consegue enxergar de maneira tridimensional, ou identificar cores. Não consegue acompanhar objetos em movimento ou distinguir limites claros entre eles. Além disso, cheiros comuns tornam-se tão amplificados que o sufocam, dificultando o ato simples de respirar.

Incapaz agora de perceber temperatura, vibração, dor ou propriocepção (a posição de seus membros), você tem alterada a consciência de suas fronteiras físicas. A essência de sua energia se expande e ela se mistura à energia à sua volta, e você sente que é tão grande quanto o Universo. Aquelas pequenas vozes no interior da sua cabeça, que lhe lembram sempre quem você é e onde mora, se calam. Você perde a conexão da memória com seu velho *eu* emocional, e a riqueza desse momento, do aqui e agora, cativa sua percepção. Tudo, incluindo a força de vida que é você, radia energia pura. Com curiosidade infantil, seu coração flutua no espaço e sua mente explora novas formas de nadar em um mar de euforia. Então, pergunte-se: você se sentiria motivado para voltar a uma rotina altamente estruturada?

Dormi muito naquela tarde do derrame. Ou melhor, dormi tanto quanto alguém consegue dormir em um hospital! Quando estava dormindo, era capaz de bloquear o constante fluxo de energia que bombardeava meus sentidos. Fechando os olhos, eu fechava também boa parte da mente. A luz era desconfortável e meu cérebro latejava em agonia quando alguém apontava aquela caneta-lanterna para examinar meu reflexo pupilar. O IV no dorso da minha mão doía como sal sobre uma ferida aberta, *e* eu ansiava pela inconsciência, que me livrava daquelas dolorosas manipulações. Assim, escapulia mergulhando no santuário da minha mente silenciosa... até o próximo exame neurológico.

Por trás da cena principal, Steve ligou para minha mãe G. G. (um apelido que vem de seu nome de solteira, Gladys Gillman) para informá-

la sobre os eventos do dia. G. G. e Steve se conheciam havia anos das convenções anuais da Nami Nacional. Havia grande amizade e muito carinho entre eles. Tenho certeza de aquele foi um telefonema muito difícil para ambos. Steve conta que ligou para ela e lhe pediu que sentasse. Ele explicou que eu havia sofrido uma importante hemorragia cerebral no hemisfério esquerdo, e que estava naquele momento no Massachusetts General Hospital. Ele garantiu que os médicos haviam estabilizado o quadro clínico e que eu recebia o melhor atendimento possível.

Mais tarde, ainda naquele dia, minha chefe Francine ligou para G. G. e a incentivou a ficar por mais alguns dias para tomar todas as providências a fim de poder viajar para Boston para uma estadia prolongada. Francine sabia que eu provavelmente teria de ser operada, e esperava que G. G. pudesse viajar para cuidar de mim. G. G. não hesitou. Ela havia passado dez anos tentando ajudar a curar a mente de meu irmão, inutilmente. Porém, sentia que podia ajudar a filha a superar o trauma neurológico. G. G. transformou todos aqueles anos de frustração por não ser capaz de curar a esquizofrenia de meu irmão em um plano para me ajudar a recuperar minha mente.

Capítulo 7

DIA DOIS: A MANHÃ SEGUINTE

Acordei cedo na manhã seguinte, despertada pela entrada de uma jovem estudante de medicina que ia pegar um prontuário. Achei curioso que ela não houvesse sido informada de que eu sobrevivera a um derrame e não podia falar ou compreender a linguagem. Naquela manhã percebi que a responsabilidade prioritária de um hospital deve ser a proteção dos níveis de energia de seus pacientes. Aquela jovem era uma vampira energética. Queria tirar alguma coisa de mim, apesar de minha condição frágil, e não tinha nada para me dar em troca. Ela corria contra um relógio e, é óbvio, perdia a corrida. Em sua pressa, era ríspida na maneira como me tocava, e eu me sentia como um papel que houvesse caído da pasta de alguém. Ela falava alto e depressa, e gritava comigo como se eu fosse surda. Fiquei quieta observando sua ignorância e o absurdo da situação. Ela tinha pressa, e eu era uma sobrevivente de derrame. Uma associação nada natural! Ela poderia ter conseguido algo mais de mim, se tivesse me abordado com mais delicadeza, paciência e bondade, mas como insistia que eu me enquadrasse no seu tempo e no seu ritmo, o encontro não foi satisfatório para nenhuma de nós. Suas exigências me irritavam e eu me sentia cansada. Percebi que teria de proteger minha preciosa energia com cautela e sabedoria.

A maior lição que aprendi naquela manhã foi que, com relação a minha reabilitação, eu tinha o controle do sucesso ou do fracasso daqueles que lidavam, comigo. Era minha decisão aparecer ou não. Decidi aparecer para os profissionais que me levavam energia, estabelecendo uma conexão, tocando-me com gentileza e de modo apropriado, fazendo contato visual direto, falando com calma. Respondia positivamente ao tratamento positivo. Os profissionais que

não estabeleciam essa conexão roubavam minha energia, por isso eu me protegia ignorando as solicitações que vinham deles.

Tomar a decisão de me recuperar era uma escolha cognitiva difícil, complicada. Por outro lado, adorava a glória de me deixar levar pela corrente do fluxo eterno. E quem não gostaria? Era lindo ali. Meu espírito flutuava livre, enorme e pacífico. Dominada por uma alegria envolvente e serena, eu tinha de me perguntar o que significava realmente recuperar-me. Era evidente que havia algumas vantagens em ter um hemisfério cerebral esquerdo funcional. Ele me permitiria recuperar a capacidade de interagir com o mundo externo. Naquele estado de incapacitação, porém, atender ao que eu percebia como caos era puro sofrimento, e o esforço que eu teria de fazer para recuperar-me... Bem, era essa minha prioridade?

Sendo honesta, havia certos aspectos na minha nova existência que eu preferia, comparando-os a como havia sido antes. Não estava disposta a comprometer meu novo conhecimento em nome da recuperação. Gostava de ter descoberto que era fluida. Adorava saber que meu espírito era *unificado* com o Universo e acompanhava o fluxo de tudo que me cercava. Considerava fascinante estar em tão completa sintonia com as dinâmicas de energia e a linguagem corporal. Mas, acima de tudo, adorava o sentimento de profunda paz interior que inundava a essência do meu ser.

Ansiava por estar em um lugar no qual as pessoas lossem calmas e valorizassem minha experiência de paz interior. Devido ao aumento de minha empatia, descobri que era muito sensível ao estresse das outras pessoas. Se recuperação significava que tinha de sentir o que eles sentiam o tempo todo, não estava interessada. Era fácil separar minhas "coisas" e emoções das "coisas" e emoções dos outros, escolhendo observar, mas não me engajar. Como colocou Marianne Williamson*: "Eu poderia me reintegrar à raça dos ratos sem me tornar rato outra *vez?".*

* Marianne Williamson é autora, espiritualista e ativista em movimentos pela paz. (N. da T.)

Andrew, outro estudante de medicina, apareceu naquela mesma manhã para submeter-me a outro exame neurológico. Eu estava insegura, fraca, não conseguia me sentar sozinha, muito menos ficar em pé. Mas, como ele era gentil em seu toque, embora firme, senti-me segura em sua companhia. Ele falava com calma, me olhava diretamente nos olhos, e repetia o que falava sempre que fosse necessário. Ele me respeitava como pessoa, mesmo naquela condição. Eu tive certeza de que ele seria um bom médico. Esperava que fosse.

A Dra. Anne Young, que naquele tempo era chefe do Departamento de Neurologia do Massachusetts General Hospital (eu a chamo Rainha da Neurologia), era minha neurologista. Tinha ouvido falar sobre a famosa Anne Young por anos quando trabalhava no Banco de Cérebros de Harvard. Ela servira no Comitê de Aconselhamento para o Banco de Cérebros de Harvard e duas semanas antes, apenas, eu tivera o privilégio de me sentar ao lado dela em um almoço do Conselho no Encontro Anual de Neurociência em Nova Orleans. No almoço, falei sobre a campanha de envolvimento da comunidade a que me dedicava com o objetivo de aumentar o número de doação de encéfalos para pesquisa voltada à população psiquiatricamente diagnosticada. A Dra. Young havia conhecido meu "eu profissional" naquele dia, e, quando me encontrou em sua visita matinal, estabelecemos imediatamente uma forte conexão.

Entre os muitos circuitos que se haviam desligado no meu cérebro, perdi a capacidade de sentir constrangimento, o que foi uma bênção. Como uma mamãe ganso seguida pelos filhotinhos, a Dra. Young e seu grupo de estudantes de medicina chegaram a meu quarto para a ronda matinal. Sinto agora um profundo horror quando lembro que estava seminua, com o traseiro para o alto, no meio de um banho de esponja, quando a Rainha da Neurologia chegou acompanhada por seu grupo.

Os olhos da Dra. Young eram suaves e bondosos, e ela sorriu quando me encarou diretamente. Quando se aproximou, tocou meu pé, como um bom cavaleiro toca o traseiro do cavalo ao passar por trás

dele. A Dra. Young me ajudou a encontrar uma posição confortável. Depois, se colocou do meu lado, na altura do ombro, mantendo uma das mãos apoiadas em meu braço, falando comigo em tom suave. Não com os alunos, mas comigo. Ela se debruçou sobre a cama e aproximou o rosto do meu para que eu pudesse ouvi-la. Eu não podia entender completamente suas palavras, mas compreendia sua intenção. Aquela mulher sabia que eu não era estúpida, mas que estava ferida, e era claro que ela tinha noção de que era sua obrigação descobrir que circuitos ainda estavam ativos em mim e que partes precisavam de cura.

A Dra. Young me perguntou respeitosamente se ela podia falar com seus alunos sobre o exame neurológico, e eu concordei. A neurocientista que eu era falhou em todos os testes propostos naquele exame, mas a Dra. Young permaneceu a meu lado até ter certeza de que eu estava bem, de que não precisava mais dela. Quando já se retirava, ela afagou minha mão, depois meu pé. Experimentei um imenso alívio por ela ser minha médica. Senti que ela me entendia.

Naquela manhã, mais tarde, fui submetida a um angiograma que delimitou os contornos dos vasos no meu cérebro. Precisávamos de uma imagem muito boa e exata do tipo de hemorragia que eu sofria, e o angiograma era o melhor exame para isso. Embora julgasse completamente absurdo que alguém me pedisse para assinar um formulário de autorização naquelas condições, compreendi que política é política! Aliás, como costumamos dizer, "mente sã, corpo são", não é mesmo?

Notícia ruim chega logo. A notícia sobre meu derrame percorreu os corredores do McLean Hospital e logo chegou às cadeiras da Nami. Lá estava eu, a mais jovem membro em território nacional eleita por eles, sofrendo um derrame aos 37 anos.

Dois de meus colegas do Banco de Cérebros foram me visitar na UTI naquela tarde. Mark e Pam levaram um ursinho de pelúcia para eu

abraçar, e me senti grata pela delicadeza. Pude sentir a trepidação inicial, mas eles me levaram energia positiva e me encheram de confiança com palavras do tipo: "Você é Jill; vai ficar bem". Essa confiança na minha completa recuperação foi muito importante para mim.

Mas no final do dia dois eu havia acumulado força suficiente em meu corpo para rolar para o lado, sentar-me na beirada da cama com ajuda e ficar em pé com o apoio de alguém. Essa atividade consumiu toda a energia que eu tinha, contudo era bom saber que eu fazia grandes progressos físicos. Meu braço direito estava muito fraco e continuava doendo, mas eu conseguia movimentá-lo usando os músculos do ombro.

Ao longo do dia, minha energia se esgotou. Com o sono, o reservatório de forças se encheu novamente, embora só um pouco, e eu usei essa energia tentando *fazer* ou *pensar* em alguma coisa. Assim que a reserva se esgotava, tinha de voltar a dormir. Aprendi com rapidez que não dispunha de força duradoura, e, quando usava a pouca energia que conseguia acumular, caía exausta. Foi assim que descobri que tinha de prestar muita atenção ao ponteiro que indicava o nível de energia no tanque. Teria de aprender como conservá-la e me dispor a dormir para restaurá-la.

O segundo dia terminou com uma visita de Steve, que trazia boas notícias. G. G. chegaria a Boston na manhã seguinte. Inicialmente, não entendi o significado de G. G. — havia perdido o conceito de mãe. Passei o restante dos meus momentos de vigília naquela noite tentando unir *mãe, mãe, mãe e* G. G., G. G., G. G. Continuava repetindo as palavras para encontrar aqueles arquivos, abri-los e lembrar. No final, consegui entender o que significava o termo "mãe" e o que G. G. representava... o suficiente para me sentir animada com a chegada dela na manhã seguinte.

Capítulo 8

DIA TRÊS:
G. G, CHEGA À CIDADE

Na manhã do dia três, fui transferida da UTI da neurologia para um quarto que dividi com um personagem muito interessante. Aquela mulher sofria surtos epiléticos, e os médicos envolveram sua cabeça numa grande toalha branca, com muitos eletrodos e fios que brotavam da cabeça em todas as direções. Os fios eram ligados a uma variedade de equipamentos de registro instalados perto da cama dela e, embora pudesse se mover de seu lado do quarto, entre a cama, a cadeira e o banheiro, ela era uma imagem inesquecível. Tenho certeza de que todos os meus visitantes se lembraram de Medusa quando a viram. Dominada pelo tédio, ela puxava conversa com todos que apareciam para me examinar ou cuidar de mim. Eu, por outro lado, estava desesperada por silêncio e por um mínimo de estimulação sensorial. O barulho da tevê do lado dela do quarto era uma dolorosa sucção de minha energia. Decidi que aquele ambiente era totalmente contrário ao que eu considerava intuitivamente provedor de cura.

Havia muita agitação pairando no ar naquela manhã. Meus colegas Francine e Steve já haviam chegado, o vários médicos se moviam pela área imediata. O resultado do angiograma havia ficado pronto, e finalmente era hora de decidir meu plano de tratamento. Eu me lembro claramente do momento em que G. G. apareceu. Ela me olhou diretamente nos olhos e parou ao lado da cama. Era graciosa e calma; cumprimentou todas as pessoas que estavam no quarto e, depois, levantando meu lençol, deitou-se ao meu lado. Ela me abraçou, e eu me senti derreter na familiaridade daquela carícia. Foi um momento fabuloso em minha vida. De alguma maneira, ela entendia

que eu não era mais sua filha médica de Harvard, mas voltava a ser seu bebê. Ela diz que fez o que qualquer mãe teria feito, mas eu não tenho tanta certeza disso. Ter nascido de minha mãe foi minha primeira e maior bênção. Nascer dela pela segunda vez tem sido minha maior sorte.

Eu me sentia muito contente cercada pelo amor de minha mãe. Ela era bondosa e suave, e estava apavorada, era evidente, mas, no geral, senti-me bem em sua presença e gostei dela. Foi um momento perfeito para mim; quem poderia pedir algo mais? Havia um cateter em mim para que eu não tivesse de sair da cama, e aquela mulher maravilhosa entrava em minha vida e me cercava de amor!

A conferência começou. As apresentações foram feitas, os relatórios foram apresentados, e todos os principais personagens estavam presentes. A Dra. Young determinou o tom do encontro e se dirigiu a mim como se eu pudesse entender. Eu apreciava que ela não falasse com os outros sobre mim como se eu não estivesse ali. Primeiro, ela apresentou o Dr. Christopher Ogilvy, um neurocirurgião especializado em má-formação arterio-venosa. O Dr. Ogilvy explicou que o angiograma confirmava que meu cérebro continha uma MAV, e essa má-formação congénita era responsável pela hemorragia. Eu tinha um histórico de enxaquecas que nunca respondiam à medicação. Na verdade, os médicos concluíram que eu não sofria de enxaqueca, mas sofrera pequenos sangramentos ao longo dos anos.

Embora eu não pudesse entender muito do que era dito ali, estava focada no que era transmitido pela linguagem não verbal. As expressões no rosto das pessoas, o tom de voz, como se posicionavam quando trocavam informações, tudo isso era fascinante para mim. De um jeito engraçado, sentia-me confortada por saber que a gravidade da minha situação promovia toda aquela confusão. Ninguém criaria tamanha comoção só para descobrir que, não, não era realmente um derrame... eram apenas gases!

A atmosfera no quarto era tensa quando o Dr. Ogilvy descreveu os problemas com os vasos sanguíneos do meu cérebro. Quando ele

sugeriu que eu fosse submetida a uma craniotomia para remover o que restava da MAV e um coágulo do tamanho de uma bola de golfe, G. G. me soltou e seu nervosismo tornou-se óbvio. Dr. Ogilvy continuou explicando que, se a MAV não fosse removida com cirurgia, havia grande chance de ocorrência de uma nova hemorragia e, na próxima vez, eu poderia não ter tanta sorte, ou não receber ajuda a tempo.

Sinceramente, não entendia todos os detalhes sobre o que eles pretendiam fazer, em parte porque as células do meu cérebro que entendiam a linguagem estavam nadando em uma piscina de sangue, em parte porque a conversa se desenvolvia numa velocidade espantosa. Na minha condição, pensei ter entendido que eles planejavam passar um instrumento de sucção da artéria femoral até o cérebro, onde seria removido o excesso de sangue e o ameaçador emaranhado de vasos. Fiquei apavorada quando compreendi que, na verdade, a intenção deles era abrir minha cabeça! Nenhum neuroanatomista de respeito permitiria que alguém abrisse sua cabeça. Intuitiva, para não dizer academicamente, compreendia que a dinâmica da pressão entre as cavidades torácica, abdominal e craniana tem um equilíbrio tão delicado que qualquer invasão mais importante, como uma craniotomia, com certeza enlouqueceria a dinâmica de minha energia. Temia que, se abrissem minha cabeça enquanto eu ainda estivesse energeticamente comprometida, nunca seria capaz de recuperar meu corpo ou minha cognição, mesmo que de modo parcial.

Deixei bem claro para todos ali que jamais concordaria com esse tipo de procedimento. Não o autorizaria. Ninguém parecia entender que meu corpo ainda estava combalido, e eu não conseguiria sobreviver a outro golpe severo, mesmo que fosse calculado com muito cuidado. Ainda assim, sabia que estava vulnerável e à mercê das pessoas naquela sala.

A reunião acabou com a opção da craniotomia temporariamente adiada, embora fosse claro para todos ali (exceto para mim) que cabia a G. G. convencer-me a permitir a cirurgia. Com tremenda compaixão, G. G. percebeu meus temores e tentou confortar-me.

— Tudo bem, amorzinho, você não precisa aceitar a cirurgia. Seja como for, vou cuidar de você. Mas, se não permitir que removam essa MAV, vai haver sempre a possibilidade de outra hemorragia. Nesse caso, você pode se mudar para a minha casa, e passaremos o resto da vida grudadas uma à outra!

Minha mãe é uma mulher maravilhosa, mas passar o resto da vida grudada nela não era o que eu tinha em mente. Dois dias mais tarde, concordei com a cirurgia que removeria a MAV. A partir daquele momento, passou a ser meu dever fortalecer meu corpo para, em poucas semanas, sofrer um novo e duro golpe.

Nos dias seguintes ao derrame, minha estamina ia e vinha em proporção direta à quantidade de sono e esforço. Logo aprendi que qualquer esforço era importante. No dia um, por exemplo, tive de balançar, balançar, e balançar ainda mais até conseguir me virar e rolar. Quando estava naquele estágio do balanço, tive de reconhecer que balançar era a única atividade que realmente importava. Focar meu esforço no objetivo final de me sentar não era inteligente, porque ia muito além de minha capacidade naquele momento. Se eu decidisse que sentar era o objetivo, e depois tentasse e fracassasse repetidamente a cada tentativa, acabaria me desapontando com minha incapacidade e desistiria de tentar. Repartindo o esforço de me sentar em pequenos pedaços de balançar, rolar, erguer o corpo, e assim por diante, eu obtinha sucesso com regularidade ao longo do caminho - e comemorava de maneira apropriada com deliciosos cochiles. Portanto, era minha estratégia balançar e depois balançar um pouco mais. Assim que dominei a arte do balanço frequente, tentei balançar com entusiasmo. Quando consegui balançar com facilidade, meu corpo fluiu para o movimento natural seguinte de rolar para cima. Novamente, concentrei meus esforços em rolar para cima, várias vezes, e depois com vigor entusiasmado. Rolar para cima com entusiasmo me fez sentar, e eu gostei da satisfação contínua do sucesso.

Essencialmente, tinha de dominar por completo o nível de habilidade que eu podia desenvolver antes de seguir para o próximo passo. Para adquirir uma nova habilidade, precisava ser capaz de repetir aquele esforço com graça e controle antes de passar para a etapa seguinte. Cada pequena tentativa exigia tempo e energia, e cada esforço era seguido pela necessidade de dormir.

No dia quatro, eu ainda passava a maior parte do meu tempo dormindo enquanto meu cérebro tentava garantir estimulação mínima. Não estava deprimida, mas meu cérebro sofria uma sobrecarga sensorial e não podia processar a inundação de informações. G. G. e eu concordamos que meu cérebro sabia o que era necessário para sua recuperação. Infelizmente, não é comum que sobreviventes de derrames possam dormir tanto quanto queiram. Mas, de minha parte, sentíamos que dormir era o caminho que meu cérebro encontrava para tirar "uma folga" da nova estimulação. Reconhecemos que meu cérebro ainda estava fisicamente traumatizado e totalmente confuso com relação às informações que chegavam pelo sistema sensorial. Concordamos que meu cérebro precisava de tempo e quietude para entender o que havia experimentado. Para mim, dormir era preencher o tempo. Você tem ideia do caos que pode invadir um escritório quando você não reserva um tempo para arquivar a papelada? Acontecia o mesmo com meu cérebro. Ele precisava de tempo para organizar, processar e arquivar sua carga de hora em hora.

Tinha de escolher entre esforços físicos e cognitivos, porque ambos me esgotavam. No aspecto físico, eu fazia grandes progressos para a recuperação de minha estabilidade básica. Já podia me sentar com facilidade agora, ficar em pé e até caminhar um pouco pelo corredor com bastante ajuda. Minha voz, por outro lado, era fraca, já que eu não tinha força para expelir o ar. O resultado era que eu falava num sussurro fraco e meu discurso era quebrado e difícil. Eu me esforçava para encontrar a palavra certa e com frequência confundia significados. Lembro-me de ter pensado em água e falado leite.

No campo cognitivo, eu me esforçava para compreender minha existência. Ainda não conseguia pensar em termos de passado ou futuro, por isso queimava muita energia mental tentando juntar os fragmentos de meu momento presente. Pensar era difícil, mas eu melhorava no aspecto cognitivo. Havia me acostumado ao médico dizendo que eu tinha de lembrar três coisas, e depois, no final do nosso tempo juntos, me pedindo para dizer quais eram essas três coisas. G. G. diz que soube que eu ia ficar bem no dia em que ele me pediu para lembrar de: bombeiro, maçã e 33 Whippoorwill Drive. Havia fracassado miseravelmente nessa tarefa naquele momento, mas decidi que naquele dia não prestaria atenção a mais nada do que ele dissesse e só repetiria as palavras em minha mente muitas e muitas vezes, retendo-as na memória até chegar a hora de recitá-las. No final da visita, ele me pediu para lembrar os três itens. Com confiança, eu articulei:

— Bombeiro, maçã, e alguma coisa Whippoorwill Drive.

Depois acrescentei que, embora não pudesse lembrar o endereço exato, eu subiria e desceria a rua batendo em todas as portas até encontrar a casa certa! G. G. suspirou aliviada quando ouviu isso. Para ela, isso indicava que meu cérebro cheio de recursos estava de volta, e ela teve certeza de que eu seria novamente capaz de encontrar meu caminho no mundo.

Naquele mesmo dia, Andrew chegou para sua visita diária, e um dos jogos que ele fazia comigo para avaliar minha aptidão cognitiva era pedir para eu contar ao contrário, partindo do cem, de sete em sete. Essa tarefa era particularmente difícil, porque as células do meu cérebro que entendiam matemática haviam sido destruídas de modo permanente. Pedi as primeiras respostas a alguém e, quando Andrew repetiu aquela mesma solicitação, consegui fornecer três ou quatro respostas corretas! Confessei de imediato a trapaça e revelei que não tinha a menor ideia de como solucionar o problema. Mas era importante para mim que Andrew entendesse que, embora certas porções de minha mente não pudessem funcionar, outras partes de meu cérebro, nesse

caso a parte que planejava e criava esquemas, compensaria as habilidades perdidas.

No dia cinco, chegou a hora de ir para casa e me fortalecer para enfrentar a cirurgia. Uma fisioterapeuta me ensinou a subir uma escada com apoio, e depois fui deixada aos cuidados de G. G. Senti-me fisicamente em perigo quando minha mãe saiu dirigindo corno uma provinciana de Indiana no tráfego do centro de Boston! Meu rosto estava coberto para bloquear a luz do sol. Eu rezei ao longo de todo o caminho para casa.

Capítulo 9

RECUPERAÇÃO E PREPARO PARA CIRURGIA

Em 15 de dezembro de 1996, voltei ao meu apartamento em Winchester, onde teria menos de duas semanas para me preparar para a cirurgia. Eu morava no segundo andar de um sobrado para duas famílias, por isso tive de me sentar e subir a escada arrastando o traseiro degraus acima. (Não, não foi isso que a fisioterapeuta me ensinou!) Quando consegui chegar ao topo da escada, estava esgotada e meu cérebro suplicava pelo sono. Estava em casa. Finalmente. Minha casa, onde eu poderia me enfiar em um buraco e hibernar sem interrupções extenuantes. Tudo em mim clamava pela quietude reparadora. Eu caí sobre minha cama de colchão de água e apaguei.

Foi uma bênção ter G. G. cuidando de mim. Se você lhe perguntar, ela vai dizer que não tinha ideia sobre o que precisava fazer, que apenas deixou as coisas acontecerem com naturalidade, passo a passo. Ela entendia intuitivamente que, para ir de A a C, eu precisava aprender A, depois B, e então C. Era como se eu tivesse novamente o cérebro de um bebê e precisasse aprender tudo desde o começo. Estava de volta ao básico. Como andar. Como falar. Como ler. Como escrever. Como montar um quebra-cabeça. O processo da recuperação física era como estágios do desenvolvimento normal. Eu tinha de percorrer cada estágio, dominar aquele nível de habilidade, e depois o passo seguinte se desdobrava espontaneamente. De modo metódico, tinha de aprender a balançar, depois rolar, para então poder me sentar. Tinha de me sentar e balançar para a frente antes de poder ficar em pé. Tinha de ficar em pé antes de poder dar o primeiro passo, e precisava estar

relativamente estável sobre os pés antes de poder subir a escada sozinha.

Mais importante: precisava estar disposta a *tentar. A tentativa é* tudo. A *tentativa* sou eu dizendo para o meu cérebro: *Ei, dou valor a essa conexão e quero que ela aconteça.* Posso ter de tentar, tentar, e tentar novamente sem nenhum resultado mil vezes antes de ter um esboço de resultado, mas, se eu não *tentar, é* possível que jamais aconteça.

G. G. deu início ao processo de me ensinar a andar me levando para a frente e para trás da cama ao banheiro. Aquilo era exercício suficiente para um dia! Depois, era voltar a dormir mais seis horas! Os primeiros dias foram assim. Dormir muito, gastar muita energia indo ao banheiro ou me alimentando, talvez um breve período para um abraço. Então, era hora de voltar a dormir até a próxima rodada. Quando consegui dominar o trecho entre a cama e o banheiro, estabeleci como objetivo o sofá da sala de estar, onde podia me sentar e comer. Aprender a usar uma colher com um mínimo de graça exigiu muito esforço.

Uma das chaves para a minha recuperação foi que G. G. e eu éramos muito pacientes comigo. Nenhuma de nós lamentava o que eu não podia fazer; em vez disso, sempre nos alegrávamos com o que eu podia fazer. O lema favorito de minha mãe em tempos de trauma sempre havia sido "Podia ter sido pior!". E nós duas concordávamos. Por pior que minha situação pudesse parecer, ela poderia ter sido ainda pior. Tenho de reconhecer que G. G. foi maravilhosa durante esse processo. Sou a mais nova de três filhos, e minha mãe era uma mulher muito ocupada durante meus primeiros anos. Para mim, foi realmente adorável ter a chance de ser mimada novamente, de poder viver com aquele grau de dependência. G. G. era persistente e generosa. Ela nunca erguia a voz ou me criticava. Eu estava doente, e ela entendia isso. Era afetuosa e amorosa, e não importava se eu "conseguia fazer". Nós nos envolvemos no processo de recuperação e cada momento trazia nova esperança e novas possibilidades.

Para celebrar, mamãe e eu falávamos sobre minhas habilidades. Ela era generosa em me lembrar o que eu não havia conseguido no dia anterior, mas havia conseguido hoje. Era astuta e atenta para compreender o que eu podia fazer e que obstáculo havia em meu caminho para alcançar o nível seguinte na direção de meu objetivo. Comemorávamos todas as minhas realizações. Ela me ajudava a definir com clareza qual era o próximo passo e o que eu precisava fazer para chegar lá. Ela me mantinha motivada prestando atenção aos detalhes. Muitos sobreviventes de derrame reclamam por não estarem mais se recuperando. Sempre tento determinar se o verdadeiro problema é que ninguém está prestando atenção às pequenas realizações que são conquistadas. Se o limite entre o que você pode e não pode fazer não é claramente definido, então você não sabe o que deve tentar em seguida A recuperação pode ser prejudicada pela falta de esperança.

* * *

Eu tinha um colchão de ar que minha mãe inflou e usou para construir um pequeno dormitório para ela mesma no chão da minha sala de estar. Ela cuidava de tudo. A lista de compras, os telefonemas, até as contas. Era atenciosa e me deixava dormir, dormir, e dormir ainda mais. Novamente, nós duas acreditávamos que meu cérebro sabia o que era necessário para sua recuperação. Como eu não estava dormindo devido a uma depressão, respeitávamos o poder de cura do sono.

Em casa, deixamos meu cérebro estabelecer a própria rotina. Eu dormia por seis horas, e ficava acordada por 20 minutos. Geralmente, a média de tempo para um ciclo completo de sono é de 90-110 minutos. Se eu despertasse prematuramente em virtude de forças externas, tinha de voltar a dormir e recomeçar esse ciclo. Caso contrário, acordava com uma severa dor de cabeça, irritada, e não conseguia lidar com estímulos

nem focar a atenção. Para proteger meu sono, eu dormia com fones de ouvido e G. G. mantinha baixo o volume da tevê e do telefone.

Depois de alguns dias dormindo muito, meus reservatórios de energia me permitiam permanecer acordada por períodos mais longos. Mamãe era muito habilidosa no planejamento e na execução de todas as tarefas, e não havia desperdício de tempo ou energia. Quando eu estava acordada, era uma esponja para o aprendizado, e ela punha algo nas minhas mãos para eu fazer, ou exercitava meu corpo. Porém, quando eu queria dormir, reconhecíamos que meu cérebro havia atingido o nível máximo de estimulação e precisava descansar para integrar os novos dados.

Explorar a vida e recuperar arquivos com G. G. foi muito divertido. Ela aprendeu rapidamente que não havia utilidade em me fazer perguntas do tipo sim/não se ela quisesse saber em que eu estava pensando. Era muito fácil excluir alguma coisa sobre a qual eu realmente não me interessava e confundi-la. Para ter certeza de que gozava de minha completa atenção e de que eu estava exercitando a mente, ela formulava questões de múltipla escolha.

— Para o almoço — ela anunciava — você tem sopa minestrone.

E eu revirava meu cérebro tentando determinar o que era uma sopa minestrone. Assim que eu entendia o significado dessa opção, ela continuava propondo outra alternativa:

— Ou você pode comer sanduíche de queijo grelhado.

Mais uma vez, eu explorava minha mente em busca do que era um sanduíche de queijo grelhado. Assim que a imagem e a compreensão surgiam, ela prosseguia:

— Tem também salada de atum.

Eu me lembro de ponderar *atum, atum, atum,* sem que nenhuma imagem ou compreensão surgisse. Então, eu indagava*:*

— Atum?

E mamãe*,* explicava:

— Atum, peixe do mar, salada de atum, uma carne branca misturada com maionese, cebola e alface.

Como eu não conseguia encontrar o arquivo para salada de atum, essa era a escolha para o almoço. Essa era nossa estratégia quando eu não conseguia encontrar um antigo arquivo; criávamos um novo.

O telefone tocava o tempo todo, e G. G. era muito competente em manter todo mundo informado sobre nossos sucessos diários. Era importante que ela tivesse com quem conversar sobre como as coisas iam bem, e era útil que ela pudesse me incentivar com aquela atitude positiva. Dia após dia, minha mãe contava histórias que me faziam lembrar quanto já havíamos progredido. Às vezes um amigo ia me visitar, mas G. G. reconhecia que o intercâmbio social esvaziava meu reservatório de energia e me deixava totalmente esgotada, desinteressada pelo trabalho. Ela decidiu que manter minha mente focada era mais importante que receber visitas, por isso montava guarda em minha porta e limitava com severidade meu tempo social. A televisão também era um terrível dreno de energia, e eu não podia falar ao telefone porque dependia completamente da leitura labial. Nós duas respeitávamos o que eu precisava fazer, ou não fazer, para me recuperar.

De alguma maneira, entendíamos com naturalidade que eu necessitava curar meu cérebro e desafiar meus sistemas neurológicos com rapidez, tanto quanto fosse possível. Meus neurônios estavam danificados, mas, tecnicamente, poucos haviam morrido realmente. Eu não teria nenhuma terapia ocupacional, física ou da fala até algumas semanas depois da cirurgia, não de modo oficial, e, nesse tempo, meus neurônios estavam famintos por aprendizado. Os neurônios desabrocham e prosperam quando conectados em circuito com outros neurônios, mas morrem quando ficam isolados e sem estimulação. G. G. e eu estávamos muito motivadas para recuperar meu cérebro, por isso tirávamos proveito de cada momento e de cada preciosa centelha de energia.

Meu amigo Steve tinha duas filhas pequenas, e ele me emprestou uma coleção de livros e brinquedos. Na maleta havia quebra-cabeças e jogos infantis. G. G. agora (istava munida com um vasto repertório de

coisas com as quais me ocupar, todas apropriadas à faixa etária de meu desenvolvimento, e sua política consistia em exercitar-me sempre que eu estivesse acordada e com energia.

Minha reserva energética não discriminava entre atividade física e cognitiva. Usar energia era usar energia, e assim tivemos de criar uma estratégia equilibrada para recuperar tudo. Assim que me tornei capaz de andar pelo apartamento com alguma ajuda, G. G. me levou para uma turnê por minha vida. Começamos no espaço de arte, uma sala preparada para o corte de vitrais. Olhei em volta, e fiquei fascinada. Todos aqueles vidros tão lindos! Que delicioso! Eu era uma artista. Depois, ela me levou para minha sala de música. Quando dedilhei as cordas do violão e do baixo, considerei a magia que existia em minha vida. Queria me recuperar.

Abrir os velhos arquivos existentes em minha mente era um processo delicado. Eu me perguntava o que seria necessário para recuperar todos aqueles arquivos que se alinhavam em meu cérebro, que continham os detalhes de minha vida prévia. Sabia que eu conhecia todas aquelas coisas; só precisava descobrir como ter acesso às informações novamente. Mais de uma semana havia transcorrido desde que meu cérebro sofrera o severo trauma da hemorragia, mas as células nele ainda não eram capazes de funcionar de modo correto devido ao coágulo de sangue do tamanho de uma bola de golfe. Do meu ponto de vista, sentia que cada momento era rico em experiência e existia em absoluto isolamento. No instante em que eu me virava de costas, porém, estava em um novo momento de riqueza, e os detalhes do passado permaneciam em uma imagem ou em um sentimento, mas desapareciam rapidamente.

Em uma manhã, *G. G.* decidiu que eu estava pronta para montar um quebra-cabeça infantil, por isso pôs a caixa em minhas mãos e me disse para olhar a figura na tampa. Depois, ela me ajudou a abrir a caixa para que eu pudesse retirar dela as peças. Meus dedos eram

fracos e minha destreza era pobre, o que fazia da tarefa um excelente desafio. Eu era muito boa em imitação.

G. G. me explicou que aquelas peças do quebra-cabeça se encaixavam para criar a imagem existente na tampa da caixa. Ela me orientou a virar todas as peças para cima. Eu perguntei:

— O que é para *cima?*

Ela então pegou as peças e me mostrou como distinguir entre frente e verso. Assim que entendi a diferença, passei algum tempo inspecionando cada peça do quebra-cabeça, e eventualmente as 112 peças foram postas na posição correta, com o desenho voltado para cima. Uau! Que sensação de realização! Executar aquela simples tarefa física e mental era extremamente difícil, e, embora eu me sentisse exausta por ter sustentado tão elevado nível de concentração e foco, estava animada e ansiosa para continuar.

G. G. me orientou:

— Agora, pegue todas as peças que tiverem um lado reto.

Eu perguntei:

— O que é um lado reto?

Mais uma vez, ela pegou algumas peças e, com incrível paciência, me mostrou o desenho que eu devia procurar. Separei todas as peças que tinham um lado reto. E, uma vez mais, senti-me realizada e mentalmente fatigada.

G. G. então me disse:

— Quero que pegue essas peças que têm um lado reto, externas, e as junte com as peças internas. E quero que perceba que há diferenças de tamanho entre elas.

Minha mão direita estava extremamente fraca, por isso o simples ato de segurar as peças e fazer algumas comparações exigia muito esforço. Mamãe me observava com atenção e percebia que eu tentava encaixar peças que, era óbvio, não se encaixavam, considerando o desenho de cada uma delas. Em um esforço para me ajudar, G. G. observou:

— Jill, você pode usar a cor como pista.

Eu pensei comigo: *cor, cor, cor, e,* como uma lâmpada que se acendeu em minha mente, de repente consegui ver cor! Pensei: *Oh, meu Deus, isso certamente tornará tudo mais fácil!* Estava tão esgotada que precisava dormir. Mas, no dia seguinte, voltei ao quebra-cabeça e uni todas as peças usando as cores como indicação. Todos os dias nos alegrávamos com o que eu podia fazer no momento presente, e não havia conseguido no dia anterior.

Ainda me espanta que eu não pudesse ver cor até ser orientada a usá-la como uma ferramenta. Quem teria imaginado que meu hemisfério esquerdo precisava ser informado sobre cor para registrar esse dado? Descobri que o mesmo processo era válido para a visão tridimensional. G. G. teve de me ensinar que eu podia ver as coisas em planos diferentes. Ela apontava para mini como alguns objetos eram mais próximos ou mais afastados, e indicava que algumas coisas podiam ser postas na frente de outras. Foi preciso me ensinar que alguns itens, os que são posicionados atrás de outros, podem ter algumas de suas partes ocultas, e que eu podia fazer deduções sobre as formas dos objetos que não conseguia enxergar inteiramente.

No final da minha primeira semana em casa, eu me movimentava muito bem pelo apartamento e estava bastante motivada a encontrar formas de exercitar meu corpo para torná-lo mais forte. Uma de minhas tarefas favoritas, mesmo antes do derrame, era lavar louça. Porém, naquelas condições, a louça se tornou um de meus maiores desafios. Equilibrar-me diante da pia e lidar com os pratos delicados e as facas perigosas era um avanço e tanto, mas quem poderia imaginar que organizar um escorredor de louça exigia a habilidade de calcular? Como se constatou mais tarde, os únicos neurônios que realmente morreram na manhã do derrame foram os capazes de compreender a matemática. (Que ironia minha mãe ter passado a vida lecionando matemática!) Eu conseguia lavar pratos, mas calcular como ajeitar toda aquela louça limpa e fazer tudo caber no pequeno espaço do escorredor, bem, isso era algo que me espantava! Levei quase um ano para entender como aquilo funcionava.

Adorava buscar a correspondência na caixa de correio. Tbdos os dias, durante seis semanas, eu recebia de cinco a quinze cartões de pessoas que torciam por mini. Embora não pudesse ler o que estava escrito, eu me sentava no colchão de ar de G. G. e olhava para as imagens, tocava os cartões, e literalmente sentia o amor que radiava de cada mensagem. G. G. lia as mensagens para mini todas as tardes. Nós pendurávamos os cartões pelo apartamento e eu me via cercada por todo aquele amor nas portas, nas paredes, no banheiro, em todos os lugares. Era realmente maravilhoso receber aqueles cartões com mensagens cuja essência era algo do tipo: "Dra. Jill, você não me conhece, mas eu a conheci quando você deu uma palestra em Phoenix. Por favor, volte para nós. Amamos você, e seu trabalho é importante para nós", todos os dias eu recebia esse tocante incentivo sobre quem eu havia sido antes do derrame. Não tenho dúvida de que foi o poder desse apoio e amor incondicionais que me deu forças para enfrentar o desafio da recuperação. Serei sempre grata aos meus amigos e à família Nami por terem me ajudado e acreditado em mim.

Reaprender a ler foi de longe a coisa mais difícil que eu tive de fazer. Não sei se aquelas células no meu cérebro morreram, mas não tinha nenhuma lembrança de ter lido antes, e considerava o conceito ridículo. Ler era uma ideia tão abstrata que eu não podia acreditar que alguém houvesse pensado nela, muito menos se esforçado para conseguir realizá-la. Embora G. G. fosse uma tutora muito gentil e delicada, era persistente quanto ao meu aprendizado e colocou em minhas mãos um livro chamado *The Puppy Who Wanted a Boy* (O Filhote Que Queria am Menino). Juntas, dedicamo-nos à mais árdua tarefa que eu podia imaginar: ensinar-me a tirar sentido da palavra escrita. Espantava-me como ela conseguia pensar que aqueles rabiscos tinham significado. Eu me lembro de minha mãe me mostrando um "S" e dizendo:

- Isso é um "S".

Eu respondia:

- Não, mãe, isso é um rabisco.

E ela dizia:

— O rabisco é um "S" e tem som de "ssssss".

Eu pensava que a pobre mulher havia perdido a razão. Um rabisco era só um rabisco, e não tinha nenhum som!

Meu cérebro sofria com a tarefa de aprender a ler, e isso se estendeu por algum tempo. Eu tinha dificuldade para me concentrar em coisas mais complicadas. Pensar de maneira literal era difícil naquele primeiro estágio, mas saltar para algo abstrato era algo praticamente impossível. Aprender a ler exigiu muito tempo e estímulo. Primeiro, tive de entender que cada rabisco possuía um nome, e que cada rabisco tinha um som a ele associado. Depois, combinações de rabiscos, ou melhor, letras, representavam combinações especiais de sons (ch, nh etc.). Quando enfileirávamos todas as combinações de sons, eles formavam um som único (palavra) que tinha um significado ligado a ele. Caramba! Você já parou para pensar sobre quantas pequenas tarefas seu cérebro realiza nesse instante, só para você poder ler este livro?

Eu me empenhei muito para reaprender a ler, e meu cérebro fazia progressos evidentes todos os dias. Comemoramos quando eu finalmente conseguia ler os sons (palavras) em voz alta, embora não demonstrasse ter nenhuma compreensão deles. Com o passar dos dias, minha apreensão do conteúdo geral da história melhorou muito, e G. G. e eu nos sentimos motivadas a prosseguir.

O passo seguinte, é claro, foi associar um significado ao som. Isso era particularmente difícil, considerando que eu já enfrentava grandes dificuldades para lembrar meu vocabulário verbal. O coágulo de sangue pressionava as fibras que corriam entre meus dois centros de linguagem, de maneira que nenhum deles funcionava adequadamente. A área de Broca na parte frontal do meu cérebro tinha problemas para criar sons, enquanto a de Wernicke, na região posterior, confundia os nomes. Aparentemente, havia um lapso importante no meu processamento de informação, e era comum eu não poder articular o que estava pensando. Embora pensasse que queria beber um copo de água, e criasse em minha mente a imagem de um copo de água, a

palavra "leite" acabava saindo de minha boca. Era útil que as pessoas me corrigissem, mas era de vital importância que ninguém terminasse minhas frases por mim ou me lembrasse sempre. Para que eu recuperasse essas habilidades, eu precisava encontrar esse circuito dentro da minha cabeça, no meu tempo, e exercitá-lo.

Dia a dia, fui ficando mais forte e mais resistente ao exercício físico. A primeira vez que G. G. me levou para fora de casa foi uma fascinante experiência de aprendizado. Quando me vi na calçada da frente, foi preciso me ensinar que as linhas no cimento do piso não eram relevantes, e que eu podia pisar nelas. Era preciso me dar esse tipo de informação, ou eu não sabia o que fazer. Depois, minha mãe teve de me explicar que a linha na beirada da calçada era importante, porque havia ali um espaço e grama, e eu podia torcer o tornozelo ou cair, se não prestasse atenção. Mais uma vez, eu não sabia disso. E havia a grama. Minha mãe teve de me mostrar que a textura da grama era diferente da textura da calçada, e que pisar na grama era inofensivo, mas eu precisava prestar atenção e ajustar o equilíbrio. G. G. me deixou sentir como era pisar na neve, e me segurou enquanto meus pés escorregavam no gelo. Se ia me exercitar ao ar livre, tinha de reaprender que cada uma daquelas texturas possuía traços diferentes, características distintas, e oferecia perigos únicos. Ela continuava me lembrando:

— Qual é a primeira coisa que um bebê faz com algo que você lhe dá?

A resposta, é claro, é que ele põe o objeto na boca para senti-lo. G. G. sabia que eu precisava ter contato físico direto com o mundo para aprender cinestesicamente. Ela era uma professora brilhante.

A cirurgia seria um grande ataque à minha energia, e eu estava comprometida com a ideia de me tornar fisicamente capaz de suportá-la. Sentia que havia perdido meu "brilho" quando a hemorragia aconteceu, e meu corpo parecia estar entorpecido e cansado. Era como

se houvesse um véu que me separasse do mundo exterior. A Dra. Young garantiu que a remoção cirúrgica do coágulo em meu cérebro poderia alterar minha percepção e eu poderia me sentir "brilhar" outra vez. Imaginei que, se pudesse recuperar o brilho de meu espírito, então não teria muita importância quanto eu me recuperaria, e poderia me sentir feliz com o que quer que me acontecesse.

Meu apartamento ficava em uma rua movimentada de Winchester, Massachusetts, e meu quintal dava para um complexo de apartamentos para idosos. A entrada da garagem para esse condomínio fazia uma curva, e G. G. me levava para caminhar por essa trilha. Nos primeiros dias eu não consegui ir muito longe, mas com perseverança finalmente conseguimos percorrer a curva completa. Às vezes, quando o tempo permitia, dávamos duas voltas.

Nos dias realmente frios e nos dias de neve fresca, G. G. me levava ao supermercado local para meu exercício diário. Ela fazia as compras, e eu caminhava pelos corredores. Aquele era um ambiente doloroso para mim por várias razões. Primeiro, a intensidade das luzes fluorescentes era tão grande que eu tinha de ficar olhando para baixo. G. G. me incentivava a usar óculos escuros para reduzir o brilho, mas eles pouco faziam com relação à vastidão do espaço. Segundo, havia tanta informação escrita nas embalagens de comida que eu me sentia totalmente bombardeada pelos estímulos. Terceiro, a exposição a desconhecidos era emocionalmente difícil. Todos percebiam com facilidade que eu era uma mulher com algum tipo de problema. Meu rosto tinha aquela expressão parada, e meus movimentos eram muito deliberados e lentos, se comparados aos dos clientes normais. Muitas pessoas passavam por mim empurrando os carrinhos. Algumas reclamavam e resmungavam com o que eu interpretava como descaso. Era difícil me proteger das vibrações negativas do ambiente. Algumas vezes, um espírito bondoso me oferecia ajuda ou um sorriso. Descobri que enfrentar o mundo atribulado era assustador e intimidante.

Fui apresentada à mecânica da vida diária acompanhando G. G. quando ela precisava fazer alguma coisa. Tornei-me seu filhotinho em

treinamento, e, quando tinha energia suficiente, eu a seguia a todos os lugares. Quem poderia imaginar que uma visita à lavanderia automática podia ser excelente para minha reabilitação? Depois de passar algum tempo no apartamento separando as roupas claras das escuras, embalávamos tudo com cuidado. Na lavanderia, esvaziávamos as sacolas nas máquinas de lavar. G. G. punha em minha mão uma moeda de 25 centavos, depois punha outras duas de valores menores e diferentes. Eu não sabia nada sobre dinheiro, por isso aquela era uma excelente oportunidade para ela me ensinar mais uma lição. Outra vez, deparei com a ausência das células de meu cérebro que entendiam matemática, e minha tentativa de lidar com algo tão abstrato quanto dinheiro era deplorável. Quando G. G. perguntou "Quanto é um mais um?", parei por um momento, explorei o conteúdo da minha mente, e respondi:

— O que é um?

Não entendia o conceito de números, muito menos de dinheiro. Sentia-me como se estivesse em um país estranho com uma moeda que não entendia.

Repetidamente, G. G. e eu nos dedicávamos ao comportamento de imitação. As lavadoras terminavam os ciclos quase ao mesmo tempo, e de repente eu passava da desocupação total à atribulação excessiva. Primeiro tínhamos de esvaziar as máquinas. Depois, antes de esvaziarmos as secadoras, tínhamos de separar os itens mais pesados dos mais leves. G. G. explicou nossa estratégia e me mostrou como eu devia fazer. Para o meu nível de energia, as máquinas de lavar representavam um desafio tolerável, mas, francamente, o *grand finale* nas secadoras era uma demanda maior do que eu podia atender cognitivamente! Era impossível realizar a "dança da secadora" — tirar as peças secas e bater a porta com rapidez para manter a máquina girando. Eu me sentia confusa e desesperada, e queria me enfiar em um buraco, esconder a cabeça e lamber minhas feridas. Quem poderia imaginar que uma lavanderia causaria tanto pânico em alguém?

O Natal se aproximava rapidamente, e G. G. convidou minha amiga Kelly para passar a data conosco. Juntas, nós três decoramos meu apartamento. Na véspera de Natal, encontramos uma árvore pequena, e no dia de Natal comemoramos com um jantar no Denny's mais próximo. Foi o Natal mais simples e, ao mesmo tempo, o mais rico que G. G. e eu passamos juntas. Eu estava viva e me recuperava, e isso era tudo que importava.

O Natal foi uma ocasião para me alegrar, mas dois dias depois eu me internaria no Massachusetts General Hospital para que abrissem minha cabeça. Do meu ponto de vista, havia duas coisas que ainda precisava realizar antes da cirurgia. Urna era mental, e outra era física. Minha linguagem voltava com lentidão, e eu considerava importante agradecer às centenas de pessoas que me mandavam cartões, cartas e flores. Sentia uma enorme vontade de lhes dizer que eu estava bem, agradecer pelas manifestações amorosas e pedir que rezassem pelo que viria em seguida. Pessoas de todo o país colocavam meu nome em listas de orações e em círculos de preces que iam desde as igrejas locais até a lista do papa. Eu sentia muito amor sendo direcionado a mim, e queria compartilhar minha gratidão enquanto ainda tinha alguma habilidade linguística,

A maior ameaça que a cirurgia oferecia não era somente a perda da linguagem que eu havia recuperado, mas a perda de toda e qualquer capacidade futura de me tornar lingúisticamente fluente. Como o coágulo do tamanho da bola de golfe estava muito perto das fibras que corriam entre os dois centros de linguagem no meu hemisfério esquerdo, era possível que a linguagem fosse removida durante o processo cirúrgico. Se os cirurgiões tivessem de remover parte de meu tecido cerebral normal no processo de reparo da MAV, a consequência poderia ser a perda permanente da fala. Eu havia progredido muito em minha recuperação, e por isso essa possibilidade me enchia de medo, mas, no fundo, sabia que, qualquer que fosse o desfecho do procedimento, com ou sem linguagem, eu ainda seria eu, e poderia recomeçar.

Embora fracassasse miseravelmente na tentativa de ler e escrever com uma caneta (hemisfério esquerdo; mão direita), podia me sentar diante do computador e digitar uma carta simples (dois hemisférios; duas mãos) que seguisse o fluxo do meu pensamento. Demorei muito tempo procurando as teclas, mas, de alguma maneira, minha conexão corpo-mente fez que isso acontecesse. Algo muito interessante nessa experiência foi que, depois de terminar de digitar a carta, eu não era capaz de ler o que havia acabado de redigir (hemisfério esquerdo)! G. G. editou a carta e a enviou na noite seguinte à minha cirurgia, acompanhada por uma nota manuscrita. Desde a minha recuperação, ouvi falar em muitos sobreviventes de derrames que, mesmo sem poder falar (hemisfério esquerdo), eram capazes de cantar as mensagens (dois hemisférios). Fico impressionada com a capacidade de resistência e a infinidade de recursos desse belo cérebro em busca de uma maneira de se comunicar!

Trabalhava todos os dias para tornar meu corpo suficientemente forte para suportar o golpe calculado da cirurgia. Porém, havia mais uma tarefa que eu queria realizar antes de a serra encontrar minha cabeça. Cinco minutos rua acima a partir do meu apartamento havia o Fellsway, um magnífico parque fechado com dois pequenos lagos, como os das montanhas. O Fellsway havia sido um território de magia para mim. Em muitos dias, depois do trabalho, eu relaxava caminhando pelas trilhas entre os pinheiros, e raramente via outra alma. Eu cantava e dançava e pulava e rezava naquele lugar. Para mim, aquele era um local sagrado, onde podia comungar com a natureza e recarregar minhas energias.

Queria desesperadamente subir aquela encosta escorregadia e íngreme para o Fellsway mais uma vez antes da cirurgia. Desejava com ardor chegar ao topo da encosta e abrir os braços para sentir a brisa, e me reabastecer com a força da vida. No dia anterior à cirurgia, com Kelly a meu lado, subi lentamente a colina e realizei meu sonho. Lá, no topo da encosta, sobre as luzes de Boston, deixei-me envolver pela brisa e respirei fundo várias vezes, enchendo os pulmões. Qualquer que fosse

o resultado da cirurgia no dia seguinte, meu corpo era a força de vida de trilhões de células saudáveis. Pela primeira vez desde o derrame, senti que meu corpo era forte o bastante para suportar a iminente craniotomia.

Capítulo 10

CRANIOTOMIA ESTEREOSTÁTICA

As seis horas da manhã do dia 27 de dezembro de 1996, entre G. G. e Kelly, eu marchei para o Massachusetts General Hospital para que abrissem minha cabeça. Quando penso em coragem, penso naquela manhã.

Havia mantido meus cabelos louros e longos desde que era uma menininha. A última coisa que me lembro de ter dito ao Dr. Ogilvy antes de receber a anestesia foi:

— Ei, doutor, tenho trinta e sete anos e sou solteira; por favor, não me deixe careca!

Depois disso, apaguei.

G. G. e Kelly ficaram muito perturbadas com a duração da cirurgia. A tarde chegava ao fim quando elas foram informadas de que eu havia sido levada para a sala de recuperação. Quando acordei, percebi que me sentia diferente. Havia novamente brilho em meu espírito, e eu me sentia feliz. Até aquele ponto, minhas emoções haviam se mantido relativamente mornas. Eu estivera observando o mundo, mas não me engajara emocionalmente nele. Não de verdade. Havia perdido meu entusiasmo infantil desde a hemorragia, e era um alívio me sentir novamente "eu". Sabia que, qualquer que fosse o futuro, eu poderia enfrentá-lo com alegria no coração, e estaria bem.

Pouco tempo depois de despertar da cirurgia, descobri que o terço esquerdo de minha cabeça havia sido raspado. Uma cicatriz de 22 centímetros em forma de "U" se desenhava cerca de 6 centímetros à frente de minha orelha, de 7 centímetros horizontalmente acima dela a 7 centímetros abaixo e atrás dela. Era recoberta por um enorme pedaço de gaze. Quanta gentileza do bom médico ter deixado a metade direita

de minha cabeça coberta por cabelo. No momento em que G. G. se aproximou da cama, ela explodiu:

— Diga alguma coisa!

Seu maior medo, é claro, era que a cirurgia houvesse removido parte de meus centros de linguagem, deixando-me muda. Consegui falar com ela numa voz muito fraca. Nós duas choramos. A cirurgia havia sido um absoluto sucesso.

Depois da cirurgia, passei cinco dias no hospital. Nas primeiras 48 horas, supliquei para que aplicassem bolsas de gelo sobre minha cabeça. Não sei por que, mas tinha a sensação de que meu cérebro estava em chamas, e o gelo aliviava o calor intenso e me permitia dormir.

Minha última noite no hospital foi a véspera de Ano-Novo. No meio da noite, eu me sentei à janela, sozinha, e fiquei olhando as luzes do centro de Boston. Imaginava o que o novo ano traria. Refleti sobre a ironia de minha experiência — uma neurocientista que havia sido vítima de um derrame. Celebrei a alegria que sentia e as lições que havia aprendido. Achava-me tocada pela assombrosa realidade: eu era uma sobrevivente de um derrame.

Capítulo 11

DO QUE EU MAIS PRECISAVA

Observe que criei uma lista de "Recomendações para recuperação". É como uma sinopse dos comentários e recomendações deste capítulo com relação a como eu precisava ser tratada e o que mais necessitava para me recuperar. Essa lista se encontra no Apêndice e está disponível para seu uso pessoal.

Disposição para me recuperar era uma atitude que eu tinha de definir um milhão de vezes por dia. Estava disposta a fazer o esforço da tentativa? Estava disposta a deixar momentaneamente o êxtase glorioso adquirido havia pouco tempo para tentar entender algo do mundo exterior e me engajar nele? E, o principal: estava disposta a enfrentar a agonia da recuperação? Nesse nível de processamento de informação, tinha consciência da diferença entre o que me causava dor e o que me causava prazer. Estar no paraíso de meu hemisfério direito era interessante e maravilhoso. Tentar envolver o lado esquerdo da mente analítica era doloroso. Como *tentar* era uma decisão de escolha consciente, era de grande importância que eu me cercasse de pessoas atentas e cuidadosas para me auxiliar. Caso contrário, francamente, era pouco provável que me desse ao trabalho de fazer esse esforço.

Para que eu preferisse o caos da recuperação à tranquilidade pacífica da divina serenidade que encontrei na ausência de julgamento do lado esquerdo de minha mente, tive de reformular minha perspectiva de "Por que eu tenho de voltar" para "Por que vim para esse lugar de silêncio". Percebi que a bênção que havia recebido com essa experiência era o conhecimento de que a paz interna está acessível para qualquer

um em qualquer tempo. Creio que a experiência do nirvana existe na consciência do hemisfério direito, e que a qualquer momento podemos escolher acionar essa parte de nosso cérebro. Com essa consciência, me entusiasmei pensando na diferença que minha recuperação poderia proporcionar a outras vidas — não só para os que se recuperavam de um trauma cerebral, mas para todos que tivessem um cérebro! Imaginei o mundo cheio de pessoas felizes e tranquilas, e me senti motivada a enfrentar a agonia que teria de suportar em nome da recuperação. Meu derrame de sabedoria seria: *a paz está só a um pensamento de distância, e tudo que precisamos fazer para alcançá-la é silenciar a voz do lado esquerdo da mente, que é dominante.*

Recuperação, seja qual for sua maneira de defini-la, não é algo que se faz sozinho, e minha recuperação foi completamente influenciada por todos à minha volta. *Eu precisava desesperadamente de pessoas que me tratassem como se eu fosse me recuperar por completo.* Sem ter em conta o tempo, se levaria três meses, dois anos, vinte anos, ou a vida inteira, precisava de gente que acreditasse na minha perseverante habilidade de aprender, curar-me e crescer. O cérebro é um órgão maravilhosamente dinâmico e em constante mudança. Meu cérebro se entusiasmava com novos estímulos e, quando equilibrado pela adequada quantidade de sono, era capaz de uma cura milagrosa.

Ouvi médicos dizerem: "Se você não recuperar suas habilidades em até seis meses depois do derrame, não as terá nunca mais!" Acreditem, isso não é verdade. Notei significativa melhora na capacidade de aprendizado de meu cérebro e em seu funcionamento por oito anos depois do derrame, quando decidi que minha mente e meu corpo estavam completamente curados. Os cientistas bem sabem que o cérebro tem uma tremenda habilidade de mudar suas conexões tendo por base a estimulação que recebe. Essa "plasticidade" do cérebro é a base de sua capacidade de recuperar funções perdidas.

Penso no cérebro como *um playground* cheio de crianças pequenas. Todas elas estão ansiosas para agradar e fazer feliz quem as

observa. (O quê? Acha que estou confundindo crianças com filhotinhos de estimação?) Você olha para o *playground* e nota um grupo de crianças que brincam de chutar bola, outras agem como macacos nas barras suspensas e outras se divertem na caixa de areia. Cada um desses grupos está fazendo coisas diferentes, embora similares, como os diferentes grupos de células do cérebro. Se você remove as barras suspensas, aquelas crianças não vão embora; vão se unir aos outros e fazer o que estiver disponível. O mesmo vale para os neurônios. Se você encerra uma função para a qual um neurônio foi geneticamente programado, aquelas células morrem por falta de estímulo ou encontram outra coisa para fazer. Por exemplo, no caso da visão, se você cobre um olho, bloqueando o estímulo visual que chega às células do córtex visual, aquelas células vão se voltar para as vizinhas, tentando contribuir para a realização de alguma nova função. *Eu precisava que as pessoas à minha volta acreditassem nessa plasticidade de meu cérebro e em sua habilidade de crescer, aprender e se recuperar.*

Com relação à cura física das células, é impossível enfatizar quanto é importante dormir muito. Acredito realmente que o cérebro é a autoridade máxima sobre o que é necessário para a própria cura. Como mencionei anteriormente, para o meu cérebro, dormir era "ocupar o tempo". Na vigília, a energia da estimulação inundava meus sistemas sensoriais e eu era rapidamente exaurida pela luz que estimulava as células da minha retina e as ondas sonoras que batiam de forma caótica na membrana do tímpano. Meus neurônios não conseguiam acompanhar a demanda e se tornavam rapidamente incapazes de entender a informação que chegava. Em nível mais elementar do processamento de informação, estimulação é energia, e *meu cérebro precisava ser protegido e isolado da prejudicial estimulação sensorial, que percebia como caos.*

Ao longo de vários anos, se não respeitasse a necessidade de sono de meu cérebro, meus sistemas sensoriais experimentavam sofrimento intenso e eu me sentia psicológica e fisicamente debilitada. Acredito que, se houvesse sido posta em um centro de reabilitação convencional,

onde teria sido forçada a ficar acordada diante de uma televisão ligada, alerta pela administração de Ritalin, e submetida a uma reabilitação planejada por outra pessoa, teria escolhido me desligar mais e me esforçar menos. Para minha recuperação, foi de suma importância que *se respeitasse o poder de cura do sono.* Sei que várias metodologias são praticadas nos diversos centros de reabilitação existentes no país, mas defendo fielmente os benefícios do sono, sono, sono, e mais sono, intercalado por períodos de aprendizado e desafio cognitivo.

Desde o início, foi muito importante que as pessoas que cuidavam de mim me permitissem a liberdade de abrir mão das realizações do passado para poder identificar novas áreas de interesse. *Era preciso que as pessoas me amassem, não por quem eu havia sido, mas por quem eu poderia ser agora.* Quando meu velho e conhecido lado esquerdo do cérebro removeu as inibições sobre o hemisfério direito, mais artístico e musicalmente criativo, tudo mudou, e eu precisava da família, dos amigos e dos colegas me apoiando nesse esforço de me reinventar. Na essência de meu ser, ainda era aquela mesma criatura que eles amavam. Mas, devido ao trauma, meu circuito cerebral agora era diferente, e com isso vinha uma percepção diferenciada do mundo. Embora eu parecesse a mesma e fosse, em algum momento, andar e falar como havia feito antes do derrame, as ligações em meu cérebro agora eram diferentes, como muitos dos meus interesses, gostos e desgostos.

Minha mente estava muito prejudicada. Eu me lembro de ter pensado: *Eles podem tirar meu Ph.D.? Não me lembro de nada sobre anatomia!* Sabia que teria de encontrar uma nova carreira, algo mais adequado aos dons recém-encontrados do meu hemisfério direito. Como sempre havia gostado muito de jardinagem, considerei que essa podia ser uma opção viável para o futuro. Precisava desesperadamente ser aceita como a pessoa que era naquele momento, e era necessário que os outros me dessem a liberdade de evoluir como uma personalidade de hemisfério direito dominante. *Era preciso que aqueles que me cercavam*

fossem encorajadores. Eu precisava saber que ainda tinha valor. Precisava ter sonhos para os quais caminhar.

Corno coloquei antes, G. G. e eu entendíamos de modo inato que era *essencial que desafiássemos meus sistemas cerebrais imediatamente.* As conexões dentro dele haviam sido rompidas e era crucial voltar a estimulá-las antes que elas morressem, ou esquecessem completamente como fazer o que haviam sido criadas para fazer. Para a recuperação, o sucesso dependia completamente de tentarmos estabelecer um equilíbrio saudável entre o esforço consciente e o tempo de sono. Por vários meses após a cirurgia, fui banida da frente da televisão, do telefone e do rádio. Essas atividades não contavam como relaxamento legítimo, porque roubavam minha energia, deixando-me letárgica e desinteressada pelo aprendizado. Mais uma vez, G. G. logo percebeu que devia *fazer apenas questões de múltipla escolha e nunca me propor perguntas cujas respostas fossem do tipo sim/não. A* múltipla escolha exigia que eu abrisse velhos arquivos e criasse outros novos. Perguntas do tipo sim/não não exigiam reflexão verdadeira, e G. G. raramente deixava passar uma boa oportunidade de ativar um neurônio.

Como meu cérebro havia perdido a capacidade de pensar com linearidade, tive de reaprender os cuidados pessoais básicos, entre eles, me vestir. Aprendi a pôr as meias antes de calçar os sapatos, e por que tinha de ser assim. Embora não pudesse me lembrar do real funcionamento das coisas relacionadas à rotina doméstica, era muito criativa no que eu escolhia usar para esse propósito. Esse processo de exploração era excitante. Quem poderia imaginar que um garfo seria tão bom para coçar as costas?

Minha energia era limitada, por isso tínhamos de escolher com muito cuidado, todos os dias, para onde eu direcionaria meus esforços. *Precisava definir minhas prioridades quanto ao que eu mais queria recuperar, e não desperdiçar energia com outras coisas.* Nunca pensei que recuperaria intelecto suficiente para voltar a ser cientista e professora, mas percebia que tinha uma história fabulosa para contar

sobre a beleza e a capacidade de resistência do cérebro — desde que conseguisse reativar o meu. Escolhi focar minha reabilitação em um projeto de arte que me ajudaria a recuperar a estamina física, a destreza manual e o processamento cognitivo. Para isso, decidi criar um cérebro de vidro colorido anatomicamente correto! O primeiro passo era obter um desenho. Como havia perdido todas as lembranças acadêmicas, reuni meus livros de neuroanatomia, espalhei-os no chão e consegui montar uma imagem relativamente precisa (e atraente) de um cérebro. O projeto exercitava minha coordenação motora grossa, o equilíbrio e a coordenação motora fina, porque eu tinha de recortar e manipular o vidro. Levei oito meses para criar aquele primeiro cérebro de vidro. Quando terminei, ele era agradável de se olhar e me motivava a criar outro, um objeto que agora se encontra no Banco de Cérebro de Harvard.

Vários meses antes do derrame, eu havia agendado uma apresentação na Fitchburg State College. O evento estava marcado para 10 de abril, quatro meses exatos depois do derrame. Como precisava de um objetivo pelo qual trabalhar, decidi que essa seria minha primeira palestra pós-derrame, o que tornava fundamental que eu recuperasse a fluência verbal. Tomei a decisão de falar por 20 minutos. Meu objetivo era criar a apresentação de tal forma que a plateia não percebesse que eu era sobrevivente de um derrame. A empreitada era ambiciosa, mas eu a considerava razoável. Dediquei-me a diversas estratégias para realizá-la.

Primeiro, tinha de fazer alguma coisa com relação ao meu cabelo! Nos primeiros meses após a cirurgia, criei uma nova moda pessoal. Como os cirurgiões haviam raspado apenas a metade esquerda de minha cabeça, eu parecia estar torta. Porém, se escovasse o cabelo restante do lado direito para o lado esquerdo, eu conseguia esconder a cicatriz. A parte divertida era tentar disfarçar os cabelos que começavam a crescer e ficavam salientes, ultrapassando os fios longos

escovados sobre eles. Era óbvio que eu tivera a cabeça parcialmente raspada, mas em abril eu já podia exibir um novo penteado. Não sei se meu cabelo me delatou naquela tarde, ou se alguém estranhou aqueles dois afundamentos estereostáticos na minha testa. (O aparato estereostático é o grande equipamento em forma de halo que os médicos utilizam para segurar a cabeça perfeitamente imobilizada durante a cirurgia.)

Trabalhei duro para preparar aquela apresentação em Fitchburg. Meu primeiro desafio era falar com clareza e de maneira inteligente para a plateia, e o segundo era ser uma especialista sobre o cérebro. Para minha sorte, eu havia feito uma grande apresentação que fora gravada profissionalmente na convenção da Nami Nacional poucos meses antes da hemorragia. Minha estratégia primária para recuperar a capacidade da fala era assistir àquele vídeo muitas e muitas vezes. Estudei como aquela mulher (eu) trabalhava com o microfone no palco. Vi como ela sustentava a cabeça e o corpo e como se movimentava. Ouvi a voz dela, a melodia formada pelas palavras que encadeava, e como as alterações no volume de voz afetavam a plateia. Observando-a, aprendi a fazer o que ela fazia. Assistindo àquele vídeo, aprendi como ser eu novamente, como agir como eu e caminhar e falar como eu... de novo.

Quanto à parte sobre o conteúdo e minha especialização como neurocientista, aprendi muito sobre o cérebro com aquela apresentação, mas não era uma perita no assunto! A própria apresentação gravada em vídeo oferecia informação demais para que minha mente pudesse registrar. Acabei me perguntando se não era isso que as pessoas que me ouviam sentiam também. Aprendi, porém, como pronunciar aquelas palavras científicas, e, depois de muitas repetições, entendi a história que ela estava contando. Gostei muito de aprender sobre doação de cérebro, e fiquei pensando se G. G. teria doado meu cérebro para a pesquisa científica caso eu houvesse morrido naquela manhã do derrame. Ri alto todas as vezes que ouvi o *jingle* do Banco de Cérebro, e senti dor e tristeza por aquela mulher não existir mais.

No melhor estilo possível, montei uma apresentação de 20 minutos que ensaiei todos os dias durante um mês. Desde que ninguém me interrompesse ou fizesse perguntas sobre o cérebro, acreditava que poderia realizar a tarefa sem ninguém detectar sinais do meu derrame recente. Embora fosse ainda meio robótica em meus movimentos, não me perdi com os *slides e* deixei Fitchburg tomada por uma sensação de triunfo.

Não me qualifiquei para a fisioterapia ou para a terapia ocupacional, mas passei muito tempo fazendo terapia de fala, por quatro meses depois da cirurgia. Falar era menos problemático do que ler. G. G. já havia me ensinado as letras do alfabeto e os sons que acompanhavam cada um daqueles rabiscos, mas juntá-los como palavras e depois atribuir-lhes um significado era mais do que meu cérebro queria *realizar.* Ler com o propósito de compreender era desastroso. Na minha primeira consulta com a fonoaudióloga, Amy Rader, eu deveria ler uma história que continha 23 fatos. Ela me fez ler em voz alta, e depois formulou perguntas. De 23 questões, acertei duas!

Quando comecei o trabalho com Amy, era capaz de ler as palavras em voz alta, mas não conseguia atribuir nenhum significado aos sons que saíam de minha boca. Com o passar do tempo, passei a ser capaz de ler uma palavra de cada vez, atribuir um significado a esse som, e depois passar à palavra seguinte. Acho que boa parte do problema estava na minha incapacidade de ligar um momento ao outro ou pensar com linearidade. Enquanto cada momento existisse isolado, eu não conseguiria unir ideias ou palavras. Era como se a parte do meu cérebro responsável pela leitura estivesse morta, como se não se interessasse por aprender novamente. Com a orientação de Amy e G. G., semana a semana, dei os passos necessários para alcançar meus objetivos. Era muito excitante, porque recuperar vocabulário significava recuperar alguns arquivos perdidos no meu cérebro. Tentar era suficiente para me deixar esgotada, mas, lentamente, palavra a palavra, conquistada a duras penas, os arquivos foram se abrindo e pude ser reapresentada à vida da mulher que havia sido anteriormente. Com G.

G. cuidando do leme, encontrei o caminho de volta para o interior das fendas veladas de minha massa cinzenta.

Para uma recuperação bem-sucedida, era importante que nos concentrássemos em minha capacidade, e não em minha incapacidade. Celebrando minhas realizações todos os dias, eu me mantinha focada em como estava indo bem. Decidi que não importava se eu podia andar, falar, ou até mesmo identificar meu nome. Se tudo que eu fazia era respirar, então celebraríamos por eu estar viva, e respiraríamos ainda mais profundamente juntas. Se eu tropeçava, podíamos comemorar por eu ter estado em pé. Se babava, celebrávamos a saliva! Era muito fácil focar minhas incapacidades, porque elas eram vastas. *Era preciso que as pessoas comemorassem meus triunfos diários, porque o sucesso, mesmo que pequeno, me inspirava.*

No meio de janeiro, algumas semanas depois da cirurgia, o centro de linguagem do meu hemisfério esquerdo começou a acordar e falar comigo novamente. Embora amasse de verdade a glória de uma mente silenciosa, foi um alívio saber que o lado esquerdo de meu cérebro tinha potencial para recuperar seu diálogo interno. Até aquele ponto, eu havia me esforçado desesperadamente para unir meus pensamentos e organizá-los ao longo do tempo. A linearidade do diálogo interno ajudou a construir a fundação e a estrutura para os meus pensamentos.

Um dos segredos fundamentais para o meu sucesso foi que *eu fiz a escolha cognitiva de ficar fora do meu próprio caminho durante o processo de recuperação.* Uma atitude de gratidão ajuda muito com relação à cura física e emocional. Apreciei boa parte da minha experiência de recuperação enquanto um processo fluía naturalmente para outro. Descobri que, com o aumento das minhas capacidades, minha percepção do mundo também ia ficando maior. Com o passar do tempo, me sentia como uma criança pequena querendo sair e explorar a vida... desde que mamãe não estivesse muito longe de mim. Experimentei muitas coisas novas, tive muito sucesso, e tentei algumas

coisas para as quais ainda não estava preparada. Mas fiz a escolha de ficar fora do meu caminho, emocionalmente falando, e isso significava ter muito cuidado com essa conversa interior. Teria sido muito fácil, mil vezes por dia, sentir que eu era menos do que havia sido antes. Afinal, havia perdido parte da mente, e por isso tinha uma razão legítima para sentir pena de mim mesma. Mas, felizmente, a alegria e o espírito de celebração do meu hemisfério direito eram tão fortes que não queriam ser substituídos pelo sentimento que acompanhava a autodepreciação, a autopiedade ou a depressão.

Ficar fora do meu caminho implicava, em parte, que eu *precisava aceitar apoio, amor e ajuda externa. A* recuperação é um processo longo, e anos seriam necessários até que tivéssemos alguma ideia sobre o que eu poderia recuperar. Precisava deixar meu cérebro se curar e parte disso significava me permitir receber ajuda com tranquilidade. Antes do derrame, sempre havia sido muito independente. Trabalhava durante a semana como cientista pesquisadora, viajava nos finais de semana como a *cientista cantora,* e cuidava da minha casa e dos meus assuntos pessoais sem nenhuma ajuda. Não me sentia confortável recebendo auxílio, mas, naquele estado de incapacitação mental, precisava deixar as pessoas fazerem coisas por mim. Em muitos sentidos, tive sorte por meu hemisfério esquerdo ter sido afetado, porque, sem aquela porção de ego do meu centro de linguagem, pude receber ajuda externa sem problemas.

O sucesso de minha recuperação dependia completamente da capacidade de quebrar cada tarefa em passos e ações menores e mais simples. G. G. era um gênio para identificar o que eu precisava ser capaz de fazer antes de passar ao próximo nível de complexidade. Se estivesse balançando e rolando com entusiasmo antes de poder me sentar, ou se aprendia que podia pisar nas linhas quando caminhava pela calçada, cada um desses pequenos estágios determinava o sucesso final.

Uma vez que não podia pensar linearmente, *eu precisava que todos soubessem de antemão que eu não sabia nada para que pudesse*

reaprender tudo desde o começo. Pedaços de informação já não se encaixavam mais em meu cérebro. Por exemplo, era possível que eu não soubesse como usar o garfo e necessitasse de repetidas demonstrações em diversas ocasiões diferentes. *Era preciso que aqueles que cuidavam de mim me ensinassem com paciência.* Às vezes era necessário que eles me mostrassem certa atividade muitas e muitas vezes, até meu corpo e meu cérebro conseguirem entender o que eu estava aprendendo. Se não "entendia", era porque aquela parte de meu cérebro tinha um buraco e não podia compreender ou absorver a informação. Quando as pessoas erguiam a voz enquanto me ensinavam alguma coisa, a tendência era que eu me fechasse. Como um cachorrinho inocente que é agredido por berros, eu passava a sentir medo daquela pessoa, era repelida por sua energia, e não confiava mais nela. Era essencial que aqueles que cuidavam de mim lembrassem que eu não era surda; meu cérebro estava enfermo, apenas. Mais importante, era necessário que as pessoas que cuidavam de mim me ensinassem pela vigésima vez com a mesma paciência que me haviam ensinado na primeira.

Eu necessitava que as pessoas se aproximassem e não sentissem medo de mim. Precisava muito de bondade. Precisava ser tocada — gostava de um afago no braço, que segurassem minha mão ou limpassem meu rosto se estivesse babando. Quase todo mundo conhece alguém que sofreu um derrame. Se o centro de linguagem foi afetado, é provável que o sobrevivente não possa conversar com aqueles que o visitam. Sei que pode ser muito desconfortável para uma pessoa saudável tentar se comunicar com alguém que sofreu um derrame, mas eu *necessitava que minhas visitas levassem energia positiva.* Como conversar era algo absolutamente fora de questão, apreciava quando as pessoas se aproximavam por alguns minutos, seguravam minha mão e contavam algo em voz baixa e suave, partilhando o que tinham feito, o que estavam pensando e como acreditavam em minha capacidade de recuperação. Era muito difícil lidar com gente que estava envolta em uma energia de ansiedade. Realmente precisava de pessoas que assumissem a responsabilidade pelo tipo de energia que levavam até

mim. Encorajávamos todos os visitantes a suavizar uma ruga na testa, abrir o coração e me levar amor. Pessoas muito nervosas, ansiosas ou enraivecidas eram contraproducentes à minha recuperação.

Uma das maiores lições que aprendi foi como sentir o componente físico da emoção. A alegria era um sentimento em meu corpo. A paz era um sentimento em meu corpo. Eu achava interessante que pudesse sentir quando uma nova emoção era desencadeada. Podia sentir novas emoções me inundando e me preenchendo, como ondas. Precisava aprender novas palavras para rotular essas experiências de "sentimento", e, algo ainda mais impressionante, aprendi que podia escolher entre me engajar em um sentimento e prolongar sua permanência e apenas deixá-lo fluir por mim rapidamente até que desaparecesse.

Tomava minhas decisões com base em como senti as coisas dentro de mim. Havia certas emoções, como raiva, frustração ou medo, que causavam desconforto quando fluíam por meu corpo. Por isso eu dizia ao meu cérebro que não gostava daquele sentimento e não queria percorrer aquelas voltas neuronais. Aprendi que podia usar o lado esquerdo da mente, por meio da linguagem, para falar diretamente com meu cérebro e lhe dizer o que eu queria e o que não queria. A partir dessa constatação, compreendi que nunca mais voltaria a ter a mesma personalidade de antes. De repente, tinha muito mais a dizer sobre o que sentia e por quanto tempo queria sentir, e era absolutamente contrária à ideia de reativar velhos circuitos emocionais dolorosos.

Prestar atenção a como as emoções eram sentidas em meu corpo foi o que deu formato à minha recuperação. Passei oito anos vendo minha mente analisar tudo que acontecia no meu cérebro. Cada novo dia trazia novos desafios e conhecimento. Quanto mais eu recuperava antigos arquivos, mais minha velha bagagem emocional se aproximava da superfície, e mais eu precisava avaliar a utilidade de preservar o circuito neural que era sua base.

A cura emocional foi um processo lento e tedioso, mas digno de todo meu esforço. Na medida em que o lado esquerdo de meu cérebro foi se fortalecendo, parecia natural que eu quisesse "culpar" outras pessoas ou eventos externos por meus sentimentos ou minhas circunstâncias. Mas, na verdade, sabia que ninguém tinha o poder de me fazer sentir nada, exceto eu mesma e meu cérebro. Nada externo a mim tinha o poder de tirar a paz da minha mente e do meu coração. Isso era algo que cabia inteiramente a mim. Posso não ter o controle total do que acontece em minha vida, mas certamente estou no comando de como escolho perceber minha experiência de vida.

Capítulo 12

MARCOS DA RECUPERAÇÃO

A pergunta que mais ouço é: "Quanto tempo levou a recuperação?" Minha resposta, especialmente formulada para essa questão, sem ter intenção de parecer banal, é: "Recuperação do quê?" Se definirmos recuperação como obter novamente acesso a velhos programas, então, estou parcialmente recuperada. Tenho sido muito seletiva durante todo esse tempo com relação a que programas emocionais estou interessada em manter, e quais não tenho interesse em manifestar novamente (impaciência, crítica exacerbada, indelicadeza). Que maravilhoso presente havia sido esse derrame por me permitir escolher quem e como eu queria ser no mundo. Antes do derrame, eu acreditava ser um produto desse cérebro e ter pouco ou nada a dizer sobre como me sentia ou o que pensava. Desde a hemorragia, contudo, meus olhos haviam sido abertos para quanta escolha eu realmente tinha sobre o que acontece entre minhas orelhas.

A recuperação física da cirurgia no cérebro foi mínima comparada à tarefa de reconstruir minha mente e recobrar a consciência do meu corpo. Depois da cirurgia, G. G. mantinha a área do corte sempre limpa, e os 35 pontos cicatrizaram perfeitamente. O maior desafio que enfrentei foi o problema com a articulação tempo-romandibular (ATM) esquerda por causa da cirurgia, mas, com o uso de uma técnica de cura chamada Feldenkrais, tudo se resolveu bem. O local da cicatriz, porém, ficou entorpecido por cinco anos, e acredito que os três buracos abertos em meu crânio se fecharam completamente no sexto ano.

Minha mãe era muito sábia. Por isso, embora me protegesse, ela não se colocava no caminho de meu progresso. No meio de fevereiro,

dois meses depois do derrame, realizei minha primeira aventura solo no mundo. Minha linguagem verbal era boa o bastante para me manter fora de confusões (esperávamos), e eu passei pouco tempo sozinha e fora de casa. G. G. me levou de carro ao aeroporto e me acompanhou até o assento no avião. Um amigo me pegou do outro lado para que eu não tivesse de navegar pela vida sozinha por muito tempo. Vivi aquele primeiro salto para fora do ninho como um grande salto na minha busca pela independência. Com base nesse sucesso, fui incentivada a correr riscos ainda maiores.

No marco dos três meses, G. G. me ensinou novamente a dirigir. Operar uma enorme caixa de metal sobre rodas em alta velocidade, cercada por outras pessoas que faziam o mesmo enquanto comiam, bebiam, fumavam e, oh, falavam em telefones celulares, lembrava-me de que eu era um ser vivo frágil e a vida era um dom precioso. Meu cérebro ainda lutava corajosamente para ler, e a parte mais difícil do aprendizado para voltar a dirigir um carro era recordar os sinais escritos. Era evidente que isso seria um problema. E, mesmo quando eu via o sinal, minha compreensão era dolorosamente lenta. O *que aquele grande sinal verde quer dizer? Oh, m*#?! Acabei de passar minha saída!*

No meio de março, G. G. decidiu que eu estava pronta para tentar morar sozinha novamente. Embora ainda estivesse muito longe de poder realmente voltar à vida normal, ela sentia que, com *o* apoio dos amigos, eu estava pronta para experimentar abrir as asas. Se precisasse dela, ela garantiu, só precisaria telefonar, e ela viria no primeiro voo. Em parte eu me sentia eufórica com a recuperação da minha independência, mas, acima de tudo, estava aterrorizada.

Em poucas semanas, o grande teste da minha prontidão para retomar a vida seria Fitchburg. Isso me deu algo em que me concentrar enquanto começava a cuidar sozinha da minha rotina. Minha amiga Julie me levou de carro para a apresentação, e tudo correu tão bem que eu me sentia inebriada com o sucesso. De alguma maneira, conseguia não só sobreviver, mas prosperar novamente. Comecei a passar algum tempo cuidando das minhas responsabilidades no Banco de Cérebros

usando o computador da minha casa. No início, duas horas por dia era tudo que eu conseguia tolerar. Com o passar do tempo, comecei a ir e voltar do McLean Hospital, um ou dois dias por semana. Na verdade, a viagem era mais difícil que o trabalho.

Para complicar as coisas, depois da cirurgia meus médicos insistiram em que eu tomasse Dilantin, uma medida profilática para impedir meu cérebro de sofrer surtos como os epiléticos. Nunca sofri um surto, mas prescrever medicação é uma prática comum quando a região temporal do cérebro é cirurgicamente violada. Como uma paciente típica, odiei a medicação, porque ela me deixava cansada e letárgica. Minha maior queixa, porém, era que o remédio mascarava minha capacidade de saber como era ser eu novamente. Eu já era uma estranha para mim mesma devido ao derrame; porém, com o acréscimo desse medicamento, estava ainda mais desorientada. Por causa dessa experiência, acho que sou muito mais sensível às razões pelas quais as pessoas escolhem a insanidade aos efeitos colaterais da medicação antipsicótica. Tive sorte por meus médicos concordarem em remover completamente a dose noturna, antes de eu ir dormir, de forma que, pela manhã, eu me sentia muito mais ativa. Tomei Dilantin por quase dois anos depois da cirurgia.

No marco dos seis meses, viajei a Indiana, minha terra natal, para participar da vigésima reunião da minha turma de ginásio. Essa foi uma oportunidade perfeita para eu reabrir arquivos do meu passado. Duas das minhas melhores amigas me acompanharam o tempo todo, contando histórias sobre nosso tempo no Terre Haute South Vigo. O momento daquela reunião era ideal. Meu cérebro havia se curado o suficiente para absorver novas informações e abrir velhos arquivos. Participar da reunião me ajudou a reunir memórias da minha juventude. Por outro lado, nessa situação, por eu ser sobrevivente de um derrame, era crucial que não me considerasse menos do que havia sido antes. Amigos do meu passado foram muito generosos comigo e eu acabei me divertindo muito ao recuperar essas memórias.

Pouco depois da reunião em junho, fui à convenção anual da Nami em julho. Era o final do meu período de três anos no Conselho Nacional de Diretores, e eu estava oficialmente me retirando. Havia preparado um discurso de cinco minutos para apresentar a uma audiência de mais de 2 mil membros da Nami. Com o violão na mão, lágrimas nos olhos e gratidão no coração, agradeci àquelas pessoas maravilhosas por me darem a coragem de voltar ao mundo. Guardarei com carinho eterno aquela caixa de cartões que elas me mandaram com mensagens de incentivo. Sei que não estaria aqui hoje, nessa condição, sem a ajuda valiosa da minha família Nami.

Andar tornou-se uma parte muito importante de minha rotina. Quando você se sente um fluido é impossível saber onde seus limites físicos começam e onde terminam. Andar me ajudou a recuperar a força, e, ao longo daquele primeiro ano, consegui atingir a média de 5 quilômetros por dia várias vezes por semana. Caminhava carregando pequenos pesos nas mãos, balançando os braços, sacudindo-os como se fosse uma criança agitada, mas com ritmo. Exercitava todos os grupos musculares, girando os ombros, articulando-os e dobrando cotovelos e pulsos. Muita gente me olhava como se eu fosse esquisita, mas, tendo perdido o ego central do meu hemisfério esquerdo, não estava preocupada com aprovação ou falta dela. Caminhar carregando pesos me ajudava a recuperar a força, o equilíbrio e a postura. Além disso, eu me tratei com uma amiga que, com massagem e acupuntura, me auxiliava a identificar meus limites físicos.

No oitavo mês, voltei ao trabalho em tempo integral, mas não tinha total competência mental ou física. Havia uma lentidão no meu cérebro que eu não conseguia superar. Infelizmente, minha descrição de cargo envolvia responsabilidades relacionadas a complexos bancos de dados armazenados no computador, uma atividade que, eu sabia, minha mente não seria capaz de realizar. Além do mais, devido ao derrame, tornei-me muito consciente do precioso pouco tempo que eu

tinha no planeta. Queria voltar para casa em Indiana. Queria passar um tempo com minha mãe e meu pai enquanto ainda os tinha por perto, e isso se tornou uma prioridade em minha vida. Felizmente, minha chefe concordou que eu podia viajar pelo Banco de Cérebro como porta-voz nacional para os mentalmente enfermos partindo de qualquer lugar, e ela me apoiou nessa volta para Indiana.

Um ano depois do derrame, voltei para o Meio-Oeste. Meu lugar favorito na terra é Bloomington, Indiana. Trata-se de uma cidade universitária de tamanho ideal, cheia de pessoas interessantes e criativas, e, oh, sim, é o lar da Indiana University. Voltar para casa em Indiana foi como adquirir raízes, e eu sabia exatamente onde devia estar quando o número do telefone da minha casa era dia, mês e ano do meu nascimento! Foi uma dessas grandes coincidências da vida, algo que me fez perceber que eu estava no lugar certo na hora certa.

Passei o segundo ano pós-derrame reconstruindo, da melhor maneira possível, a manhã do derrame. Trabalhava com um terapeuta de *Gestalt* que me ajudava a verbalizar a experiência que vivi naquela manhã com meu hemisfério direito. Eu acreditava que ajudar as pessoas a entender como foi sentir a deterioração neurológica do meu cérebro poderia ajudar a melhorar o relacionamento entre sobreviventes de derrame e aqueles que deles cuidam. Além do mais, se alguém lesse o relato e, posteriormente, experimentasse algum daqueles sintomas, poderia pedir ajuda de imediato. Trabalhei com Jane Nevins e Sandra Ackerman da Dana Foundation sobre uma proposta literária para essa história. Nossos esforços foram prematuros, mas serei sempre grata pelo interesse e pela assistência dessas duas pessoas que tanto me ajudaram a delinear o que era importante para mim.

Mais tarde, quando minha mente voltou a ser capaz de aprender grandes volumes de informação, chegou o momento de me reengajar na vida acadêmica. No segundo ano pós-derrame, fui contratada pelo Rose Hulman Institute of Technology em Terre Haute, Indiana, para lecionar nos cursos de Anatomia/Fisiologia e Neurociência. Do meu ponto de vista, eles estavam me pagando para eu reaprender os detalhes da

minha profissão. Descobri que, embora tivesse perdido boa parte da terminologia acadêmica (hemisfério esquerdo), ainda lembrava como tudo parecia e os relacionamentos entre essas coisas (hemisfério direito). Acabei levando ao limite minha capacidade de aprendizado diária por quatro meses, e senti que meu cérebro ia explodir por uso excessivo. Acredito realmente que desafiar meu cérebro daquela maneira era o que ele necessitava. Manter-me uma aula à frente dos alunos era um grande esforço. Por doze semanas, equilibrei trabalho e tempo apropriado de sono, e meu cérebro teve um ótimo desempenho. Serei sempre grata ao Departamento de Biologia Aplicada e de Engenharia Bioquímica do Rose Hulman por readquirir minha capacidade de lecionar.

Para dar uma ideia da cronologia de minha recuperação, aqui vai um breve resumo dos pontos altos do meu progresso ano a ano. Antes do derrame, havia sido uma ávida jogadora de paciência, mas três anos se passaram antes que eu conseguisse manobrar minha mente pelos caminhos daquele jogo de cartas novamente. No plano físico, foram quatro anos andando com os pesos nas mãos, 5 quilômetros por dia, várias vezes por semana, antes de poder caminhar em ritmo estável. Durante o quarto ano, minha mente se tornou capaz de executar tarefas simultâneas, coisas simples, como falar ao telefone e cozinhar macarrão ao mesmo tempo. Até aquele ponto, eu tinha de fazer uma coisa de cada vez, o que significava que tudo exigia minha total atenção. E, ao longo da jornada, não era meu estilo reclamar. Sempre lembrava como havia sido logo após o derrame, e me considerava abençoada e agradecia mil vezes a meu cérebro por responder tão bem a minhas tentativas de revivê-lo. Depois de ter experimentado outras alternativas, passei muito tempo me sentindo grata por estar viva.

A única coisa que acreditava ter perdido para sempre era a habilidade de entender qualquer coisa a respeito de matemática. Para meu espanto, porém, no quarto ano pós-derrame, meu cérebro se

mostrou apto a realizar somas de novo. Subtração e multiplicação foram reativadas depois de quatro anos e meio, mas a divisão só reapareceu bem depois do quinto aniversário do derrame. Trabalhar com *flash cards* me ajudou a devolver ao cérebro o básico da matemática. Agora trabalho com os programas Brain Training e Big Brain Academy da Nintendo®. Acho que todos com mais de quarenta anos de idade, bem como todos os sobreviventes de derrame, se beneficiariam da utilização desse tipo de ferramenta de treinamento cerebral.

No final do quinto ano, pude pular de pedra em pedra nas praias de Cancun sem olhar para onde meus pés aterrissavam. Essa foi uma realização importante, porque, até aquele ponto, eu tinha de manter os olhos fixos no chão. O ponto alto do sexto ano pós-derrame foi a realização de um sonho: ter energia suficiente para subir os degraus de dois em dois. O imaginário foi um instrumento eficiente para a recuperação das funções físicas. Estou convencida de que me concentrar na sensação de realizar tarefas específicas me ajudou a recuperá-las com maior rapidez. Sonhei pular degraus todos os dias desde o derrame. Retive a memória de como era correr pela escada com abandono. Revendo essa cena muitas vezes, mentalmente mantive esse circuito vivo até poder coordenar mente e corpo outra vez para torná-la realidade.

Ao longo dos anos, as pessoas no meu mundo profissional foram muito generosas e bondosas comigo. Inicialmente, temi que meus colegas pudessem ver minha personalidade pós-derrame como menos valorosa e, por isso, me tratassem de maneira paternalista, talvez até me discriminassem. Felizmente, nada disso aconteceu. O derrame não só abriu meus olhos para a beleza e a capacidade de resistência do cérebro humano, mas também para a generosidade do espírito humano. Muita gente bonita nutriu meu coração, e sou grata por toda a bondade que recebi.

Embora tenha viajado como a *cientista cantora* pelo Banco de Cérebro de Harvard desde o segundo ano pós-derrame, durante meu

sétimo ano aceitei uma posição de professora adjunta no Departamento de Cinesiologia da Universidade de Indiana. Além disso, ensinar anatomia sempre foi minha maior alegria, e comecei a trabalhar como voluntária no laboratório de Anatomia da Escola de Medicina da IU. Rever o corpo e ensinar futuros médicos sobre seu desenho milagroso tem sido um privilégio estimulante para mim.

Também naquele sétimo ano pós-derrame, minha necessidade de dormir à noite havia se reduzido de onze para nove horas e meia. Até aquele ponto, além de uma noite inteira de sono, eu também cochilava sempre que podia. Nos primeiros sete anos, meus sonhos foram um bizarro reflexo do que acontecia em meu cérebro. Em vez de ter sonhos com pessoas e um enredo, minha mente revia fragmentos de dados sem relação. Presumo que isso refletisse como meu cérebro reunia informação em pixels para formar uma imagem completa. Foi chocante quando meus sonhos começaram a focar pessoas e apresentar histórias de novo. No início, as cenas eram entrecortadas e sem sentido. No final daquele sétimo ano, porém, minha mente estava tão ocupada durante a noite que eu me sentia pouco descansada ao acordar.

Durante o oitavo ano de recuperação, a percepção de mim mesma mudou: de alguém fluido, voltei a me perceber como alguém sólido. Comecei a praticar esqui aquático sempre que podia, e acredito que exigir o máximo de meu corpo ajudou a solidificar minhas conexões cérebro-corpo. Confesso que, embora tenha comemorado voltar a ser alguém sólido, senti falta de me perceber como fluido. Sinto falta da lembrança constante de que somos todos *um.*

Agora vivo o que descreveria como a vida perfeita. Ainda viajo pelo Banco de Cérebro de Harvard como a *cientista cantora.* Ensino algo que amo: Neuroanatomia e Anatomia para alunos de medicina na Escola de Medicina da IU. Passo um tempo regularmente como consultora em neuroanatomia no Midwest Proton Radiotherapy Institute (MPRI), que funciona no Ciclotron da IU, onde usamos um raio de próton guiado de maneira precisa para lutar contra o câncer. Para ajudar outros sobreviventes de derrame, trabalho na criação de um sistema de

realidade virtual com o qual indivíduos possam se reabilitar, da perspectiva neurológica, pelo que chamo de "intenção dirigida visualmente".

Falando da parte física, adoro esquiar pelo lago Monroe no início da manhã, e caminho pelo bairro à noite. Em relação à criatividade, atuo no meu espaço de arte criando maravilhas com vidro pintado (principalmente cérebros), e meu violão é uma constante fonte de prazer. Ainda falo com minha mãe todos os dias, e, como presidente da filial Nami para a área de Bloomington, permaneço ativa na defesa dos mentalmente doentes. Ajudar as pessoas a liberar paz interior, alegria e sua magnífica beleza tornou-se meu objetivo pessoal.

Ao longo dos anos, tenho tido a oportunidade de dividir minha história com plateias como os leitores da *Discover Magazine;* de *O Magazine,* de Oprah Winfrey; da *Stroke Connection Magazine,* da American Stroke Association (ASA); e da *Stroke Smart Magazine,* da National Stroke Association (NSA). A história de minha recuperação foi publicada na *Infinite Mind* da PBS e ainda pode ser lida no programa *Profiles* da WFIU[1]. Há também um maravilhoso programa da PBS chamado *Understanding: The Amazing Brain,* transmitido internacionalmente. Incentivo o leitor a assistir a esse programa. Foi feito um excelente trabalho que ensina sobre a plasticidade do cérebro.

1. Disponível em www.indiana.edu/ ~wfiu/ profiles.htm.

Capítulo 13

MEU DERRAME DE SABEDORIA

Tendo feito essa inesperada jornada ao interior do meu cérebro, sinto-me grata e fascinada por ter me recuperado por completo física, cognitiva, emocional e espiritualmente. Ao longo dos anos, a recuperação das habilidades de meu hemisfério esquerdo tem sido um grande desafio por razões diferentes. Quando perdi a função das redes neurológicas no lado esquerdo do cérebro, perdi não só a função, mas também uma variedade de características de personalidade que eram aparentemente associadas àqueles circuitos de aptidão. Recuperar células de aptidão que estavam ligadas, do ponto de vista anatômico, a uma vida inteira de reatividade emocional e pensamento negativo tem sido uma experiência de expansão da mente. Eu queria recuperar as habilidades do hemisfério esquerdo, mas devo dizer que havia traços de personalidade que tentavam ressurgir das cinzas do lado esquerdo de minha mente que, na verdade, não eram mais aceitáveis levando em conta a percepção do hemisfério direito sobre quem eu queria ser agora. Das perspectivas neuroanatômica e psicológica, vivi anos fascinantes.

A questão com que me deparava muitas e muitas vezes era: *Preciso recuperar o traço de afeto, emoção ou personalidade que era neurologicamente ligado à memória ou habilidade que eu queria recuperar?* Por exemplo, seria possível recuperar a percepção do meu *eu,* sob a qual eu existia como alguém singular, sólido, separado do todo, sem recuperar as células associadas ao meu egoísmo, meu intenso desejo de ser argumentativa, minha necessidade de estar certa, ou o medo da separação e da morte? Poderia valorizar o dinheiro sem me deixar prender pelos elos neurológicos da carência, da ganância ou

do egoísmo? Poderia recuperar meu poder pessoal no mundo, fazer o jogo da hierarquia e não perder o sentimento de compaixão ou a percepção de igualdade entre todas as pessoas? Poderia me reengajar com a família sem esbarrar nas questões relacionadas a ser uma irmã caçula? Mais importante: poderia manter meu recém-encontrado senso de conexão com o Universo na presença da individualidade do meu hemisfério esquerdo?

Imaginava quanto das minhas recentes descobertas — consciência do hemisfério direito, conjunto de valores e resultante personalidade — eu teria de sacrificar para recuperar as habilidades do lado esquerdo de minha mente. Não queria perder minha conexão com o Universo. Não queria me sentir como alguém sólido, separado de tudo. Não queria que minha mente girasse tão rápido que não estivesse mais em contato com meu autêntico *eu.* Com franqueza, não queria abrir mão do nirvana. Que preço a consciência de meu hemisfério direito teria de pagar para que eu pudesse ser considerada *normal* outra vez?

Modernos neurocientistas parecem estar satisfeitos intelectualizando a discussão sobre as assimetrias funcionais dos dois hemisférios cerebrais da perspectiva neurológica, mas tem havido pouca conversa sobre as diferenças psicológicas ou de personalidade contidas nessas duas estruturas. De maneira muito comum, o caráter do lado direito de nossa mente tem sido ridicularizado e retratado de um jeito negativo, apenas porque ele não entende a linguagem verbal e não compreende o pensamento linear. No caso da analogia com O *Médico e o Monstro,* a personalidade do hemisfério direito é rotulada como incontrolável, potencialmente violenta, imbecil, desprezível e ignorante, que sequer é consciente, e cuja ausência só nos beneficiaria! Em amplo contraste, o hemisfério esquerdo tem sido considerado linguístico, sequencial, metódico, racional, sagaz, e o assento da consciência.

Antes dessa experiência com o derrame, as células do meu hemisfério esquerdo eram capazes de dominar as células do meu hemisfério direito. O caráter julgador e analista do lado esquerdo da mente dominava minha personalidade. Quando sofri a hemorragia e

perdi as células do centro de linguagem do hemisfério esquerdo, que definiam meu *eu,* aquelas células não podiam mais inibir as células do hemisfério direito. Como resultado disso, ganhei uma delineação clara dos dois personagens muito diferentes que habitam meu crânio. As duas metades do meu cérebro não só percebem e sentem de maneira diferente num nível neurológico, mas demonstram valores muito distintos com base nos tipos de informação que percebem, e por isso exibem personalidades muito diferentes. Meu derrame de sabedoria foi a descoberta de que, na essência da consciência de meu hemisfério direito, há um personagem que está diretamente ligado a meu sentimento de profunda paz interior. Ele é completamente comprometido com a expressão de paz, amor, alegria e compaixão no mundo.

Isso não equivale a dizer, é claro, que acredito ser portadora de uma desordem de múltiplas personalidades. Se fosse esse o caso, a definição seria muito mais complicada do que observei. Tradicionalmente, tem sido difícil, se não impossível, distinguirmos entre os personagens do lado esquerdo e do lado direito da mente, tão somente porque nos experimentamos como uma única pessoa, com uma única consciência. Porém, com pouca orientação, muitas pessoas consideram fácil identificar esses mesmos dois personagens, se não dentro de si mesmas, pelos menos nos pais ou em alguém próximo. É meu objetivo ajudar o leitor a encontrar um lar hemisférico para cada um de seus personagens a fim de que possamos honrar a identidade deles e talvez termos mais a dizer sobre quem queremos ser no mundo. Reconhecendo quem é quem dentro do crânio, podemos adotar uma abordagem mais *"cérebro-equilibrada"* com relação a como levamos a vida.

Parece que muitos lidam com regularidade e grande esforço com personagens opostos abrigados dentro do cérebro. De fato, quase todos com quem converso percebem que têm partes conflitantes de personalidade. Muitos falam sobre como a cabeça (hemisfério esquerdo) diz uma coisa, enquanto o coração (hemisfério direito) diz o exato

oposto. Alguns distinguem entre o que pensam (hemisfério esquerdo) e o que sentem (hemisfério direito). Outros explicam ter a consciência da mente (hemisfério esquerdo) e a consciência instintiva do corpo (hemisfério direito). Alguns falam sobre a pequena mente-ego (hemisfério esquerdo) comparada à grande mente-ego (hemisfério direito), ou sobre o pequeno eu (hemisfério esquerdo) e o eu interno ou autêntico (hemisfério direito). Outros delineiam a mente do trabalho (hemisfério esquerdo) e a mente das férias (hemisfério direito), enquanto alguns se referem à mente pesquisadora (hemisfério esquerdo) em oposição à mente diplomática (hemisfério direito).

Claro, há mais: existe a mente masculina (hemisfério esquerdo) e a mente feminina (hemisfério direito), a consciência *yang* (hemisfério esquerdo) e a consciência *ying* (hemisfério direito). E, se você é fã de Cari Jung, temos a mente sensorial (hemisfério esquerdo) e a mente intuitiva (hemisfério direito), bem como a mente julgadora (hemisfério esquerdo) e a mente perceptiva (hemisfério direito). Seja qual for a linguagem que você utilize para descrever as duas partes, considerando minha experiência, acredito que elas brotam anatomicamente dos dois hemisférios muito distintos que você tem dentro da cabeça.

Meu objetivo durante esse processo de recuperação tem sido não só encontrar um equilíbrio saudável entre as habilidades funcionais dos dois hemisférios, mas também ter mais a dizer sobre que personagem domina minha perspectiva em qualquer momento. Considero isso importante porque as características mais fundamentais de minha personalidade do hemisfério direito são profunda paz interior e compaixão amorosa. Acredito que, quanto mais tempo passamos induzindo o funcionamento desse circuito de paz interior e compaixão, mais paz e compaixão vamos projetar no mundo, e, em última análise, mais paz e compaixão teremos no planeta. Como resultado, quanto mais claro for para nós que lado do cérebro está processando determinado tipo de informação, mais chance teremos de participar de como pensamos, sentimos e nos comportamos, não só como indivíduos, mas como membros colaboradores da família humana.

Do âmbito neuroanatômico, tive acesso à experiência de profunda paz interior na consciência do lado direito de minha mente quando as áreas de linguagem e de associação e orientação do hemisfério esquerdo do meu cérebro tornaram-se não funcionais. A pesquisa do cérebro realizada pelos Drs. Andrew Newberg e a falecida Eugene 0'Aquili[1] no início dessa década me ajudou a entender exatamente o que aconteceu com meu cérebro. Usando tecnologia Spect *(single photon emission computed tomography,* ou tomografia computadoriza por emissão de fóton único), esses cientistas identificaram a neuroanatomia que dá base à capacidade de se ter uma experiência religiosa ou espiritual (mística). Eles queriam entender que regiões do cérebro estavam envolvidas em nossa capacidade de suportar uma alteração de consciência — uma percepção alterada de ser um indivíduo para se sentir *um* com o Universo (Deus, nirvana, euforia).

Praticantes de meditação no Tibete e freiras franciscanas foram convidados a meditar ou orar no interior de uma máquina Spect. Eles foram instruídos a puxar uma corda de algodão quando atingissem o clímax meditativo ou se sentissem unificados com Deus. Esses experimentos identificaram mudanças na atividade neurológica em regiões muito específicas do cérebro. Primeiro, houve uma redução na atividade dos centros de linguagem do hemisfério esquerdo, resultando em silêncio da conversa interna. Segundo, houve redução de atividade na área de associação e orientação, localizada no giro parietal posterior do hemisfério esquerdo. Essa região do lado esquerdo do cérebro nos ajuda a identificar os limites físicos pessoais. Quando essa área é inibida ou exibe reduzida implementação de nossos sistemas sensoriais, perdemos de vista onde começamos e terminamos com relação ao espaço que nos cerca.

Graças a essa pesquisa, entendi que faz sentido, do ponto de vista neurológico, que quando meus centros de linguagem do hemisfério esquerdo foram silenciados e minha área de associação e orientação do

1. Why God Won't Go Away, cit.

lado esquerdo foi interrompida com relação ao estímulo sensorial normal, minha consciência de sentir-me como alguém sólido se alterou para outra percepção, e eu me senti então como um ser fluido, *uno* com o Universo.

Capítulo 14

LADOS DIREITO E ESQUERDO DO CÉREBRO

Entendo que qualquer que seja a informação processada (ou não processada) nos meus dois hemisférios, ainda experimento o coletivo de mim mesma como uma entidade única, com mente única. Acredito que a consciência que exibimos é a consciência coletiva das células em funcionamento, e que os dois hemisférios se complementam enquanto criam uma percepção do mundo única e sem emendas. Se as células e os circuitos que reconhecem rostos estão funcionando corretamente, sou capaz de reconhecer uma pessoa pelo rosto. Se não, uso outras informações para identificar essa pessoa, como a voz, os gestos, ou o jeito de andar. Se o circuito celular que entende a linguagem está intacto, posso então entender quando alguém fala. Se as células e o circuito que me lembram continuadamente quem sou e onde vivo são destruídos, meu conceito de mim mesma será alterado de modo permanente. Isto é, a menos que outras células no meu cérebro aprendam a desenvolver essas funções específicas. Como um computador, se não tenho um programa para processamento de texto, não posso executar essa função.

Quando avaliamos as características únicas dos dois hemisférios cerebrais e como eles processam informação de maneira diferente, parece óbvio que manifestem sistemas de valor único que, em decorrência, resultariam em personalidades muito diferentes. Algumas pessoas desenvolvem esses dois personagens e são muito competentes na utilização de capacidades e personalidades dos dois lados do cérebro, permitindo que se apoiem, se influenciem e se mesclem

mutuamente enquanto o indivíduo leva a vida. Outras, porém, são unilaterais no pensamento, exibindo padrões de pensamento extremamente rígidos que são analiticamente críticos (lado esquerdo extremo do cérebro), ou raramente se conectando com uma realidade comum, passando a maior parte do tempo "com a cabeça nas nuvens" (lado direito extremo do cérebro).

Criar um equilíbrio saudável entre os dois personagens que existem em nós nos permite continuar cognitivamente flexíveis, o suficiente para receber bem a mudança (hemisfério direito) e ainda permanecer objetivos o bastante para manter um percurso estabelecido (hemisfério esquerdo). Aprender a valorizar e utilizar todos os dons cognitivos abre nossa existência para a obra-prima de vida que realmente somos. Imagine o mundo de consideração e compaixão que poderíamos criar se assim decidíssemos.

Infelizmente, a expressão da compaixão é sempre uma raridade em nossa sociedade. Muitos investem quantidade extraordinária de tempo *e* energia degradando, insultando e criticando a si próprios (e os outros) por terem tomado uma decisão "errada" ou "ruim". Quando você se critica duramente, alguma vez já se perguntou: Quem dentro de mim está promovendo a gritaria, e com quem estou gritando? Já notou como esses padrões internos de pensamento negativo têm a tendência de gerar níveis mais elevados de hostilidade interior e/ou níveis exacerbados de ansiedade? E, para complicar ainda mais as coisas, já notou como o diálogo interno negativo pode influenciar negativamente como você trata os outros e, portanto, o que atrai?

Como criaturas biológicas, somos indivíduos profundamente poderosos. Uma vez que as redes neuronais são feitas de neurônios que se comunicam com outros neurônios no circuito, o comportamento dessas redes se torna bastante previsível. Quanto mais atenção consciente conferimos a qualquer circuito específico, ou quanto mais tempo passamos nos voltando a pensamentos específicos, mais ímpeto esse circuito ou esses padrões de pensamento têm para funcionar novamente com mínimo estímulo externo.

Além disso, a mente humana é um instrumento altamente sofisticado de busca. Somos projetados para focar o que quer que estejamos procurando. Se busco vermelho no mundo, vou encontrá-lo em todos os lugares. Talvez só um pouco no início, mas, quanto mais tempo passar focada em encontrar o vermelho, mais verei o vermelho em todos os lugares.

Minhas duas personalidades hemisféricas não só pensam nas coisas de maneira diferente, mas processam emoções e sustentam meu corpo de maneiras facilmente distinguíveis. Nesse ponto, até meus amigos são capazes de reconhecer quem está entrando na sala pela maneira como sustento os ombros, e adivinham o que está acontecendo pela ruga existente em minha testa. Meu hemisfério direito é todo sobre *aqui, agora.* Ele se movimenta com incontrolável entusiasmo e não tem nenhuma preocupação no mundo. Ele sorri muito e é extremamente amistoso. Em oposição, meu hemisfério esquerdo se preocupa com detalhes e administra minha vida com um cronograma rígido. Ele é meu lado mais sério. Ele enrijece minha mandíbula e toma decisões com base no que aprendeu no passado. Define limites e julga tudo como certo/errado ou bom/mau. E, oh, sim, ele faz aquela ruga na minha testa.

O lado direito de minha mente trata da riqueza do momento presente. Ele é cheio de gratidão por minha vida e por tudo e todos que existem nela. É contente, cheio de compaixão, protetor e um eterno otimista. Para o personagem do lado direito de minha mente, não há julgamento de bom/mau ou certo/errado, por isso tudo existe em um *continuum* de relatividade. Ele toma as coisas como são e reconhece o que há no presente. A temperatura é hoje mais baixa que ontem. Não importa. Hoje vai chover. Não faz diferença. Ele pode observar que uma pessoa é mais alta que outra, ou que essa pessoa tem mais dinheiro que aquela, mas essas observações são feitas sem julgamento. Para o lado direito de minha mente, somos todos membros iguais da família humana. Esse lado não percebe ou confere importância a limites territoriais ou artificiais como raça ou religião.

Uma das maiores bênçãos que recebi como resultado dessa hemorragia foi ter a chance de rejuvenescer e fortalecer meus circuitos de inocência e alegria interior. Graças a esse derrame, tornei-me livre para explorar de novo o mundo com curiosidade infantil. Na ausência de perigo óbvio e imediato, eu me sinto segura no mundo e caminho pela terra como se estivesse no meu quintal. Na consciência do lado direito de minha mente, somos todos unidos como a trama universal do potencial humano, e a vida é boa e somos todos belos, exatamente como somos.

O personagem do lado direito de minha mente é aventureiro, gosta de celebrar a abundância e é socialmente adepto. Ele é sensível à comunicação não verbal, empático, e decodifica emoção com precisão. O lado direito de minha mente é aberto ao fluxo eterno que me faz existir como um ser *unificado* ao Universo. É o assento de minha mente divina, o conhecedor, a mulher sábia, o observador. É minha intuição e minha consciência mais elevada. O lado direito de minha mente é sempre presente e se perde no tempo.

Uma das funções naturais do lado direito é trazer-me novo conhecimento nesse momento, de forma que eu possa atualizar velhos arquivos que contêm informações desatualizadas. Por exemplo, quando eu era criança, não comia abóbora. Graças a meu hemisfério direito, dei uma segunda chance à abóbora e agora adoro esse alimento. Muitos fazem julgamentos com o hemisfério esquerdo e depois não se dispõem a *passar pela sensação ao lado direito* (isto é, para a consciência do hemisfério direito) para uma atualização de arquivo. Para muitos, uma vez tomada a decisão, o indivíduo fica ligado a ela para sempre. lenho constatado que a última coisa que um hemisfério esquerdo realmente dominante quer é dividir seu limitado espaço craniano com uma contraparte direita de mente aberta!

O lado direito da mente é aberto a novas possibilidades e pensa para além dos limites. Ele não é limitado por regras e regulamentações estabelecidas pelo lado esquerdo, que cria os limites. Em consequência, o lado direito de minha mente é altamente capaz em sua disponibilidade

de experimentar algo novo. Ele reconhece que o caos é o primeiro passo do processo criativo. É cinestésico, ágil, e adora a capacidade de meu corpo mover-se no mundo de maneira fluida. É sintonizado com as mensagens sutis que minhas células comunicam através de sentimentos viscerais, e aprende pelo toque e pela experiência.

O lado direito de minha mente celebra sua liberdade no Universo e não é cativo do meu passado, nem teme o que o futuro pode ou não trazer. Ele honra minha vida e a saúde das minhas células. E não se preocupa apenas com o corpo; preocupa-se com a forma física do corpo e com a saúde mental como uma sociedade, e também com o relacionamento com a Mãe-Terra.

A consciência do lado direito da mente aprecia que cada célula do corpo (exceto as células vermelhas do sangue) contenha exatamente o mesmo génio molecular do zigoto original que foi criado quando a célula-ovo de nossa mãe se combinou à célula-espermatozóide de nosso pai. Esse lado entende que sou o poder da força da vida de 50 trilhões de gênios moleculares que esculpem minha forma! (E ele canta sobre isso regularmente!) Ele entende que somos todos ligados uns aos outros num complexo tecido do cosmos, e marcha com entusiasmo no ritmo do próprio tambor.

Livre de toda percepção de limites, o lado direito de minha mente proclama: "Sou parte disso tudo. Somos irmãos e irmãs neste planeta. Estamos aqui para ajudar a fazer desse mundo um lugar mais pacífico e bom". O lado direito vê unidade entre todas as entidades vivas, e espero que você conheça intimamente esse traço dentro de você.

Por mais que adore a atitude, a abertura, o entusiasmo com que o lado direito de minha mente abraça a vida, é claro, o lado esquerdo é também fabuloso. Por favor, lembre que esse é o personagem que reconstruí durante a maior parte da última década. O lado esquerdo de minha mente é responsável por pegar toda aquela energia, toda aquela informação sobre o momento presente e todas aquelas magníficas

personalidades percebidas pelo lado direito, e torná-las algo administrável.

O lado esquerdo de minha mente é o instrumento que uso para me comunicar com o mundo externo. Como o lado direito pensa em painéis de imagens, o lado esquerdo pensa em linguagem e fala comigo sempre. Usando o papo do cérebro, ele não só me mantém à frente da minha vida, mas também manifesta minha identidade. Pela capacidade que o centro de linguagem do lado esquerdo tem de dizer "eu sou", eu me torno uma entidade independente e separada do fluxo eterno. Como tal, torno-me alguém sólido, singular, separado do todo.

Nosso lado esquerdo do cérebro é realmente uma das melhores ferramentas do Universo quando se trata de organizar informação. A personalidade de meu hemisfério esquerdo se orgulha de sua capacidade de categorizar, organizar, descrever, julgar e analisar de maneira crítica absolutamente tudo. Ela prospera em sua constante contemplação e cálculo. Independentemente de minha boca estar se movendo ou não, o lado esquerdo da mente permanece ocupado teorizando, racionalizando e memorizando. Ele é um perfeccionista e um fabuloso administrador, seja de uma corporação ou de uma casa. Ele diz constantemente: "Tudo tem um lugar e tudo pertence a seu lugar". O personagem do lado direito da mente valoriza a humanidade, enquanto o do lado esquerdo se preocupa com finanças e economia.

Na escala do *fazer, o lado* esquerdo é multitarefa e adora desempenhar tantas funções quantas forem possíveis ao mesmo tempo. É uma abelha realmente ocupada e mede parcialmente seu valor por quantos itens consegue riscar da lista de afazeres diários. Por pensar em sequência, ele é excelente em manipulação mecânica. Sua habilidade para focar diferenças e distinguir características faz dele um construtor natural.

Meu lado esquerdo do cérebro é particularmente dotado para a identificação de padrões. Como resultado, é perito no processamento rápido de grandes volumes de informação. Para acompanhar as experiências da vida no mundo externo, esse lado processa informação

com rapidez impressionante — muito mais depressa do que o hemisfério direito, que, em comparação, tende a ir atrás de sua contraparte. Em alguns momentos, o lado esquerdo de minha mente pode tornar-se maníaco, enquanto o direito tem potencial para ser preguiçoso.

Essa diferença na velocidade do pensamento, no processamento de informação e na expressão do pensamento, palavra ou ato entre os dois hemisférios está em parte ligada a suas habilidades únicas de processar diferentes tipos de informação sensorial. Nosso lado direito do cérebro percebe os comprimentos de onda de luz mais longos. Como resultado, a percepção visual do lado direito é de alguma forma difusa ou suavizada. Essa ausência de percepção de limites nos permite focar a cena mais ampla de como as coisas se relacionam umas com as outras. De maneira similar, o lado direito da mente se sintoniza com as frequências mais baixas de som, que são prontamente geradas pelos sons internos corporais e outros tons naturais. Em decorrência, o lado direito é biologicamente projetado para sintonizar com prontidão nossa fisiologia.

Ao contrário, o lado esquerdo do cérebro percebe as ondas de luz mais curtas, o que aumenta sua capacidade de delinear claramente limites. Sendo assim, esse lado é biologicamente perito na identificação de linhas de separação entre entidades adjacentes. Ao mesmo tempo, os centros de linguagem do hemisfério esquerdo entram em sintonia com as frequências mais altas de som, o que os ajuda a detectar, discriminar e interpretar tons comumente associados à linguagem verbal.

Uma das características mais proeminentes do lado esquerdo do cérebro é sua habilidade de tecer histórias. Essa porção de contador de histórias do centro de linguagem é especialmente projetada para dar sentido ao mundo que nos rodeia, tendo por base quantidades mínimas de informação. Ela funciona valendo-se de quaisquer detalhes disponíveis e trabalhando com eles, e depois os urde em formato de história. O mais impressionante é que o lado esquerdo do cérebro é brilhante em sua capacidade de criar coisas e preencher as lacunas

existentes entre os dados factuais. Além disso, durante o processo de gerar uma história, o hemisfério esquerdo é genial em sua habilidade de forjar cenários alternativos. E, se o assunto desperta em você um interesse realmente passional, seja esse sentimento positivo ou negativo, ele é particularmente eficiente em se ligar àqueles circuitos de emoção e esgotar todas as possibilidades do tipo "e se".

Quando os centros de linguagem de meu hemisfério esquerdo se recuperaram e se tornaram novamente funcionais, passei a dedicar muito tempo à observação de como meu contador de histórias tirava conclusões tendo por base informação mínima. Por muito tempo, considerei cómicas essas táticas do meu contador de histórias. Pelo menos até perceber que o lado esquerdo de minha mente realmente esperava que o restante de meu cérebro acreditasse nas histórias que ele criava! Durante essa ressurreição do personagem e das habilidades do lado esquerdo, tem sido extremamente importante que eu retenha a compreensão de que esse lado de meu cérebro está fazendo o melhor que pode com a informação de que dispõe para trabalhar. Preciso lembrar, porém, que há enormes lacunas entre o que sei e o que penso saber. Aprendi que tenho de ser muito cautelosa com o potencial do meu contador de histórias para formular drama e trauma.

Nessa mesma linha, enquanto o lado esquerdo do cérebro produzia de maneira entusiasmada histórias que ele promovia como verdades, ele tinha tendência a ser redundante, manifestando grupos de padrões de pensamento que reverberavam por minha mente, muitas e muitas vezes. Para muitos, esses grupos de pensamentos correm desenfreados e nos encontramos habitualmente imaginando possibilidades devastadoras. Infelizmente, como sociedade, não ensinamos às crianças que elas precisam *cuidar do jardim da mente.* Sem estrutura, censura ou disciplina, nossos pensamentos rodam no automático. Por não termos aprendido como administrar com mais cuidado o que acontece no interior da cabeça, continuamos vulneráveis não só ao que outras pessoas pensam sobre nós, mas também à manipulação publicitária e/ou política.

A porção do meu cérebro esquerdo que escolhi não recuperar foi a porção desse caráter que tinha o potencial para ser cruel, preocupar-se sem cessar ou ser verbalmente abusivo com relação aos outros ou a mim mesma. Para ser sincera, eu apenas não gostava de como essas atitudes eram sentidas fisiologicamente no interior do meu corpo. Meu peito ficava oprimido, eu podia sentir minha pressão subindo e a tensão na testa me dava dor de cabeça. Além disso, eu queria deixar para trás todos os meus antigos circuitos emocionais que estimulavam automaticamente a resposta de *replay* instantâneo de memórias dolorosas. Descobri que a vida é muito curta para ser infestada com sofrimento do passado.

Durante o processo de recuperação, descobri que a porção de meu caráter que era teimosa, arrogante, sarcástica e/ou invejosa residia no ego central daquele lado esquerdo danificado do cérebro. Essa porção de minha mente-ego tinha a capacidade de me fazer lidar mal com a perda, guardar ressentimentos, contar mentiras e até buscar vingança. Redespertar esses traços de personalidade era muito perturbador para a inocência recém-descoberta do lado direito de minha mente. Com muito esforço, escolhi conscientemente recuperar o ego central do lado esquerdo de minha mente sem dar vida renovada àqueles velhos circuitos.

Capítulo 15

ASSUMA o COMANDO

Defino responsabilidade (resposta-habilidade) como a capacidade de escolher como vamos responder ao estímulo que chega pelo sistema sensorial em dado momento no tempo. Embora existam certos programas do sistema límbico (emocional) que podem ser acionados de maneira automática, são necessários menos que 90 segundos para um desses programas ser acionado, percorrer nosso corpo, e depois ser completamente banido da corrente sanguínea. Minha resposta de raiva, por exemplo, é uma resposta programada que pode ser disparada automaticamente. Uma vez desencadeada, a química liberada por meu cérebro percorre meu corpo e tenho a experiência fisiológica. Noventa segundos depois do disparo inicial, o componente químico da raiva dissipou-se completamente do meu sangue e minha resposta automática está encerrada. Se, porém, me mantenho zangada depois desses 90 segundos, é porque *escolhi* manter o circuito rodando. Momento a momento, faço a escolha de me ligar ao neurocircuito ou recuar para o momento presente, permitindo que aquela reação desapareça de minha fisiologia.

A novidade realmente excitante sobre reconhecer meus personagens do lado direito e do lado esquerdo é que tenho sempre uma forma alternativa de olhar para qualquer situação. Meu copo está meio cheio ou meio vazio? Se você me aborda com raiva e frustração, faço a escolha de refletir sua raiva e me envolver na discussão (cérebro esquerdo) ou ser empática e responder com um coração compreensivo (cérebro direito). O que muitos não percebem é que estamos fazendo escolhas inconscientes sobre como respondemos o tempo todo. É tão

fácil se deixar prender pelos fios da nossa reatividade pré-programada (sistema límbico) que vivemos navegando no piloto automático. Aprendi que, quanto mais atenção minhas células corticais superiores dão ao que está acontecendo no interior do meu sistema límbico, mais eu posso decidir sobre o que estou pensando e sentindo. Prestando atenção às escolhas que meu circuito automático está fazendo, apodero-me da minha força e faço escolhas de maneira consciente. No final assumo a responsabilidade pelo que atraio para minha vida.

Hoje em dia, passo muito tempo pensando sobre pensar, simplesmente porque considero meu cérebro fascinante. Como disse Sócrates: "Uma vida sem reflexão não merece ser vivida". Não há nada mais fortalecedor do que perceber que não preciso pensar em coisas que me causam dor. É claro que não há nada de errado em pensar sobre essas coisas, desde que eu tenha consciência de que estou escolhendo me envolver nesse circuito emocional. Ao mesmo tempo, é libertador saber que tenho o poder consciente de parar de ter esses pensamentos quando estou saciada deles. É libertador saber que tenho a habilidade de escolher uma mente pacífica e amorosa (a do lado direito), sejam quais forem minhas circunstâncias físicas ou mentais, decidindo *dar um passo à direita* e trazer meus pensamentos de volta ao momento presente.

É mais comum que eu escolha observar o ambiente com olhos que não julgam, os do lado direito da mente, que me permitem conservar minha alegria interior e permanecer distante daquele circuito emocional carregado. Só eu decido se alguma coisa vai ter uma influência positiva ou negativa sobre minha psique. Recentemente, estava dirigindo pela estrada e cantando em voz alta, acompanhando meu CD favorito de Ginger Curry[1], entoando "ALEGRIIIIIA em meu coração". Para meu espanto, fui parada por excesso de velocidade (aparentemente, havia excesso de entusiasmo ao volante). Desde que fui multada, tive de repetir pelo menos cem vezes a decisão de não ficar triste com isso.

1. Disponível em www.gingercurry.com.

Aquela voz da negatividade estava sempre tentando se erguer e me deprimir. Eu queria rever o drama muitas vezes, repeti-lo sem parar em minha cabeça, de todos os ângulos, mas, independentemente de minha contemplação, a situação teria sempre o mesmo desfecho. Com honestidade, considero essa obsessão do lado esquerdo de minha mente contadora de histórias uma perda de tempo e um dreno emocional. Graças a meu derrame, aprendi que tenho o controle e paro de pensar sobre os eventos passados, realinhando-me conscientemente com o presente.

Apesar de tudo isso, há algumas ocasiões em que escolho me colocar no mundo como um ego central sólido, único, separado de você. Às vezes é só uma grande satisfação contrapor minhas coisas do hemisfério esquerdo às suas coisas do hemisfério esquerdo, seja em conversa ou debate acalorado. Normalmente, não gosto de sentir a agressividade no interior do meu corpo, por isso evito o confronto hostil e escolho a compaixão.

Para mim, é realmente fácil ser bondosa com os outros quando me lembro de que nenhum de nós veio ao mundo com um manual sobre como fazer tudo correta-mente. Somos, em última análise, um produto de nossa biologia e do ambiente. Em decorrência, escolho ter compaixão com os outros quando considero quanta bagagem emocional dolorosa somos biologicamente programados para carregar por aí. Reconheço que erros serão cometidos, mas isso não significa que preciso me tornar vítima ou considerar ações e erros de forma pessoal. Suas coisas são suas coisas, e minhas coisas são minhas coisas. Sentir profunda paz interior e partilhar bondade é sempre uma escolha para cada um de nós. Perdoar os outros e eu mesma é sempre uma escolha. Ver esse momento como um momento perfeito é sempre uma escolha.

Capítulo 16

CÉLULAS E CIRCUITO MULTIDIMENSIONAL

Meu bom amigo, Dr. Jerry Jesseph, vive segundo a filosofia: "Paz deve ser o lugar de onde partimos, não o lugar que tentamos conquistar". Interpreto essa colocação como uma indicação de que devemos partir da consciência pacífica do hemisfério direito e usar as habilidades do lado esquerdo de nossa mente para interagir com o mundo exterior. Ele também cunhou a expressão "consciência dupla interpenetrante" para descrever o relacionamento entre as duas metades do cérebro. Creio que essa é uma perspectiva profunda e precisa. Graças ao corpo caloso, os dois hemisférios são tão intrinsecamente interligados que nos percebemos como um indivíduo único. Porém, pela compreensão de que somos duas distintas manifestações no mundo, podemos escolher de maneira espontânea ter muito mais controle do que imaginávamos sobre o que ocorre no interior do cérebro.

O lado esquerdo de meu cérebro tornou-se competente outra vez quando recuperou a capacidade de processar informação em alta velocidade. Agora que ele está totalmente conectado outra vez, tem a tendência de reengajar-se com a vida num ritmo que me parece alucinante, a um milhão de quilómetros por hora. É desnecessário dizer que a competição natural entre os centros de linguagem do meu hemisfério esquerdo e a experiência de paz interior do meu hemisfério direito me colocaram de volta na condição humana normal. Parte de mim se alegra por eu ser tão funcional novamente. Uma parte ainda maior está aterrorizada.

A experiência de perder o lado esquerdo de meu cérebro abriu minha mente para olhar de maneira mais positiva as pessoas que sofreram várias formas de trauma cerebral. Sempre me pergunto, na ausência da linguagem ou da capacidade de se comunicar com os outros de modo normal, que conhecimentos ou habilidades essa pessoa desenvolveu? Não sinto pena das pessoas que são diferentes de mim ou que não são mais percebidas como normais. Percebo que pena não é uma resposta apropriada. Em vez de rejeitar alguém que é diferente, aproximo-me dessas pessoas com bondade e curiosidade. Sinto-me fascinada por seu caráter único e quero estabelecer uma conexão significativa, mesmo que seja só um contato visual direto, um sorriso simpático ou um toque apropriado.

Quando assumo a responsabilidade pelas circunstâncias da minha vida, sento-me ao volante dela e ganho poder. Numa tentativa de preservar minha sanidade (um coração pacífico) em um mundo que sempre parece estar girando perigosamente depressa, continuo trabalhando duro para manter um relacionamento saudável entre o que acontece no lado direito de minha mente e no esquerdo. Adoro saber que sou tão grande quanto o Universo (dependendo do hemisfério solicitado) quanto apenas um grão de poeira estelar.

O cérebro de cada um de nós é diferente, mas quero dividir com o leitor algumas coisas simples que descobri serem verdadeiras para o meu. Parece que, quanto mais tenho consciência sobre como influencio as energias à minha volta, mais posso opinar e interferir no que acontece comigo. Para monitorar como as coisas estão acontecendo em minha vida, presto muita atenção a como tudo flui, ou não flui, no mundo a meu redor. Dependendo do que estou atraindo, assumo a responsabilidade por como as coisas ocorrem e faço ajustes conscientes ao longo do caminho. Isso não significa que estou completamente no controle de tudo que acontece comigo. Porém, estou no controle de como escolho pensar e sentir a respeito dessas coisas. Até mesmo os

eventos negativos podem ser percebidos como valiosas lições de vida, se me disponho a *dar um passo à direita* e experimentar a situação com compaixão.

Agora que os centros de linguagem e o contador de histórias do lado esquerdo de minha mente voltaram a funcionar com normalidade, descobri que minha mente não só cria contos incríveis, mas tem também a tendência a se ligar a padrões negativos de pensamento. Descobri que o primeiro passo para sair desses grupos reverberantes de pensamento ou emoção negativa é reconhecer quando estou presa a eles. Para algumas pessoas, prestar atenção ao que o cérebro diz é algo natural. Porém, muitos de meus alunos na faculdade reclamam com veemência sobre ser necessário muito esforço mental para que possam apenas observar o que o cérebro está dizendo. Aprender a ouvir seu cérebro na posição de testemunha, sem julgar, pode exigir prática e paciência, mas, quando você domina essa habilidade, torna-se livre para ir além dos preocupantes dramas e traumas criados por seu contador de histórias.

Quando torno consciência de que trilhas cognitivas meu cérebro está percorrendo, foco em como essas trilhas me fazem sentir no nível fisiológico. Estou alerta? Minhas pupilas se dilataram? Minha respiração é superficial ou rápida? Sinto opressão no peito? Minha cabeça roda? Meu estômago está embrulhado? Estou irritada ou ansiosa? Minhas pernas tremem? Trilhas neuronais (circuitos) de medo, ansiedade ou raiva podem ser desencadeadas por todo tipo de estímulo. Mas, uma vez disparadas, essas emoções distintas produzem uma resposta fisiológica previsível que você pode observar conscientemente mediante treino.

Quando meu cérebro percorre trilhas que são julgadoras, rígidas, contraproducentes, ou que escapam ao controle, espero 90 segundos para que a resposta emocional/fisiológica se dissipe, e então falo com meu cérebro como se me dirigisse a um grupo de crianças. Digo com sinceridade: "Reconheço sua capacidade de elaborar pensamentos e sentir emoções, mas não estou mais interessada em ter esses

pensamentos ou sentir essas emoções. Por favor, pare de trazer à tona esse conteúdo". Em essência, estou pedindo conscientemente ao meu cérebro que pare de se prender a um padrão específico de pensamento. Pessoas diferentes fazem a mesma coisa de maneira diferente, é claro. Alguns indivíduos usam a frase: "Cancelar! Cancelar!", ou exclamam para o próprio cérebro: "Estou ocupado!", ou dizem: "Chega! Pare com isso!"

Apenas ter esses pensamentos com minha autêntica voz interior, porém, é sempre insuficiente para que eu transmita a mensagem ao meu contador de histórias, que está empenhado em colocar em prática sua função normal. Descobri que quando agrego um sentimento apropriado a essas frases, e as penso com afeto genuíno, meu contador de histórias torna-se mais acessível a esse tipo de comunicação. Se tenho dificuldade para fazer meu cérebro me ouvir, acrescento um componente sinestésico à mensagem, como apontar um dedo para o ar, ou me colocar em pé e firme com as mãos na cintura. A mãe que censura a criança é mais eficiente quando diz o que está pensando com paixão e comunica sua mensagem de modo multidimensional.

Acredito realmente que 99,999% das células do meu cérebro e corpo querem que eu seja feliz, saudável e bem-sucedida. Uma pequena porção do contador de histórias, porém, não parece estar incondicionalmente ligada à minha alegria, e é excelente em explorar padrões de pensamento que têm o potencial de realmente dilapidar meu sentimento de paz interior. Esse grupo de células tem recebido muitos nomes: alguns dos meus favoritos são Galeria Amendoim, Conselho de Diretores e Pequeno Comité de M#*?!. Essas são as células de nossa mente verbal que têm grande habilidade e plenos recursos para percorrer as trilhas de tristeza e desespero. Essas células se atêm aos atributos negativos da inveja, do medo e da ira. Prosperam quando estão choramingando, reclamando ou partilhando com todos sua visão de como tudo é horrível.

Em situações extremas de desconsideração celular, uso minha voz autêntica para dar ao centro de linguagem Galeria Amendoim um

cronograma bastante restritivo e rígido. Dou a meu contador de histórias permissão para choramingar bastante entre as 9 e as 9h30 da manhã, e depois novamente entre as 9 e 9h30 da noite. Se ele, por acidente, perde a *hora ao choramingo,* não pode se dedicar a esse comportamento até a próxima hora marcada. Minhas células entendem com rapidez a mensagem de que estou falando sério a respeito de não me deixar arrastar por essas trilhas de pensamento negativo — mas isso só acontece se eu for persistente *e* determinada o bastante na atenção que dedico a quais circuitos estão ativos em meu cérebro.

Acredito piamente que prestar atenção à conversa mental é de vital importância para a saúde da mente. Para mim, tomar a decisão de que abuso verbal interno não é um comportamento aceitável é o primeiro passo para encontrar profunda paz interior. Para mim, tem sido incrivelmente fortalecedor perceber que a porção negativa do meu contador de histórias tem só o tamanho de um amendoim! Imagine como a vida era doce quando essas células rabugentas estavam em silêncio! Recuperar o lado esquerdo de minha mente significou ter de dar voz a todas as minhas células de novo. Porém, aprendi que para proteger minha saúde mental geral preciso cuidar do jardim da mente e manter essas células sob controle. Descobri que meu contador de histórias precisa apenas de um pouco de diretiva disciplinadora da mente consciente sobre o que eu quero em oposição ao que considero inaceitável. Graças à nossa linha aberta de comunicação, meu eu autêntico participa muito mais do que está acontecendo com esse grupo específico de células; e eu passo pouco tempo ligada a padrões de pensamento impróprios ou indesejados.

Dito isso, porém, acabo sempre me divertindo com as táticas e as estratégias de meu contador de histórias em resposta a esse tipo de diretiva. Descobri que, como crianças pequenas, essas células podem desafiar a autoridade de minha voz autêntica e testar minha convicção. Se ordeno que se calem, elas param por um momento, mas voltam imediatamente a percorrer aquelas trilhas proibidas. Se não sou persistente no meu desejo de pensar sobre outras coisas, e iniciar com

consciência novos circuitos de pensamento, essas trilhas indesejadas podem gerar nova força e começar outra vez a monopolizar minha mente. Para enfrentar essa atividade, mantenho sempre à mão uma lista de três coisas disponíveis para as quais direcionar minha consciência quando for necessário:

1) lembrar alguma coisa que considero fascinante e sobre a qual gostaria de refletir mais profundamente;

2) pensar em algo que me traga imensa alegria; ou

3) pensar em alguma coisa que eu gostaria de fazer. Quando estou desesperada para mudar de ideia, uso essas ferramentas.

Também descobri que, quando menos espero — se estou fisicamente cansada ou emocionalmente vulnerável —, aqueles circuitos negativos têm a tendência de mostrar sua cara feia. Quanto mais me mantenho consciente sobre o que meu cérebro está dizendo e como esses pensamentos me fazem sentir no plano físico, mais detenho o poder de escolha sobre o que quero pensar e sentir. Se quero preservar minha paz interior, devo me dispor a *cuidar do jardim da mente* com persistência e consistência, momento a momento, e devo estar disposta a tomar a decisão mil vezes por dia.

Nossos padrões de pensamentos estão fundamentados em circuitos multidimensionais ricos que podemos aprender a analisar. Primeiro, cada padrão de pensamento tem um assunto — algo sobre o que estou pensando cognitivamente. Por exemplo, digamos que esteja pensando na minha cachorrinha Nia, que passou boa parte de seus oito anos de vida sentada no meu colo, ajudando-me a escrever este livro. Pensar em Nia é um circuito específico em meu cérebro. Segundo, cada padrão de pensamento pode ou não ser acompanhado por um circuito emocional adjacente do qual sou conhecedora. No caso de Nia, em geral sinto grande alegria quando penso nela, porque estou pensando em uma criatura muito amorosa. Em meu cérebro, o circuito para o assunto Nia está intimamente ligado ao circuito emocional da alegria.

Por fim, esses circuitos específicos de pensamento e emoção também podem estar ligados a alguns dos meus circuitos fisiológicos mais complexos, que, com estimulação, resultariam em comportamento previsível. Por exemplo: quando penso em Nia (circuito de pensamento), experimento o sentimento de alegria (circuito emocional) e, com frequência, grande excitação (circuito fisiológico), e me dedico ao comportamento apropriado à relação com o filhote (circuito multidimensional). Reverto minha voz de modo instantâneo para um tom infantil e minhas pupilas se dilatam. Minha alegria torna-se palpável, e balanço com espontaneidade o corpo como se balançasse a cauda! Ainda, em adição a esse circuito de excitação e animação, em outras ocasiões também me sinto inclinada a responder ao pensamento sobre Nia com tristeza avassaladora — porque lamento a perda da minha adorada amiga de quatro patas. No instante da mudança para esse determinado pensamento, e para seus circuitos subjacentes, emocional e fisiológico, meus olhos podem se encher de lágrimas. Empurrada para a trilha do luto e da dor, sinto o peito oprimido, minha respiração se torna rápida, e fico deprimida. Sinto os joelhos fracos, minha energia diminui, e sucumbo à disposição sombria.

Esses pensamentos e sentimentos passionais têm o potencial de saltar instantaneamente para o interior de minha mente. Mas, depois de seus 90 segundos, tenho o poder de escolher de forma consciente que trilhas emocionais e fisiológicas desejo percorrer. Acredito que é vital para a saúde que estejamos sempre atentos a quanto tempo passamos conectados ao circuito da raiva, ou do desespero. Manter a conexão com esses grupos de emoções carregadas por longos períodos pode ter consequências devastadoras para o bem-estar físico e mental, porque eles exercem grande poder sobre os circuitos emocionais e fisiológicos. Porém, com tudo isso colocado, é igualmente importante que reconheçamos essas emoções que surgem em nós. Quando sou movida por meu circuito automático, agradeço às minhas células por sua capacidade de experimentar aquela emoção, e depois faço a escolha de trazer de volta meus pensamentos ao momento presente.

Encontrar o equilíbrio entre *observar* o circuito *e se engajar* nele é essencial para a cura. Embora comemore a capacidade de meu cérebro de experimentar todas as minhas emoções, sou cautelosa com relação a quanto tempo sigo percorrendo qualquer trilha em particular. A maneira mais saudável que conheço para superar com eficiência uma emoção é se render completamente a ela quando sua trilha de fisiologia se apresenta. Apenas resigno-me com a trilha e me deixo percorrê-la por 90 segundos. Como crianças, emoções se acalmam quando são ouvidas e validadas. Com o tempo, a intensidade e a frequência desses circuitos em geral diminuem.

Pensamentos realmente poderosos são percebidos como tal porque percorrem ao mesmo tempo múltiplos circuitos de emoção e fisiologia. Pensamentos que definiríamos como neutros são percebidos assim porque não estão estimulando circuitos complexos. Prestar atenção a quais conjuntos de circuitos estamos percorrendo nesse momento nos dá grande conhecimento sobre como a mente é fundamentalmente conectada *e,* em consequência disso, como podemos cuidar com maior eficiência do nosso jardim.

Além de passar muito tempo conversando com as células do meu cérebro, tenho tido um grande caso de amor com os 50 trilhões de génios moleculares que compõem meu corpo. Sou tão agradecida por eles estarem vivos e funcionando em harmonia que confio implicitamente na capacidade deles de me trazer saúde. A primeira coisa que faço todas as manhãs e a última todas as noites é abraçar meu travesseiro, cruzar os dedos das mãos e agradecer de maneira consciente às minhas células por mais um dia esplêndido. Digo em voz alta:

— Obrigada, garotas. Obrigada a todas vocês por mais um grande dia!

Digo essas palavras com um intenso sentimento de gratidão em meu coração. Depois, suplico às minhas células: *Por favor, curem-me,* e visualizo as células imunológicas respondendo.

Amo de maneira incondicional minhas células, e manifesto esse sentimento com coração e mente abertos. Ao longo do dia, reconheço com naturalidade a existência delas e as congratulo com grande entusiasmo, incentivando-as a prosseguir. Sou um ser vivo maravilhoso capaz de direcionar minha energia para o mundo, só por causa delas. Quando meu intestino se movimenta, aplaudo minhas células por limparem de meu corpo aqueles dejetos. Quando minha urina flui, admiro o volume que as células da minha bexiga são capazes de armazenar. Quando sinto fome e não há alimento próximo, lembro minhas células de que tenho combustível (gordura) estocado no quadril. Quando me sinto ameaçada, agradeço às minhas células pela capacidade de lutar, fugir ou se fingir de mortas.

Ao mesmo tempo, ouço meu corpo quando ele fala comigo. Se me sinto cansada, durmo. Se me sinto agitada, me movimento. Se sinto dor, fico quieta, cuido da origem do desconforto, e me rendo conscientemente à dor, o que ajuda a dissipá-la. A dor é o instrumento que as células usam para comunicar ao cérebro que há trauma em alguma parte do corpo. As células estimulam os receptores de dor para fazer o cérebro focar aquela área e dar atenção a ela. Assim que o cérebro reconhece a existência de dor, ela serviu seu propósito; então, ou diminui em intensidade, ou desaparece.

Do meu ponto de vista, a mente humana focada é o instrumento mais poderoso do Universo, e, pelo uso da linguagem, o lado esquerdo do cérebro pode direcionar (ou impedir) a cura física e a recuperação. O lado esquerdo de minha mente-ego verbal funciona como líder de torcida para os meus 50 trilhões de génios moleculares, e, quando encorajo periodicamente minhas células como um *É isso aí, garotas!,* não posso deixar de pensar que isso induz algum tipo de vibração no interior do meu corpo que promove um ambiente propício à cura.

Acredito que, quando minhas células estão saudáveis e felizes, eu estou saudável e feliz.

Nada disso significa que pessoas com verdadeira doença mental podem escolher por completo o que acontece no interior de seu cérebro. Porém, creio que todos os sintomas de várias enfermidades mentais derivam de uma base biológica: que células se comunicam com que células, com quais substâncias químicas e em que quantidades dessas substâncias. A pesquisa cerebral está caminhando com rapidez para a compreensão dos neurocircuitos que estão na base da doença mental, e, à medida que nosso conhecimento cresce, haverá também maior compreensão sobre como podemos ajudar as pessoas a monitorar a saúde da mente e cuidar dela de maneira mais eficiente.

Com relação às opções de tratamento, temos a capacidade de influenciar as células cerebrais pelo uso de medicamento; eletricamente, pela estimulação elétrica; e cognitivamente, pela psicoterapia. O propósito do tratamento médico deveria ser elevar a capacidade de partilhar uma realidade comum. Sou a favor de as pessoas explorarem que recursos podem ajudá-las a se conectar com mais prontidão aos outros. Infelizmente, 60% dos indivíduos com diagnóstico de esquizofrenia não reconhecem que estão doentes. Como resultado, não procuram nem dão valor ao tratamento e sempre adotam automedicação na forma de abuso de drogas ou álcool. Até mesmo o uso sem prescrição dessas substâncias (por qualquer um) reduz a capacidade de partilhar uma realidade comum, e pode, portanto, ser contraproducente à saúde de maneira geral.

Embora alguns defendam o direito à insanidade, acredito que é direito civil de todos experimentar a sanidade e partilhar de uma realidade comum, seja qual for a causa da enfermidade ou do trauma cerebral.

Capítulo 17

ENCONTRE SUA PAZ INTERIOR PROFUNDA

Esse derrame de sabedoria me deu o valioso presente de saber que a paz interior profunda está a um pensamento (ou sentimento) de distância. Experimentar a paz não quer dizer que a vida é sempre perfeita. Significa que você é capaz de chegar ao estado mental de tranquilidade em meio ao caos normal de uma vida frenética. Percebo que para muitos a distância entre a mente pensante e o coração piedoso às vezes parece ser quilométrica. Algumas pessoas percorrem essa distância com um comando. Outras estão tão comprometidas com a falta de esperança, a raiva e a infelicidade que o mero conceito de um coração pacífico parece estranho e fictício.

Com base em minha experiência de perder o lado esquerdo da mente, acredito inteiramente que o sentimento de paz interior está localizado no circuito neurológico do lado direito do cérebro. Esse circuito está sempre ativo e disponível para nos ligarmos a ele. O sentimento de paz é algo que acontece no momento presente. Não é algo que trazemos conosco do passado ou um projeto para o futuro. O primeiro passo para experimentar a paz interior é a disponibilidade para estar presente no aqui, no agora.

Quanto mais consciência temos de quando percorremos a trilha de paz interior profunda, mais fácil é escolhermos com consciência estabelecer ligação com esse circuito. Alguns têm dificuldade para reconhecer quando estão percorrendo esse circuito só porque têm a mente distraída por outros pensamentos. Isso faz sentido, uma vez que a nossa sociedade (ocidental) honra e recompensa as habilidades de

"fazer" do lado esquerdo do cérebro muito mais do que as habilidades de "ser" do hemisfério direito. Assim, se você tem dificuldade para acessar a consciência do circuito do lado direito de sua mente, deve ser porque fez um trabalho estupendo aprendendo exatamente o que lhe ensinaram enquanto você crescia. Congratule suas células pelo sucesso, e, como diz meu bom amigo, Dr. Kat Domingo: "Esclarecimento não é um processo de aprendizado; é um processo de desaprendizado".

Como os dois hemisférios trabalham juntos para gerar nossa percepção de realidade em uma base momento a momento, exercitamos o lado direito da mente o tempo todo. Assim que você aprender a reconhecer os sentimentos sutis (e a fisiologia) que percorrem seu corpo quando está conectado ao circuito do momento presente, pode então se treinar para reativar esse circuito sob demanda. Vou dividir com você uma variedade de maneiras pelas quais eu me lembro de voltar à consciência e à personalidade do lado direito, pacífico e presente, de meu cérebro.

A primeira coisa que faço para experimentar paz interior é lembrar que sou parte de uma estrutura maior — um eterno fluxo de energia e moléculas do qual não posso ser separada (veja Capítulo 19). Saber que faço parte do fluxo cósmico me faz sentir segura e experimentar minha vida como o paraíso na Terra. Como posso me sentir vulnerável quando não é possível me separar do todo maior? O lado esquerdo de minha mente pensa em mim como um indivíduo frágil capaz de perder a vida. O lado direito percebe que a essência do meu ser tem vida eterna. Embora eu possa perder essas células e minha habilidade de perceber esse mundo tridimensional, minha energia vai simplesmente ser absorvida de volta para o tranquilo mar de euforia. Saber disso me faz sentir grata pelo tempo que tenho aqui e me sinto entusiasmada *e* comprometida com o bem-estar das células que constituem minha vida.

Para voltar ao momento presente, devemos reduzir com consciência a velocidade da mente. Para isso, primeiro afirme que você

não está com pressa. O lado esquerdo de sua mente pode estar apressando você, pensando, deliberando e analisando, mas o lado direto da mente é muito moderado.

Agora, além de ler este livro, o que você está fazendo? Está percorrendo alguma trilha cognitiva além de fazer sua leitura? Está olhando para o relógio ou sentado em um lugar movimentado? Tome consciência de seus pensamentos externos, agradeça a eles pelo serviço, e peça que se calem por algum tempo. Não estamos pedindo a eles que partam; é só para pressionar o botão *pausa* por alguns poucos minutos. Fique tranquilo; eles não irão a lugar nenhum. Quando estiver pronto para se religar ao seu contador de histórias, ele se conectará novamente sem demora.

Quando estamos ligados a pensamentos cognitivos e percorrendo trilhas mentais, do ponto de vista técnico não estamos no momento presente. Podemos estar pensando sobre algo que já aconteceu ou sobre alguma coisa que ainda não aconteceu, e, apesar de nosso corpo estar aqui, agora, a rnente está em outro lugar. Para voltar à experiência do momento presente, permita que sua consciência se desvie daquelas trilhas cognitivas que o distraem do que está acontecendo agora.

Pense em sua respiração, se quiser. Como está lendo este livro, é provável que esteja sentado numa posição relaxada. Inspire profundamente. Vá em frente, é bom. Leve o ar ao peito e veja sua barriga inchar. O que está acontecendo no interior de seu corpo? Ele está em posição confortável? Seu estômago está calmo ou agitado? Você está com fome? Tem a bexiga cheia? A boca está seca? Suas células parecem cansadas ou renovadas? Como está sua nuca? Faça uma pausa de todos os pensamentos que possam distraí-lo e observe sua vida por um momento. Onde você está sentado? Como é a iluminação? Como você se sente em relação ao local onde está sentado? Inspire profundamente mais uma vez. E de novo. Relaxe dentro de seu corpo, suavize esse momento; você é um ser humano vivo e próspero! Deixe esse sentimento de celebração e gratidão inundar sua consciência.

Para me ajudar a encontrar o caminho de volta para o lado direito pacífico de minha mente, olho para como meu corpo organiza informação em sistemas e lida com ela de acordo com circuitos já estabelecidos. Descubro que prestar atenção à informação sensorial no momento em que ela penetra meu corpo é uma ferramenta muito útil. Porém, não foco somente informação sensorial, mas me conecto conscientemente à experiência fisiológica na base desse circuito sensorial. Pergunto a mim mesma repetidamente: *Qual é a sensação de estar aqui fazendo isso?*

Comer, beber e sentir alegria são coisas que acontecem no presente momento. A boca contém vários tipos de receptores sensoriais que nos permitem não só sentir diferentes sabores, mas perceber texturas únicas e temperaturas variadas. Tente observar com mais atenção como é diferente o sabor dos alimentos. Preste atenção ã textura de comidas distintas e qual é a sensação de tê-las na boca. Que alimentos você classificaria como divertidos, e por quê? Adoro perseguir aquelas pequeninas bolas de gelatina no sagu. Espaguete também é uma excelente textura para brincar. Porém, o que considero mais divertido em matéria de comida é extrair o interior de ervilhas congeladas e esmagar puré de batatas por entre os dentes. Sei que sua mãe deve ter expurgado esses comportamentos do seu repertório quando você ainda era pequeno, mas na privacidade da sua casa não há nada de mais em se divertir. É realmente difícil ser tomada por pensamentos estressantes quando você está se divertindo com comida!

Além dos atributos físicos do consumo de alimentos, é de vital importância considerarmos o impacto fisiológico que o alimento tem sobre corpo e mente. Saindo do foco do valor nutricional, tente prestar atenção a como determinados alimentos fazem seu corpo se sentir. Açúcar e cafeína me deixam agitada minutos depois do consumo. É uma sensação que não aprecio, por isso tento evitá-los. Comer coisas que contém triptofano (leite, bananas e peru) eleva com rapidez os níveis de serotonina em meu cérebro, tornando-me mais afável. Escolho

deliberadamente esses alimentos quando quero me concentrar e me sentir calma.

Em geral, carboidratos transformam-se imediatamente em açúcar e fazem meu corpo se sentir letárgico, e minha mente, espástica. Também não gosto de como os carboidratos provocam minha resposta açúcar/insulina e depois me deixam com forte desejo de consumir mais desses alimentos. Gosto de como as proteínas me dão energia sem estimular altos e baixos emocionais. Você pode ter respostas diferentes a esses alimentos, e isso é comum. Uma dieta balanceada é importante, mas prestar atenção a como você queima calorias e como essas comidas fazem você se sentir por dentro deve ser uma prioridade.

Uma das maneiras mais fáceis de mudar a disposição de quase todo mundo (para melhor ou pior) é estimular o olfato. Se você é muito sensível, a vida no mundo real pode ser insuportável. Tirar proveito do nariz para voltar ao momento presente é fácil. Acenda uma vela perfumada e deixe a fragrância de baunilha, rosa ou amêndoa elevá-lo além de sua percepção de estresse. Quando aromas aleatórios passam por você, conec-te-se a essa trilha cognitiva e dedique um tempo de qualidade ao esforço de identificar o cheiro. Pontue-o em uma escala de um a dez com os extremos representando prazer ou repugnância. Lembre-se de sentir a fisiologia que está na base dos diferentes aromas. Deixe-os movê-lo para o aqui e agora.

Se você tem problema com o olfato, acredito que, a menos que os circuitos tenham sido interrompidos de modo permanente, é possível elevar sua sensibilidade. Quando você presta atenção deliberadamente aos cheiros que o cercam, está enviando ao cérebro uma mensagem dizendo que valoriza aquela conexão. Se quiser melhorar o olfato, passe mais tempo sentindo cheiros diferentes e conversando com suas células! Deixe-as saber que você deseja que elas aprimorem essa habilidade. Se estiver disposto a mudar seu comportamento de maneira a passar mais tempo pensando conscientemente sobre os cheiros que está sentindo, e estiver disposto a focar a mente no ato de cheirar, as conexões neuronais serão reforçadas e se tornarão bem mais fortes.

Com relação à visão, há basicamente duas maneiras de usar os olhos. Agora, por exemplo, olhe para a paisagem à sua frente. O que você vê? O lado direito de sua mente registra o panorama mais amplo. Enxerga a imagem como um todo, onde tudo é relativo. Observa toda a amplitude sem se focar em nenhum detalhe. O lado esquerdo foca imediatamente o contorno dos objetos individuais e delineia as entidades específicas que compõem o panorama.

Quando me coloco sobre o topo de uma montanha e deixo meus olhos relaxarem, o hemisfério direito absorve a magnitude da paisagem em aberto. Do ponto de vista fisiológico, sinto a majestade daquela visão geral no fundo do meu ser, e sinto-me humilde diante da beleza esplêndida do planeta. Posso recordar esse momento reconstruindo a visão ou recordando o sentimento que ela provoca. O lado esquerdo da mente, contudo, é completamente diferente. Ele foca a atenção nos tipos específicos de árvores, nas cores do céu, e analisa os sons de diferentes aves. Discrimina os tipos de nuvens, delineia os desenhos das árvores e registra a temperatura do ar.

Agora, por exemplo, faça uma pausa na leitura. Feche os olhos e identifique três sons que você ouve. Vá em frente. Relaxe a mente e expanda a percepção. O que você ouve? Preste atenção e amplie a audição. Estou aqui sentada perto de uma montanha, ao lado de um conservatório, e meus ouvidos captam os sons de um riacho que passa do lado de fora da janela. Quando foco a mente em sons distantes, ouço fragmentos de música clássica produzida por crianças que praticam com seus instrumentos. Focando a audição mais perto de mim, registro o ronco do aquecedor, bem aqui na sala, e ele me aquece.

Ouvir música que você aprecia, na ausência de análise cognitiva ou julgamento, é outra excelente maneira de voltar ao aqui e agora. Deixe o som movê-lo não apenas emocional, mas fisicamente. Deixe o corpo balançar e dançar no ritmo da canção. Perca as inibições e deixe o corpo ser levado pelo fluxo da música.

É claro, a ausência de som pode ser igualmente bela. Adoro colocar os ouvidos sob a água na banheira e criar um espaço de vácuo sonoro. lambem foco os ruídos do meu corpo, quando ocorrem, e elogio minhas células por seu esforço contínuo. Descobri que minha mente se distrai facilmente quando há muito estímulo auditivo, por isso sempre trabalho, ou viajo, usando protetores auriculares. Acredito que impedir a estimulação que sobrecarrega meu cérebro é minha responsabilidade, e protetores auriculares têm sido verdadeiros defensores da minha sanidade em muitas ocasiões.

Nosso maior e mais diversificado órgão sensorial é a pele. Como o cérebro roda ao mesmo tempo vários circuitos que pensam, experimentam emoção ou envolvem combinações específicas de reatividade fisiológica, a pele é coberta por pequeninos receptores capazes de detectar várias formas específicas de estímulo. Como ocorre com os outros sentidos, somos todos únicos em relação à sensibilidade ao recebermos um toque suave, à pressão, ao calor, ao frio, à vibração e à dor. Alguns se adaptam mais depressa que outros. Embora muitos não passem muito tempo pensando sobre as roupas depois de vesti-las, outros permanecem tão sensíveis que têm a mente obcecada pelo peso ou a textura das peças. Agradeço sempre a minhas células por sua capacidade de adaptação ao estímulo. Imagine como teríamos a mente sempre preocupada se não pudéssemos nos adaptar.

Vamos fazer mais uma experiência. Interrompa novamente a leitura e, desta vez, feche os olhos e pense sobre a informação que você está detectando pela pele. Qual é a temperatura do ar? Qual é a textura de suas roupas? Suave, áspera, leve, pesada? Alguma coisa o pressiona? Um travesseiro, ou animal de estimação encostado em seu corpo? Pense em sua pele por um momento. Você consegue sentir o relógio, ou os óculos sobre o nariz? E os cabelos caindo sobre os ombros?

Da perspectiva terapêutica, talvez não haja nada mais íntimo que o toque, seja ele a ligação física com outro ser humano, com um amigo peludo ou mesmo com as plantas de casa. Os benefícios físicos de

nutrir e ser nutrido por esse contato são incomensuráveis. Tomar um banho e sentir a água correr por seu corpo é uma excelente maneira de trazê-lo de volta ao momento presente. Sentir a pressão da água sobre a pele, seja durante um banho de banheira ou na piscina, é uma excelente forma de estímulo por pressão e temperatura. Permita a essas formas de atividade o poder de trazê-lo de volta ao aqui e agora. Treine-se para prestar mais atenção a quando seus diferentes circuitos são estimulados. Enquanto isso, encoraje-os a funcionar.

A massagem corporal também é ótima por várias razões. Ela não só alivia a tensão nos músculos, como também aumenta a movimentação de fluidos no ambiente celular. O mundo interno do seu corpo é o meio pelo qual as células obtêm nutrição e eliminam seus dejetos. Apoio com entusiasmo qualquer tipo de estímulo que eleve o padrão de vida que elas têm.

Uma das minhas alternativas favoritas de usar o toque para voltar ao aqui e agora é pelos pingos de chuva. Caminhar na chuva é uma experiência multidimensional que me toca profundamente. Gotas de água atingindo meu rosto levam-me de maneira instantânea para a beleza e a inocência do lado direito de minha mente enquanto me sinto envolvida por um profundo sentimento de purificação. Sentir o calor do sol em meu rosto conecta-me diretamente com uma parte de mim que se sente *unificada* com tudo que há. Adoro ficar na beira do oceano com os braços abertos, voando no vento. Recordando os cheiros, sons, sabores, e como me senti por dentro, posso me levar de volta ao nirvana em um instante.

Quanto mais atenção prestamos aos detalhes de como as coisas parecem, soam, cheiram e são sentidas pela pele e fisiologicamente no interior do corpo, mais fácil é para o cérebro recriar qualquer momento. Substituir padrões indesejados de pensamento por imagens vívidas pode nos ajudar a desviar a consciência para a paz interior profunda. Embora seja ótimo utilizar os sentidos para recriar uma experiência, acredito que o verdadeiro poder na recriação experimental esteja na habilidade de lembrar como sentimos a fisiologia por trás disso tudo.

Não posso encerrar esta seção sobre o uso da estimulação sensorial para conduzir-nos de volta ao momento presente sem mencionar os tópicos da energia dinâmica e da intuição. Aqueles que têm hemisférios direitos muito sensíveis certamente entenderão o que estou dizendo. Ao mesmo tempo, entendo que, para muitos, se o lado esquerdo da mente não consegue cheirar, saborear, ouvir, ver ou tocar, é inevitável reagir com ceticismo à existência de determinado objeto. O lado direito do cérebro é capaz de detectar energia além das limitações do lado esquerdo devido à maneira como ele é desenhado. Espero que seu nível de desconforto com relação a coisas como energia dinâmica e intuição tenha diminuído na medida em que você aumentou sua compreensão sobre as diferenças fundamentais na maneira pela qual os dois hemisférios colaboram para criar uma percepção única de realidade.

Lembrar que somos seres de energia projetados para perceber e traduzir energia em código neural pode ajudar o leitor a ter mais consciência da própria dinâmica energética e intuição. Você consegue sentir o clima ao entrar em um ambiente? Às vezes estranha o fato de se sentir contente num minuto, e cheio de medo no instante seguinte? O hemisfério direito é criado para perceber e decifrar a sutil dinâmica de energia que percebemos de maneira intuitiva.

Desde o derrame, direciono minha vida quase inteiramente para essa atenção focada, a fim de descobrir como pessoas, lugares e coisas me fazem sentir em nível energético. Porém, para ouvir a sabedoria intuitiva do lado direito de meu cérebro, tenho de reduzir conscientemente a velocidade do lado esquerdo da mente evitando assim me deixar levar pela correnteza de meu falastrão contador de histórias. Intuitivamente, não questiono por que me sinto atraída em nível subconsciente por algumas pessoas e situações, mas rejeito outras. Apenas ouço meu corpo e confio em meus instintos.

Ao mesmo tempo, o hemisfério direito honra o fenômeno de causa e efeito. Em um mundo de energia, onde tudo influencia tudo, parece ingénuo que eu desconsidere as percepções e o conhecimento do lado

direito de minha mente. Se estou atirando com arco e flecha, por exemplo, não foco apenas o centro do alvo, mas traço o caminho entre a ponta da flecha e o centro do alvo. Visualizo a perfeita quantidade de força exercida por meus músculos quando eles impulsionam a flecha, e foco a mente na fluidez do processo, não só na finalidade do produto final. Descubro que, quando minha percepção se expande e imagino a experiência, minha precisão aumenta. Se você está envolvido com alguma prática esportiva, tem o poder de escolher como quer perceber-se em relação ao alvo ou objetivo. Você pode se ver como uma entidade separada — posiciona-se como ponto A e seu alvo é o ponto Z — ou pode se ver *unificado* ao alvo e no fluxo com todos os átomos e moléculas no espaço entre um extremo e outro.

O hemisfério direito percebe a imagem maior e reconhece que tudo que nos cerca, envolve, cobre e preenche é feito de partículas de energia, que são tecidas numa trama universal. Como tudo é conectado, há um relacionamento íntimo entre o espaço atómico em torno e dentro de mim, e o espaço atómico em torno e dentro de você — não importa onde estamos. Em nível energético, se penso em você ou oro por você, envio boas vibrações em sua direção e estou, de modo consciente, enviando-lhe minha energia com intenção curativa. Se medito com você ou imponho minhas mãos sobre sua ferida, estou direcionando deliberadamente a energia do meu ser para ajudar em seu processo de cura. Como o Reiki, o Feng Shui, a acupuntura ou a oração (só para mencionar alguns exemplos) funcionam ainda é um mistério para os médicos. Isso acontece basicamente porque o hemisfério esquerdo e a ciência ainda não captaram o que entendemos ser verdade sobre as funções do hemisfério direito. Porém, acredito que o lado direito da mente é perfeitamente claro sobre como percebe com a intuição e interpreta a dinâmica da energia.

Deixando de lado o assunto dos sistemas sensoriais, também podemos usar as habilidades do sistema motor para alterar a

perspectiva para o aqui e agora. Relaxar propositalmente os músculos que você costuma manter tensos pode ajudá-lo a liberar energia represada e promover bem-estar. Estou sempre verificando a tensão em minha testa e, de maneira inevitável, se não consigo dormir à noite, relaxo a mandíbula e adormeço em seguida. Pensar no que ocorre com seus músculos é uma excelente maneira de trazer a mente para o presente. Comprimi-los e relaxá-los de forma sistemática pode ajudá-lo a voltar ao aqui e agora.

Muitas pessoas utilizam movimento e exercício para controlar a mente. Ioga, técnica Feldenkrais e tai chi são ferramentas fabulosas para desenvolvimento pessoal, relaxamento e crescimento. Esportes que não envolvem competição também são excelentes para levá-lo de volta ao corpo e afastá-lo do hemisfério esquerdo. Caminhar na natureza, cantar, criar e tocar música ou mergulhar nas artes pode alterar facilmente sua perspectiva, trazendo-o de volta ao momento presente.

Outro caminho para mudar o foco e afastá-lo das trilhas envolventes do lado esquerdo da mente cognitiva é o uso proposital da voz para interromper esses padrões de pensamento que consideramos preocupantes ou que nos distraem. Utilizar padrões repetitivos de som como um mantra (que literalmente significa "lugar para descansar a mente") é muito útil. Respirando profundamente e repetindo a frase *Neste momento eu recupero minha alegria,* ou *Neste momento sou perfeito, inteiro e belo,* ou Sou um *inocente e pacífico filho do Universo,* conduzo minha consciência de volta ao hemisfério direito.

Ouvir a meditação verbal que me guia para um padrão de pensamento com emoção e fisiologia é outra excelente opção para desviar minha mente das trilhas indesejadas. A prece, pela qual usamos a mente para substituir intencionalmente padrões de pensamento indesejados por outros escolhidos, é outra forma de guiarmos a mente de modo consciente para longe da incessante repetição verbal e para um lugar mais pacífico.

Adoro usar a voz em sintonia com o som de recipientes variados. Existem alguns bem grandes de delicado cristal de quartzo. Quando

tocados, esses recipientes ressonam de maneira tão poderosa que posso sentir a vibração até nos meus ossos. Minhas preocupações não têm a menor chance de ocupar a mente quando esses sons são produzidos.

Também utilizo o Angel Cards[1] (Baralho dos Anjos) várias vezes por dia para me ajudar a permanecer focada no que acredito ser importante na vida. O baralho original Angel Cards vem com conjuntos de cartas de tamanhos variados com uma única palavra escrita em cada uma delas. Todas as manhãs, quando me levanto, convido um anjo a entrar em minha vida e tiro uma carta. Então, foco minha atenção naquele anjo específico durante todo o dia. Se me sinto estressada ou tenho de fazer um telefonema importante, tiro outra carta do baralho e invoco outro anjo para me ajudar a mudar minha disposição mental. Estou sempre tentando me manter aberta ao que o Universo vai me trazer. Uso o Angel Cards para me conduzir a um estado de generosidade de espírito, uma vez que realmente aprecio o que atraio quando estou aberta. Alguns anjos são: Entusiasmo, Abundância, Educação, Clareza, Integridade, Diversão, Liberdade, Responsabilidade, Harmonia, Graça e Nascimento. Extrair as cartas dos anjos é uma das ferramentas mais simples e eficientes que encontrei para me ajudar a desviar a mente do julgamento do hemisfério esquerdo.

Se tivesse de escolher uma palavra de efeito (ação) para o lado direito de meu cérebro, escolheria *compaixão.* Sugiro que você se pergunte: o que significa ter compaixão? Em que circunstâncias se vê inclinado a sentir isso e como percebe *a* compaixão no interior de seu corpo?

Em geral, muitos têm compaixão por aqueles que percebem como seus semelhantes. Quanto menos ligados estamos à inclinação do ego para a superioridade, mais generosos de espírito podemos ser com os outros. Quando nos comportamos com compaixão, consideramos as circunstâncias dos outros com amor, em vez de utilizarmos o julgamento.

1. Disponível em www.innerlinks.com.

Vemos um sem-teto ou um psicótico e nos aproximamos com o coração aberto, em vez de sentirmos medo, repulsa ou agressividade. Pense na última vez em que você se aproximou de alguém ou de alguma coisa com compaixão genuína. Que sersação você experimentou em seu corpo? Ter compaixão é se mover para o hemisfério direito do cérebro, para o aqui e agora, com o coração aberto e a disponibilidade para apoiar.

Se tivesse de escolher uma palavra para descrever o que experimento na essência do lado direito de minha mente, escolheria *alegria. O* hemisfério direito fica eufórico por estar vivo! Sinto-me fascinada quando considero que sou simultaneamente capaz de estar *unificada* com o Universo e manter uma identidade individual com a qual me movimento pelo mundo e manifesto progresso.

Se você perdeu a capacidade de sentir alegria, esteja certo de que o circuito ainda está aí. Ele está apenas inibido por outro circuito mais ansioso e/ou temeroso. Como eu gostaria que você pudesse se desfazer de sua bagagem emocional, como eu perdi a minha, e retornar a seu estado natural de alegria! O segredo para conectar-se a um desses estados pacíficos é a disposição para interromper as trilhas de pensamento cognitivo, a preocupação e quaisquer ideias que o distraiam da experiência sensorial e cinestésica de estar no aqui e agora. Porém, mais importante é que nosso desejo por paz seja mais forte do que nossa ligação com a infelicidade, com o ego e com a necessidade de estar certo. Adoro aquele velho ditado: "Você quer ter razão, ou quer ser feliz?"

Pessoalmente, gosto muito da sensação da felicidade em meu corpo e, portanto, escolho me conectar com regularidade a esse circuito. Sempre me perguntei: *Se isso é uma escolha, então por que alguém escolheria outra coisa que não a felicidade?* Posso apenas especular, mas suponho que muitos apenas não percebam que temos a possibilidade de escolher e, portanto, não exercitam essa capacidade de escolha. Antes do derrame, eu pensava ser um produto do meu cérebro e não tinha ideia de que podia opinar sobre como respondia às emoções

que surgiam em mim. Em nível intelectual, percebi que podia monitorar e mudar meus pensamentos cognitivos, mas nunca imaginei que tivesse alguma influência sobre como percebia minhas emoções. Ninguém jamais me havia dito que são necessários apenas 90 segundos para a bioquímica capturar-me e, depois, me libertar. Que enorme diferença essa consciência tem feito em como conduzo minha vida.

Outra razão pela qual podemos não escolher a felicidade é que, ao sentir emoções intensas e negativas, como raiva, inveja ou frustração, estamos rodando ativamente programas complexos no cérebro que sentimos como familiares e que nos fazem sentir fortes e poderosos. Conheço pessoas que escolhem exercitar seus circuitos de raiva com regularidade apenas porque isso as ajuda a lembrar como é se sentirem elas mesmas.

Tenho a mesma facilidade para acionar o circuito da felicidade. De fato, da perspectiva biológica, a felicidade é o estado natural de ser do lado direito de minha mente. Como tal, esse circuito está sempre ativo e disponível para meu uso. Meu circuito da raiva, por outro lado, nem sempre está ativo, mas pode ser disparado quando sinto algum tipo de ameaça. Assim que a resposta fisiológica passa pela corrente sanguínea, posso retomar minha alegria.

Em última análise, tudo que experimentamos é um produto de nossas células e dos respectivos circuitos. Quando você se coloca em sintonia com como sente cada um dos diferentes circuitos em seu corpo, pode escolher como quer ser no mundo. Pessoalmente, tenho uma espécie de alergia às sensações de medo e/ou ansiedade. Quando essas emoções me inundam, sinto tamanho desconforto que gostaria de poder abandonar meu corpo. Por não gostar da sensação fisiológica gerada por essas emoções, tenho a tendência de evitar conectar-me a esses circuitos com regularidade.

Minha definição favorita de medo é "expectativas falsas que parecem reais", e, quando me permito lembrar que todos os meus

pensamentos são apenas fugaz fisiologia, sou menos afetada quando meu contador de histórias fica desordenado e meu circuito é desencadeado. Ao mesmo tempo, quando lembro que estou *unificada* com o Universo, o conceito de medo perde seu poder. Para me proteger de uma resposta de raiva ou medo, assumo a responsabilidade por quais circuitos exercito e estimulo. Numa tentativa de reduzir o poder de minha resposta de medo/raiva, escolho intencionalmente não assistir a filmes de terror ou me envolver com pessoas cujos circuitos de raiva sejam desencadeados com facilidade. Faço escolhas que causam impacto direto nos meus circuitos. Como gosto de ser alegre, prefiro me relacionar com pessoas que valorizem minha alegria.

Como mencionei antes, a dor física é um fenómeno fisiológico especificamente projetado para alertar o cérebro da ocorrência de dano a algum tecido do corpo. É importante perceber que somos capazes de sentir dor física sem nos conectarmos ao circuito emocional do sofrimento. Lembro como as crianças pequenas são corajosas quando estão gravemente enfermas. Os pais podem percorrer a trilha emocional do medo e do sofrimento, enquanto a criança parece se adaptar a doença sem o mesmo drama emocional negativo. Experimentar a dor pode não ser uma escolha, mas sofrer é uma decisão cognitiva. Quando uma criança adoece, é sempre mais difícil para ela lidar com o sofrimento dos pais do que suportar a enfermidade.

O mesmo pode valer para qualquer indivíduo doente. Por favor, tome cuidado com que circuitos você estimula quando vai visitar alguém que não está bem. A morte é um processo natural pelo qual todos vamos passar. Perceba que no fundo do lado direito de sua mente (a essência da consciência do seu coração) há paz eterna. A maneira mais fácil que encontrei para retornar a um estado de paz e graça foi pelo ato da gratidão. Quando me sinto grata, a vida é ótima!

Capítulo 18

CUIDAR DO JARDIM

Aprendi tanto com essa experiência do derrame, que me sinto afortunada por ter realizado essa jornada. Graças a esse trauma, tive a chance de testemunhar em primeira mão algumas coisas sobre meu cérebro que, de outra forma, nunca teria imaginado. Por esses *insights* simples serei eternamente grata, não só por mini, mas pela esperança que essas possibilidades podem trazer a como nós, como indivíduos, escolhemos ver e nutrir nosso cérebro, e, em decorrência, nos comportamos no planeta.

Sou grata por sua disponibilidade para se juntar a mim nessa intensa jornada. Espero sinceramente que, quaisquer que tenham sido as circunstâncias que o levaram a ler este livro, você siga em frente levando agora algum conhecimento sobre seu cérebro ou o cérebro de outro indivíduo. Confio com a consciência de meu hemisfério direito que este livro agora passará das suas mãos para as de alguém que dele possa se beneficiar.

Sempre termino meus e-mails com uma citação de Einstein. Acredito que ele acertou quando disse: "Preciso me dispor a desistir do que sou para me tornar o que serei". Aprendi da maneira mais difícil que minha habilidade de estar no mundo depende por completo da integridade do meu neurocircuito. Célula por célula, circuito por neurocircuito, a consciência que experimento no interior de meu cérebro é a consciência coletiva estabelecida por aquelas maravilhosas pequenas entidades que tecem a rede que chamo de minha mente. Graças à sua plasticidade neural, à habilidade de mudar e transferir suas conexões a outras células, você e eu andamos pela terra com a capacidade de sermos flexíveis em nosso pensamento, adaptáveis ao

ambiente e capazes de escolher quem e como queremos ser no mundo. Felizmente, quem escolhemos ser hoje não é predeterminado por quem fomos ontem.

Vejo o jardim de minha mente como uma propriedade cósmica que o Universo me confiou e da qual espera que eu cuide e conserve ao longo dos anos de vida. Como agente independente, só eu, em conjunção com o génio molecular do meu DNA e os fatores ambientais a que estou exposta, decorarei o espaço interior do meu crânio. Nos primeiros anos, tenho pouca influência sobre que circuitos crescem em meu cérebro, porque sou o produto da terra e das sementes que herdei. Mas, para nossa sorte, o gênio de nosso DNA não é um ditador, e, graças à plasticidade dos neurônios, do poder do pensamento e das maravilhas da medicina moderna, poucos desfechos são absolutos.

Não importa o jardim que herdei; assim que assumo de maneira consciente a responsabilidade de cuidar de minha mente, escolho nutrir os circuitos que quero fazer crescer, e realizo a poda consciente daqueles sem os quais prefiro viver. Embora seja mais fácil arrancar uma erva daninha quando ela ainda está brotando da terra, com determinação e perseverança, até as trepadeiras mais robustas, quando privadas de nutrientes, acabarão perdendo a força e sucumbindo.

A saúde mental de nossa sociedade é estabelecida pela saúde mental dos cérebros que a formam, e devo admitir que a civilização ocidental é um ambiente muito desafiador para meu pacífico e amoroso personagem do lado direito do cérebro. Obviamente, não estou sozinha no que sinto, como me sugerem os milhões de indivíduos que escolheram escapar da realidade comum valendo-se de drogas ilícitas e álcool.

Creio que Ghandi estava certo ao dizer: "Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo". Percebo que a consciência de meu hemisfério direito está ansiosa, esperando que a humanidade dê aquele salto gigantesco e *dê um passo à direita*, de forma que possamos fazer o planeta evoluir e transformar-se no lugar de paz e amor que queremos que ele seja.

Seu corpo é a força de vida de cerca de 50 trilhões de génios moleculares. Você e eu escolhemos momento a momento quem e como queremos ser no mundo. Eu o incentivo a prestar atenção ao que acontece em seu cérebro. Assuma o comando e se mostre para a vida. Brilhe!

E, quando sua força de vida se exaurir, espero que você dê ao mundo o presente da esperança e doe seu belo cérebro.

Capítulo 19

CIÊNCIA SIMPLES

Para que dois indivíduos se comuniquem um com o outro, devem ter em comum certa porção de realidade. Portanto, o sistema nervoso deve ser virtualmente idêntico na capacidade de perceber informação do mundo externo, processar e integrar essa informação no cérebro, e ter ainda sistemas similares de expressão, entre eles pensamento, linguagem ou ação.

A emergência de vida foi um evento muito impressionante. Com o advento do organismo unicelular, surgiu uma nova era de processamento de informação em nível molecular. Pela manipulação de átomos e moléculas em sequências de DNA e RNA, a informação pôde ser penetrada, codificada e estocada para uso futuro. Momentos no tempo já não vêm e vão sem um registro e, interligando um *continuum* de momentos sequenciais num fio comum, a vida da célula evoluiu como uma *ponte sobre o tempo*. Não muito depois, as células encontraram um jeito de se manter e trabalhar juntas, cujo resultado foi a minha e a sua produção.

De acordo com o *American Heritage Dictionary*, evoluir biologicamente significa "desenvolver-se por processos evolucionários de uma forma primitiva para outra bem mais organizada"[1]. O cérebro molecular do DNA da Terra é um poderoso e bem-sucedido programa genético, não só porque se adapta a constantes mudanças, mas também porque espera, aprecia e tira proveito das oportunidades de se transformar em algo ainda mais magnífico.

1. Second College Edition. Boston: Houghton Mifflin Company, 1985.

É talvez interessante notar que o código genético humano é construído pelos mesmos exatos quatro nucleotídeos (moléculas complexas) de todas as outras formas de vida do planeta. Tomando como base nosso DNA, somos parentes das aves, dos répteis, dos anfíbios, de outros mamíferos e até das plantas. Da perspectiva puramente biológica, nós, seres humanos, somos o exemplo claro da possibilidade genética de mutação da espécie.

Por mais que gostemos de pensar que a vida humana alcançou a perfeição biológica, apesar de nosso desenho sofisticado, não representamos um código genético terminado e/ou perfeito. O cérebro humano existe em permanente estado de mudança. Até o cérebro de nossos ancestrais de 2 mil ou 4 mil anos atrás não parecia idêntico ao cérebro do homem de hoje. O desenvolvimento da linguagem, por exemplo, alterou a estrutura anatômica e as redes celulares do cérebro humano.

Boa parte dos diferentes tipos de células no nosso corpo morre e é substituída num espaço de algumas semanas ou meses. Porém, neurônios, a célula primária do sistema nervoso, não se multiplicam (em sua maioria) depois de nascermos. Isso significa que a maior parte dos neurônios do seu cérebro hoje é tão velha quanto você. Essa longevidade dos neurônios responde de maneira parcial à dúvida de por que nos sentimos praticamente os mesmos interiormente aos 10 anos e aos 30, ou aos 77. As células do cérebro são as mesmas, embora, com o tempo, as conexões mudem de acordo com as experiências pelas quais passamos.

O sistema nervoso humano é uma entidade maravilhosamente dinâmica composta de um número estimado de 1 trilhão de células. Para lhe dar uma ideia de como esse número é enorme, considere que há aproximadamente 6 bilhões de pessoas no planeta, e teremos de multiplicar todos esses 6 bilhões de indivíduos por 166 apenas para somarmos o número de células que se combinam para criar um único sistema nervoso!

É claro, nosso corpo é muito mais que um sistema nervoso. De fato, o corpo humano adulto típico é composto por, aproximadamente, 50 trilhões de células. Isso seria 8,333 vezes os 6 bilhões de habitantes do planeta! O que é espantoso é que esse imenso conglomerado de células ósseas, células musculares, células de tecido conectivo, células sensoriais etc. tende a se entender e trabalhar em conjunto para gerar a saúde perfeita.

A evolução biológica em geral ocorre de um estado de menos complexidade para um de maior complexidade. A natureza garante a própria eficiência por não ter de reinventar a criação toda cada vez que cria uma nova espécie. Normalmente, quando a natureza identifica um padrão no código genético que funciona para a sobrevivência da criatura, como um miolo de flor para a transmissão do néctar, um coração para bombear sangue, uma glândula sudorípara para ajudar a regular a temperatura do corpo, ou um globo ocular para a visão, ela tende a utilizar esse traço em futuras permutações daquele código específico, acrescentando um novo nível de programação a um já bem estabelecido conjunto de instruções. Cada nova espécie contém uma forte estrutura de sequências de DNA testadas pelo tempo. Essa é uma das maneiras simples pelas quais a natureza transmite a experiência e a sabedoria passadas pela vida ancestral a sua prole.

Outra vantagem desse tipo de engenharia genética — aprimorar um projeto já existente — é que manipulações muito pequenas das sequências genéticas podem resultar em grandes transformações evolucionárias. Em nosso perfil genético, creia ou não, a evidência científica indica que nós, os seres humanos, partilhamos 99,4% do total de sequências de DNA com o chimpanzé[2].

Isso não significa, é claro, que os humanos sejam descendentes diretos dos amigos das árvores, mas enfatiza que o génio do código molecular é sustentado por eras do maior esforço evolucionário da natureza.

2. Derek E. Wildman et ai. Center for Molecular Medicine and Genetics Department of Anatomy and Cell Biology, Wayne State University School of Medicine. Disponível em http://www.pnas.org/cgi/content/full/100/12/7181, acesso em 10 set. 2006.

O código humano não foi um ato aleatório, pelo menos não em sua totalidade; em vez disso, é mais bem descrito como a jornada sempre em evolução da natureza por um corpo de perfeição genética.

Como membros da mesma espécie humana, você e eu só não dividimos 0,01% (1/100 de 1%) de sequências genéticas idênticas. Assim, do âmbito biológico, como espécie, você e eu somos praticamente idênticos em relação a nossos genes (99,99%). Observando a diversidade da raça humana ao redor, é óbvio que 0,01% conta como uma significativa diferença em como somos fisicamente, em como pensamos e nos comportamos.

A porção de nosso cérebro que nos separa de todos os outros mamíferos é o ondulado e convoluto córtex cerebral — a camada externa. Embora outros mamíferos tenham córtex cerebral, o córtex humano tem cerca do dobro da espessura e, acredita-se, o dobro da função. Nosso córtex cerebral é dividido em dois grandes hemisférios, que se complementam no funcionamento.

Os dois hemisférios se comunicam pela estrada de transferência de informação — o corpo caloso. Embora cada hemisfério seja único nos tipos específicos de informação que processa, quando os dois hemisférios estão conectados um ao outro, eles trabalham juntos para gerar uma percepção única e sem emendas do mundo.

Com relação à intrincada anatomia microscópica de como nosso córtex cerebral é finamente enredado, a variação é a regra, não a exceção. Essa variação contribui com as preferências individuais e os diversos tipo de personalidade. Porém, a grande (ou macroscópica) anatomia de nosso cérebro é muito consistente, e seu cérebro parece muito semelhante ao meu. As saliências (giros) e ranhuras (sulcos) do córtex cerebral são especificamente organizadas de maneira que nosso cérebro seja idêntico ao do vizinho em aparência, estrutura e função. Por exemplo, cada um dos hemisférios do cérebro humano contém um giro temporal superior, giros pré e pós-central, um giro parietal superior

e um giro occipital lateral, só para mencionar alguns. Cada um desses giros é constituído de grupos muito específicos de células que têm conexões e funções também muito específicas.

Por exemplo, as células do giro pós-central nos capacitam a reconhecer de modo consciente a estimulação sensorial, enquanto as células no giro pré-central controlam a habilidade de mover voluntariamente partes do corpo. Os principais caminhos para transferência de informação entre os vários grupos corticais de células (tratos fibrosos) dentro de cada um dos hemisférios também são consistentes entre nós e, como resultado, em geral somos capazes de pensar e sentir de forma comparável.

Os vasos sanguíneos que levam nutrientes aos hemisférios cerebrais também exibem um padrão definido. As artérias cerebrais anterior, média e posterior levam sangue a cada um dos dois hemisférios. O dano a qualquer ramo específico de uma dessas importantes artérias pode resultar em sintomas, de certa maneira previsíveis, de severo prejuízo ou completa eliminação da capacidade de realizar funções cognitivas específicas. (É claro que há diferenças únicas entre dano no hemisfério direito e no esquerdo.) A artéria cerebral média do hemisfério esquerdo foi a localização do meu derrame. Dano a quaisquer ramos primários da artéria cerebral média resultará em sintomas mais ou menos previsíveis, não importa a quem se relaciona o problema.

As camadas superficiais do córtex, que vemos quando olhamos para a superfície externa do cérebro, são cheias de neurônios que, segundo acreditamos, servem tão-somente à espécie humana. Esses neurônios "adicionados" mais recentemente criam circuitos que possibilitam a capacidade de pensar com linearidade — como a linguagem complexa e a capacidade de pensar em sistemas abstratos, simbólicos, como a matemática. As camadas mais profundas do córtex

cerebral constituem as células do sistema límbico. Essas são as células corticais que temos em comum com outros mamíferos.

O sistema límbico funciona com a adição de um afeto, ou emoção, a uma informação adquirida por intermédio dos sentidos. Por dividirmos essas estruturas com outras criaturas, as células do sistema límbico são com frequência chamadas "cérebro réptil" ou "cérebro emocional". Quando somos recém-nascidos, essas células se tornam interligadas em resposta ao estímulo sensorial. É interessante notar que, embora o sistema límbico funcione ao longo de toda a vida, ele não amadurece. Em resultado, quando nossos "botões" emocionais são pressionados, guardamos a habilidade de reagir à estimulação como se fôssemos crianças de dois anos de idade, mesmo que sejamos adultos.

Quando nossas células corticais mais altas amadurecem e se integram em redes complexas com outros neurônios, adquirimos a capacidade de tirar "novas fotos" do momento presente. Se compararmos a nova informação da mente pensante com a reatividade automática da mente límbica, podemos reavaliar a situação corrente e escolher propositalmente uma resposta mais madura.

Pode ser interessante notar que todas as técnicas atuais de "aprendizado baseado no cérebro" usadas do ensino fundamental ao ensino médio abrangem o que os neurocientistas entendem sobre o funcionamento do sistema límbico. Com tais técnicas de aprendizado, tentamos transformar salas de aula em ambientes que sejam percebidos como seguros e familiares. O objetivo é criar um ambiente no qual a resposta de medo/raiva do cérebro (amígdala cerebral) não seja desencadeada. O trabalho primário da amígdala é examinar toda estimulação que chega nesse momento imediato e determinar o nível de segurança. Um dos trabalhos do giro cingulato do sistema límbico é focar a atenção do cérebro.

Quando o estímulo que chega é percebido como familiar, a amígdala se mantém calma e o hipocampo posicionado nas adjacências é capaz de aprender e memorizar nova informação. Porém, assim que a amígdala é disparada por um estímulo desconhecido ou, talvez,

ameaçador, ela eleva o nível de ansiedade do cérebro e foca a atenção da mente na situação imediata. Sob tais circunstâncias, a atenção é desviada do hipocampo e se volta para o comportamento de autopreservação em torno do momento presente.

A informação sensorial chega pelos sistemas sensoriais e é imediatamente processada pelo sistema límbico. Quando uma mensagem alcança o córtex cerebral para o pensamento superior, já adicionamos um "sentimento" sobre como vemos esse estímulo; isso é dor, ou é prazer? Embora muitos possam acreditar que *somos criaturas pensantes que sentem*, biologicamente *somos criaturas sensíveis que pensam.*

Pelo fato de "sentimento" ser um termo usado de maneira muito ampla, gostaria de esclarecer onde ocorrem diferentes experiências no cérebro humano. Primeiro, quando experimentamos sentimentos de tristeza, alegria, raiva, frustração ou excitação, essas emoções são geradas pelas células do sistema límbico. Segundo, sentir algo nas mãos refere-se à experiência tátil ou cinestésica de sentir pela ação da palpação. Esse tipo de sentimento ocorre por intermédio do sistema sensorial do tato e envolve o giro pós-central do córtex cerebral. Finalmente, quando alguém contrapõe o que sente intuitivamente a algo (sempre expresso como uma "intuição") que pensa sobre um assunto, essa consciência criteriosa é uma cognição superior que tem raízes no hemisfério direito do córtex cerebral. (No Capítulo 20 discutiremos de forma mais ampla as diferentes maneiras pelas quais os hemisférios direito e esquerdo do cérebro operam.)

* * *

Como máquinas de processar informação, nossa habilidade de processar dados sobre o mundo externo começa no nível da percepção sensorial. Embora muitos raramente tenham consciência disso, os receptores sensoriais são projetados para detectar informação em nível energético. Porque tudo a nossa volta — o ar que respiramos, e até as matérias-primas que usamos para construir alguma coisa — é composto por partículas atómicas vibrantes e giratórias; você e eu literalmente nadamos em um mar turbulento de campos eletromagnéticos. Somos parte dele. Somos envolvidos por ele, e, por intermédio de nosso aparato sensorial, experimentamos *o que ele é.*

Cada um dos sistemas sensoriais do ser humano é feito de uma complexa cascata de neurônios que processa o código neural recebido do nível do receptor para áreas específicas no interior do cérebro. Cada grupo de células ao longo da cascata altera ou aprimora o código, e o transmite para o próximo conjunto de células no sistema, que define e refina ainda mais a mensagem. Quando o código atinge a porção mais externa do cérebro — os níveis superiores do córtex cerebral —, tornamo-nos conscientes do estímulo. Porém, se alguma das células ao longo do caminho falha em sua habilidade de funcionar com normalidade, a percepção final é distorcida da realidade normal.

Nosso campo visual — toda a visão que podemos apreender ao olharmos para o mundo — é dividido em bilhões de pequeninos pontos ou pixels. Cada pixel é composto de vários átomos e moléculas em vibração. As células da retina no fundo do olho detectam o movimento dessas partículas atômicas. Átomos que vibram em diferentes frequências emitem variados comprimentos de onda de energia, e essa informação é eventualmente codificada como cores diferentes pelo córtex visual na região occipital do cérebro. Uma imagem visual é construída pela habilidade do cérebro de reunir grupos de pixels na forma de margens. Diferentes margens com diferentes orientações —

vertical, horizontal e oblíqua — combinam-se para formar imagens complexas. Diferentes grupos de células no cérebro acrescentam profundidade, cor e movimento ao que vemos. A dislexia, na qual algumas letras escritas são percebidas de modo diferente do que o normal, é um grande exemplo de anormalidade funcional que pode ocorrer quando a cascata normal de estímulos sensoriais é alterada.

Semelhante à visão, nossa capacidade de ouvir sons também depende de detectarmos a energia que viaja em diferentes comprimentos de onda. O som é produto de partículas atómicas que colidem entre si no espaço e emitem padrões de energia. Os comprimentos de ondas da energia, criados pelo bombardeio de partículas, atingem a membrana do tímpano no ouvido. Diferentes comprimentos de onda de som vibram no tímpano com propriedades únicas. Semelhantes às células da retina, as células capilares do órgão de Corti auditivo traduzem a vibração de energia no ouvido para um código neural. Esse código chega ao córtex auditivo (na região temporal do cérebro) e então podemos ouvir o som.

A habilidade mais evidente de sentir informação atômica/molecular ocorre por meio dos sentidos químicos do olfato e do paladar. Embora esses receptores sejam sensíveis a partículas eletromagnéticas individuais que passam pelo nariz ou provocam as papilas gustativas, somos únicos no sentido de que é necessária muita estimulação antes de podermos sentir o cheiro ou o sabor de alguma coisa. Cada um desses sistemas sensoriais também é composto de complexas cascatas de células, e o dano a qualquer porção desse sistema pode resultar em capacidade anormal de percepção.

Finalmente, a pele é o maior órgão sensorial, e é pontilhada por receptores sensoriais muito específicos criados para experimentar pressão, vibração, toque suave, dor ou temperatura. Esses receptores são precisos no tipo de estimulação que percebem, de maneira que um estímulo frio só pode ser percebido por receptores sensoriais para frio, e a vibração só pode ser determinada por receptores de vibração. Devido a

essa especificidade, a pele é uma superfície finamente mapeada de recepção sensorial.

As diferenças inatas com relação a quanto cada um de nós é sensível a cada diferente tipo de estímulo contribuem muito para como percebemos o mundo. Se temos dificuldade para ouvir quando as pessoas falam, ouviremos apenas trechos e fragmentos de conversas, e tomaremos decisões e faremos julgamentos com base em informação mínima. Se nossa visão é pobre, vamos focar menos detalhes e nossa interação com o mundo será afetada. Se o olfato é deficiente, é possível que não sejamos capazes de discriminar entre um ambiente seguro e outro que cause prejuízo à saúde, o que nos torna mais vulneráveis. No extremo oposto, se somos muito sensíveis à estimulação, podemos evitar interagir com o ambiente e perdemos os prazeres simples da vida.

As patologias e as doenças do sistema nervoso dos mamíferos em geral envolvem o tecido do cérebro que distingue essa espécie de outras. Como consequência, no caso do sistema humano, as camadas externas do córtex cerebral são vulneráveis à doença. O derrame é o incapacitante número um de nossa sociedade, e o terceiro na lista dos que mais matam. Como a doença neurológica sempre envolve as camadas mais elevadas de cognição do córtex cerebral, e ocorrendo o derrame com frequência quatro vezes maior no hemisfério esquerdo, a capacidade de criar e compreender a linguagem é quase sempre comprometida. O termo "derrame" refere-se a um problema com os vasos sanguíneos que transportam oxigénio às células do cérebro e há basicamente dois tipos: isquêmico e hemorrágico.

De acordo com a Associação Americana de Derrames, o derrame isquêmico responde por aproximadamente 83% de todas as ocorrências. As artérias que levam sangue ao cérebro vão ficando cada vez menores na medida em que se afastam do coração. Essas artérias transportam o oxigênio vital necessário para a sobrevivência das células, inclusive os neurônios. No caso do derrame isquêmico, um coágulo de sangue viaja

pela artéria até o diâmetro reduzido tornar-se pequeno demais para a passagem do coágulo. O coágulo bloqueia o fluxo de sangue rico em oxigénio para as células que estão além do ponto de obstrução. Em decorrência, as células cerebrais sofrem trauma e morrem. Como os neurônios não se regeneram, os que morrem não são substituídos. A função das células mortas pode se perder em caráter permanente, a menos que outros neurônios se adaptem com o passar do tempo e assumam essa função. Por ser única em sua ligação neurológica, toda célula cerebral é também única na capacidade de se recuperar do trauma.

O derrame hemorrágico ocorre quando o sangue escapa das artérias e inunda o cérebro. Dezessete por cento de todos os derrames são hemorrágicos. O sangue é tóxico para os neurônios quando entra em contato direto com eles, de modo que qualquer vazamento ou rompimento vascular pode ter efeitos devastadores para o cérebro. Um tipo de derrame, o aneurisma, se forma quando há enfraquecimento na parede do vaso sanguíneo que, em consequência, se expande. A área enfraquecida se enche de sangue e pode romper prontamente, vertendo grande volume de sangue para o interior do crânio. Qualquer tipo de hemorragia é sempre um risco à vida.

A má-formação arteriovenosa (MAV) é uma forma rara de derrame hemorrágico. É uma desordem congênita segundo a qual um indivíduo nasce com uma configuração anormal de artéria. Normalmente, o coração bombeia sangue pelas artérias com alta pressão, enquanto o sangue é recolhido pelas veias, que têm baixa pressão. O leito capilar age como um sistema de amortecimento ou zona neutra entre as artérias de alta pressão e as veias de baixa pressão.

No caso da MAV, uma artéria é diretamente conectada a uma veia sem o leito capilar amortecedor entre elas. Com o tempo, a veia não suporta a pressão mais alta da artéria e a conexão entre artéria e veia se rompe, causando derramamento de sangue para o cérebro.

Embora a MAV responda por apenas 2% dos derrames hemorrágicos[3], é a forma mais comum de derrame entre as pessoas jovens (entre 25 e 45 anos). Eu tinha 37 quando minha MAV explodiu.

Sem levar em conta a natureza mecânica do problema vascular, seja ele um coágulo sanguíneo ou uma hemorragia, não há dois derrames idênticos em relação a sintomas, porque não existem dois cérebros absolutamente idênticos em relação a estrutura, conexões ou capacidade de recuperação. Ao mesmo tempo, é impossível falar sobre os sintomas resultantes do derrame sem ter uma conversa sobre as diferenças inatas entre os hemisférios cerebrais direito e esquerdo. Apesar de a estrutura anatômica dos dois hemisférios ser relativamente simétrica, eles são totalmente distintos, não só em como processam a informação, mas também no tocante aos tipos de informação que processam.

Quanto melhor entendermos a organização funcional dos dois hemisférios cerebrais, mais fácil é prever os déficits que podem ocorrer quando áreas específicas são danificadas. Talvez mais importante: podemos obter algum conhecimento sobre o que podemos fazer para ajudar os sobreviventes de um derrame a recuperar funções perdidas.

3. National Instituto of Neurological Disorders and Stroke. Disponível em http://www.ninds.nih.gov, acesso em 10 set. 2006.

Capítulo 20

ASSIMETRIAS HEMISFÉRICAS

Os cientistas estudam as assimetrias funcionais do cérebro humano há mais de 200 anos. Que eu saiba, a primeira pessoa a sugerir que cada hemisfério tem vida própria foi Meinard Simon Du Pui. Em 1780, Du Pui afirmou que a humanidade era *Homo Duplex* — uma alusão ao cérebro duplo com uma mente dupla[1]. Quase um século depois, no final dos anos 1800, Arthur Ladbroke Wigan assistiu à autópsia de um homem que podia andar, falar, ler, escrever e agir como um homem normal. Porém, ao examinar seu cérebro, Wigan descobriu que esse homem tinha apenas um hemisfério cerebral. Wigan concluiu que, como esse homem, que só tinha "metade" de um cérebro, possuía uma mente inteira e podia funcionar como um homem inteiro, então aqueles que tinham os dois hemisférios deviam ter duas mentes. Wigan defendeu com entusiasmo a teoria da dualidade da mente[2].

Ao longo dos séculos, várias conclusões foram tiradas sobre as diferenças e semelhanças entre como os dois hemisférios processam informação e aprendem novo material. Esse assunto ganhou tremenda populari dade nos Estados Unidos na década de 1970, depois de uma série de experiências de divisão cerebral nas quais o Dr. Roger W. Sperry cortava cirurgicamente as fibras do corpo caloso de indivíduos que sofriam severos surtos de epilepsia. No discurso do Prêmio Nobel em 1981, Sperry comentou:

1. G. J. C. Lokhorst, Hemispheric Differences before 1800. Disponível em http://www.tbm.tudelft.nl/webstaf/gertjanl/bbsl985/html, acesso em 10 set. 2006.

2. Ibid.

> Sob as condições de comissurotomia nas quais fatores pregressos são equalizados e em que comparações direita-esquerda tornaram-se possíveis com o mesmo sujeito trabalhando o mesmo problema, até as menores diferenças laterais tornam-se importantes. O mesmo indivíduo pode ser observado empregando de maneira consistente uma ou outra das duas formas distintas de abordagem mental e de estratégia, como duas pessoas diferentes, dependendo se é o hemisfério esquerdo ou o direito que está em uso[3].

Desde aqueles primeiros estudos com pacientes em que se aplicava a divisão cerebral, os neurocientistas têm aprendido que os dois hemisférios têm desempenho diferente quando estão conectados um ao outro e quando são cirurgicamente separados[4]. Quando normalmente conectados, os dois hemisférios complementam e aprimoram as habilidades um do outro. Quando cirurgicamente separados, os dois hemisférios funcionam como dois cérebros independentes, com personalidades únicas, circunstância com frequência descrita como fenômeno *O Médico e o Monstro*.

Usando técnicas modernas e não invasivas que incluem imagens funcionais, os cientistas são agora capazes de visualizar que neurônios específicos estão envolvidos na execução de determinada função em tempo real. Os dois hemisférios são integrados no nível neuronal pelo corpo caloso, por isso todo comportamento cognitivo que exibimos envolve atividade nos dois hemisférios, que apenas executam de maneira diferente.

3. Discurso de Roger W. Sperry em 8 de dezembro de 1981. Disponível em: http://nobelprize.org/riobel_prizes/medicine/laureates/1981/sperry-lecture.html, acesso em 10 set. 2006.

4. Sperry, M. S. Gazzaniga e J. E. Bogen, "Interhemispheric Relationships: The Neurocortical Commissures; Syndromes of Hemisphere Disconnection", em P. J. Vinken e G. W. Bruyn (eds.), Hcmdbook of Clinicai Neurology. Amster-dã: North-Holland Publishing, 1969, p. 177-184.

Como resultado, o mundo da ciência apoia a ideia de que o relacionamento entre os dois hemisférios cerebrais é mais apropriadamente visto como duas metades complementares de um todo, em vez de duas entidades ou identidades individuais.

Faz sentido, portanto, pensar que ter dois hemisférios cerebrais que processem informação de maneiras singularmente diferentes aumentaria a capacidade do cérebro de experimentar o mundo a nossa volta bem como aumentariam nossas chances de sobrevivência como espécie. Por serem os dois hemisférios tão adeptos de tecerem, juntos, uma percepção única e sem emendas do mundo, do ponto de vista teórico é impossível distinguirmos de maneira consciente entre o que acontece no hemisfério esquerdo e no hemisfério direito.

Para começar, é importante entender que dominância hemisférica não deve ser confundida com dominância manual. A dominância no cérebro é determinada por qual hemisfério abriga a capacidade de criar e entender a linguagem verbal. Embora a estatística varie dependendo de quem você questiona, de modo geral todos os destros (mais de 85% da população dos Estados Unidos) têm dominância cerebral do hemisfério esquerdo. Ao mesmo tempo, mais de 60% dos canhotos são também classificados como indivíduos de dominância cerebral do hemisfério esquerdo. Aprofundemos o assunto sobre assimetrias dos dois hemisférios.

O hemisfério direito (que controla a metade esquerda do corpo) funciona como um processador paralelo. Fluxos independentes de informação chegam simultaneamente ao cérebro através de cada um dos sistemas sen-soriais. Momento a momento, o lado direito da mente cria um painel do que esse momento no tempo parece, de como soa, que sabor tem, qual é seu cheiro, e que sensação tátil provoca. Momentos não vão e vêm num ato, mas, em vez disso, são ricos em sensações, pensamentos, emoções e, não raro, em respostas fisiológicas. A informação processada dessa maneira nos permite fazer

um inventário imediato sobre o espaço a nossa volta e o relacionamento que temos com ele.

Graças às habilidades do lado direto da mente, podemos lembrar momentos isolados com clareza e precisão assombrosas. Muitos conseguem lembrar onde estavam e o que sentiam quando ouviram a notícia do assassinato do presidente Kennedy ou quando viram a queda do World Trade Center. Você lembra o momento em que disse o "sim" ou viu pela primeira vez o sorriso de seu bebé? O hemisfério direito é projetado para lembrar coisas que se relacionam umas às outras. Fronteiras entre entidades específicas são suavizadas, e complexos painéis mentais podem ser lembrados em sua totalidade como combinações de imagens, movimentos e fisiologia.

Para o lado direito da mente, não existe outro tempo como o momento presente, e cada momento é vibrante de sensação. Vida ou morte correm no presente momento. A experiência da alegria acontece no momento presente. A percepção e a experiência de conexão com alguma coisa que é maior que nós acontecem no momento presente. Para o lado direito da mente, o momento do *agora* é atemporal e abundante.

Na ausência de todas as regras e regulamentações que já foram definidas como a maneira correta de fazer algo, o lado direito da mente tem a liberdade de pensar intuitivamente além dos limites e explorar de maneira criativa as possibilidades que traz cada novo momento. Por sua natureza, o lado direito da mente é espontâneo, despreocupado e imaginativo. Ele permite que nossa seiva artística flua livre de inibições ou julgamento.

O momento presente é um tempo em que tudo e todos estão conectados como *um*. Como resultado disso, o lado direito da mente percebe cada um de nós como membro igual da família humana. Ele identifica nossas similaridades e reconhece nosso relacionamento com este maravilhoso planeta que sustenta a vida. Ele percebe o panorama geral, a maneira como tudo está relacionado e como nos unimos para

criar o todo. A capacidade de empatia, de nos colocarmos no lugar do outro e sentir seus sentimentos, é produto do córtex frontal direito.

Por outro lado, o hemisfério esquerdo é completamente diferente na forma de processar informação. Ele toma cada um daqueles momentos ricos e complexos criados pelo hemisfério direito e os une em uma sucessão temporal. Depois, ele compara sequencialmente os detalhes que compõem esse momento com os detalhes colhidos do detalhe anterior. Organizando detalhes em uma configuração linear e metódica, o lado esquerdo do cérebro manifesta o conceito do tempo, dividindo assim nossos momentos em passado, presente e futuro. Dentro da estrutura dessa previsível cadência temporal, podemos concluir que algo deva ocorrer antes que aquilo possa acontecer. Olho para meus sapatos e meias, e é o lado esquerdo do cérebro que compreende que devo calçar as meias antes de pôr os sapatos. Ele pode olhar para os detalhes de um quebra-cabeça e usar as dicas de cor, forma e tamanho para reconhecer padrões de arranjo. Ele constrói uma compreensão de tudo usando um raciocínio dedutivo de forma que, se A é maior que B, e B é maior que C, então A deve ser maior que C.

Exatamente o oposto do hemisfério direito, que pensa em quadros e percebe o grande panorama do momento presente, o lado esquerdo da mente tem sucesso com detalhes, detalhes e mais detalhes sobre aqueles detalhes. A linguagem do hemisfério esquerdo centraliza o uso das palavras para descrever, definir, categorizar e comunicar todas as coisas. Ele quebra o panorama maior do momento presente em fragmentos administráveis e comparáveis de dados sobre os quais possa falar. O hemisfério esquerdo olha para uma flor e dá nomes às diferentes partes que compõem o todo: pétala, caule, estame e pólen. Ele disseca a imagem de um arco-íris nas palavras vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Descreve o corpo humano como braços, pernas, um tronco e todos os detalhes anatómicos, fisiológicos e bioquímicos que se possa imaginar. O lado esquerdo do cérebro é bom em tecer fatos e detalhes para compor uma história. Excede em

procedimentos acadêmicos e, assim, manifesta um senso de autoridade sobre os detalhes que domina.

Por intermédio dos centros de linguagem do hemisfério esquerdo, a mente fala conosco constantemente, um fenómeno a que me refiro como "papo do cérebro". É aquela voz lembrando que você precisa comprar as bananas no caminho de casa e aquela inteligência calculista que sabe quando você tem de lavar a roupa. Há uma vasta variação individual na velocidade com que a mente funciona. Para alguns, essa conversa do cérebro é tão acelerada que mal se podem acompanhar os próprios pensamentos. Outros pensam em linguagem tão lenta que é preciso muito tempo para se compreender o pensamento. Outros ainda têm um problema para manter o foco e a concentração por tempo suficiente para agir de acordo com os pensamentos. Essas variações no processamento normal estão relacionadas às células cerebrais e em como cada cérebro é intrinsecamente ligado.

Uma das funções do centro de linguagem do lado esquerdo do cérebro é definir nosso *eu* dizendo "Eu sou". Pelo uso do papo do cérebro, a mente repete muitas vezes os detalhes de nossa vida de maneira que possamos nos lembrar deles. É o lar do centro do ego, que dá ao indivíduo uma consciência interna de qual é seu nome, quais são suas credenciais e onde mora. Sem essas células realizando seu trabalho, nos esqueceríamos de quem somos e perderíamos de vista nossa vida e identidade.

Além do pensamento em linguagem, o hemisfério esquerdo pensa em respostas padronizadas ao estímulo que chega. Ele estabelece circuitos neurológicos que funcionam de maneira relativamente automática à informação sensorial. Esses circuitos nos permitem processar grandes volumes de informação sem ter de passar muito tempo focando os fragmentos individuais de informação. Do ponto de vista neurológico, toda vez que um circuito de neurônios é estimulado, é necessário menos estímulo externo para esse circuito particular funcionar. Como resultado desses circuitos reverberantes, o hemisfério esquerdo cria o que eu chamo de "grupos de padrões de pensamento",

que ele usa para interpretar com rapidez grandes volumes de estímulo com um mínimo de atenção e cálculo.

O lado esquerdo do cérebro é cheio desses programas impregnados de reconhecimento de padrão, por isso é excelente em prever o que vamos pensar, como vamos agir ou o que vamos sentir no futuro, tendo por base a experiência passada. Eu, pessoalmente, adoro a cor vermelha e tenho propensão a colecionar vários objetos vermelhos. Dirijo um carro vermelho e uso roupas vermelhas. Gosto do vermelho porque há em meu cérebro um circuito que fica muito agitado e funciona de maneira relativamente automática quando algo vermelho vem em minha direção. Da perspectiva puramente neurológica, gosto de vermelho porque as células do lado esquerdo de meu cérebro me dizem que gosto de vermelho.

Entre outras coisas, o hemisfério esquerdo categoriza informação em hierarquias incluindo coisas que nos atraem (que gostamos) ou repelem (que desgostamos). Ele coloca o julgamento de bom nessas coisas de que gostamos e de mau nas coisas que desgostamos. Pela ação de julgamento crítico e análise, o lado esquerdo do cérebro nos compara constantemente com todas as outras pessoas. Ele nos mantém à frente de onde estamos na escala financeira, na académica, na escala da honestidade, da generosidade de espírito, e em todas as outras que imaginarmos. A mente do ego se alegra com a individualidade; honra a singularidade e luta por independência.

* * *

Embora cada hemisfério do cérebro processe informação de maneira única e distinta, os dois trabalham em conjunto e com intimidade em relação a praticamente todas as ações que executamos. Com a linguagem, por exemplo, o hemisfério esquerdo entende os detalhes que criam a estrutura e a semântica da sentença, e o significado das palavras. É o lado esquerdo do cérebro que entende o que são as letras e como elas se encaixam para criar um som (palavra) que tem um conceito (significado) ligado a ele. É ele que une as palavras em uma sequência linear para criar frases e parágrafos capazes de transmitir mensagens complexas.

O hemisfério direito complementa a ação dos centros de linguagem do hemisfério esquerdo interpretando a comunicação não verbal. O lado direito da mente avalia os sinais mais sutis de linguagem, entre eles o tom de voz, a expressão facial e a linguagem corporal. O hemisfério direito olha para o grande cenário da comunicação e avalia a congruência da expressão geral. Qualquer inconsistência entre como alguém sustenta o corpo em oposição à expressão verbal, o tom de voz, a mensagem que está comunicando, pode indiciar ou uma anormalidade neurológica em como essa pessoa se expressa ou pode ser um sinal revelador de que a pessoa não está dizendo a verdade.

Pessoas que sofrem dano no hemisfério esquerdo normalmente não conseguem criar ou entender a fala porque as células do centro de linguagem foram prejudicadas. Porém, essas pessoas podem ser geniais para determinar se alguém está dizendo a verdade, graças às células no hemisfério direito. Por outro lado, se alguém sofre dano no hemisfério direito, pode não avaliar de maneira apropriada o conteúdo emocional de uma mensagem. Por exemplo, se estou jogando vinte-e-um em uma festa e digo: "me acerta!", uma pessoa com o hemisfério direito danificado pode pensar que estou pedindo para que alguém me acerte fisicamente, quando, na verdade, estou só pedindo mais uma carta.

Sem o hemisfério direito e sua capacidade de avaliar a comunicação no contexto do panorama maior, o hemisfério esquerdo tende a interpretar tudo literalmente.

A música é outro grande exemplo de como os dois hemisférios se complementam em função. Quando repetimos metódica e meticulosamente a escala inúmeras vezes, quando aprendemos a ler a linguagem das partituras e quando memorizamos que dedo deve ser pressionado em qual corda do instrumento para criar determinada nota, estamos utilizando de maneira primária as habilidades do lado esquerdo do cérebro. O lado direito do cérebro funciona mais rapidamente quando estamos fazendo coisas no momento presente — como improvisar, tocar de ouvido ou nos apresentarmos.

Você já parou para considerar como o cérebro sabe definir as dimensões do seu corpo no espaço? É espantoso, mas há células na área de associação e orientação no hemisfério esquerdo que definem os limites do corpo, onde começamos e onde terminamos em relação ao espaço ao redor. Ao mesmo tempo, há células na área de associação e orientação no hemisfério direito que orientam nosso corpo no espaço. Como resultado, o hemisfério esquerdo ensina onde o corpo começa e termina, e o direito ajuda a colocá-lo aonde desejamos ir[5].

Sugiro que o leitor explore a ampla gama de literatura atual sobre ensino e aprendizado do cérebro bem como assimetrias dos dois hemisférios corticais. Acredito que quanto mais entendermos como os hemisférios trabalham juntos para criar a percepção que temos da realidade, maior será nosso sucesso na compreensão dos dons naturais do cérebro, e maior será a eficiência com que poderemos ajudar pessoas em recuperação de trauma neurológico.

5. Andrew Newberç, Eugene D'Aquili e Vince Rause, Why God Won't Go Away. Nova Yorlt: Ballantine, 2001, p. 28.

O tipo de derrame que sofri foi uma severa hemorragia no hemisfério esquerdo do cérebro devido a uma MAV não diagnosticada. Na manhã do derrame, essa hemorragia intensa me deixou tão completamente incapacitada que me descrevo como um bebê em corpo de mulher. Duas semanas e meia depois do derrame, fui submetida a uma cirurgia para a remoção de um coágulo do tamanho de uma bola de golfe que obstruía a habilidade do meu cérebro de transmitir informação.

Depois da cirurgia, levei oito anos para recuperar completamente todas as funções físicas e mentais. Acredito que me recuperei de modo completo porque tive uma vantagem. Como neuroanatomista experiente, acreditei na plasticidade do meu cérebro, em sua capacidade de reparar, substituir e treinar novamente o circuito neural. Além disso, graças à minha formação académica, eu tinha um "mapa" para compreender como minhas células cerebrais precisavam ser tratadas para que se recuperassem.

A história seguinte é meu derrame de sabedoria sobre a beleza e a capacidade de resistência do cérebro humano. É um relato pessoal, sob o olhar de uma neurocientista, sobre como foi experimentar a deterioração do lado esquerdo de meu cérebro e depois recuperá-lo.

Espero que este livro ofereça conhecimento sobre como o cérebro funciona na saúde e na doença. Embora ele tenha sido escrito para o público em geral, espero que vocês o compartilhem com pessoas que desejem ajudar a se recuperar de um trauma cerebral e àqueles que cuidam delas.

APÊNDICE

RECOMENDAÇÕES PARA RECUPERAÇÃO

POR JILL BOLTE TAYLOR, PH.D.

DEZ QUESTÕES DE AVALIAÇÃO

1. Você examinou meus olhos e ouvidos para saber o que posso ver e ouvir?
2. Posso discriminar cor?
3. Percebo três dimensões?
4. Tenho noção de tempo?
5. Posso identificar todas as partes do meu corpo como minhas?
6. Posso discriminar voz de ruído de fundo?
7. Posso ter acesso à comida? Minhas mãos conseguem abrir embalagens? Tenho força e habilidade adequadas para me alimentar?
8. Estou confortável? Estou suficientemente aquecido? Com sede? Com dor?
9. Sou excessivamente sensível à estimulação sensorial (luz ou som)? Se sim, tragam-me protetores auriculares para que eu possa dormir, e óculos de sol para que eu consiga manter os olhos abertos.
10. Sou capaz de pensar com linearidade? Sei o que são meias e sapatos? Sei que devo colocar as meias antes dos sapatos?

QUARENTA COISAS DE

QUE EU MAIS PRECISAVA

1. Não sou estúpida, estou ferida. Por favor, respeitem-me.

2. Chegue perto, fale devagar e pronuncie as palavras com clareza.

3. Seja repetitivo. Presuma que eu não sei nada e comece do início, muitas e muitas vezes.

4. Seja tão paciente comigo na vigésima vez em que me ensinar alguma coisa quanto foi na primeira.

5. Aproxime-se de mim com o coração aberto e controle a ansiedade. Não tenha pressa.

6. Tenha consciência do que sua linguagem corporal e expressões faciais estão comunicando para mim.

7. Faça contato visual comigo. Estou aqui; venha a meu encontro. Incentive-me.

8. Por favor, não levante a voz. Não sou surda, apenas estou ferida.

9. Toque-me apropriadamente e faça conexão comigo.

10. Respeite o poder de cura do sono.

11. Proteja minha energia. Nada de locução de rádio, televisão ou visitantes nervosos! Peça às visitas que sejam breves (cinco minutos).

12. Estimule meu cérebro quando eu tiver energia para aprender algo novo, mas saiba que uma pequena quantidade pode me esgotar rapidamente.

13. Use ferramentas educacionais apropriadas (pré-escolares) e livros para me ensinar.

14. Apresente-me ao mundo sinestesicamente. Deixe-me sentir tudo. (Sou uma criança novamente.)

15. Use comportamentos de imitação para me ensinar.

16. Acredite, estou tentando. Apenas não no seu nível de habilidade e no seu tempo.

17. Formule questões de múltipla escolha. Evite perguntas cujas respostas sejam sim/não.

18. Formule questões que tenham respostas específicas. Dê-me tempo para procurar a resposta.

19. Não avalie minha habilidade cognitiva pela velocidade com que posso pensar.

20. Lide comigo com delicadeza, como faria com um recém-nascido.

21. Fale comigo diretamente; não fale sobre mim com os outros, como se eu não estivesse ali.

22. Incentive-me. Espere que eu me recupere completamente, mesmo que leve vinte anos!

23. Acredite que meu cérebro possa continuar aprendendo sempre.

24. Fragmente todas as ações em pequenos passos de ação.

25. Verifique que obstáculos me impedem de alcançar sucesso em uma tarefa.

26. Esclareça para mim qual é o próximo nível ou passo para que eu possa saber a qual objetivo estou me dirigindo.

27. Lembre-se de que tenho de ser proficiente em um nível de função antes de poder me mover para o nível seguinte.

28. Comemore todos os meus pequenos sucessos. Eles me inspiram.

29. Por favor, não termine minhas frases nem forneça as palavras que não consigo encontrar. Preciso exercitar meu cérebro.

30. Se não consigo encontrar um arquivo antigo, crie um novo para mim.

31. Posso querer que você pense que entendo mais do que realmente entendo.

32. Foque o que eu posso fazer, em vez de lamentar aquilo de que não sou capaz.

33. Apresente-me à minha velha vida. Não presuma que, porque não posso mais tocar como antes, não vou apreciar um instrumento, ou música em geral.

34. Lembre-se de que, na ausência de algumas funções, conquistei outras habilidades.

35. Mantenha-me à vontade com a família, os amigos, e me dê apoio emocional. Construa um mural de cartões e fotos que eu possa ver. Identifique-os para que eu possa revê-los.

36. Convoque as tropas! Crie uma equipe de cura para mim. Mande notícias a todos de forma que eles possam me mandar amor. Mantenha-os informados sobre minha condição e peça-lhes que façam determinadas coisas para me ajudar, como me visualizar conseguindo engolir com facilidade ou balançando meu corpo até me sentar sozinha.

37. Ame-me pelo que sou hoje. Não me faça ser a pessoa que fui antes. Agora tenho um cérebro diferente.

38. Seja protetor, mas não se ponha no caminho do meu progresso.

39. Mostre-me velhos vídeos nos quais eu apareça fazendo coisas que me lembrem como eu falava, caminhava e gesticulava.

40. Lembre-se de que minha medicação provavelmente me faz sentir cansada, e também mascara minha capacidade de saber como é me sentir eu mesma.

Este livro é distribuído GRATUITAMENTE pela equipe DIGITAL SOURCE e VICIADOS EM LIVROS com a intenção de facilitar o acesso ao conhecimento a quem não pode pagar e também proporcionar aos Deficientes Visuais a oportunidade de apreciar mais uma manifestação do pensamento humano.

Se você tirar algum proveito desta obra, considere seriamente a possibilidade de adquirir o original.

Incentive o autor e a publicação de novas obras!

Se quiser outros títulos nos procure.

Será um prazer recebê-lo em nosso grupo.

http://groups.google.com/group/Viciados_em_Livros

Viciados em Livros
seu grupo de compartilhamento de ebooks

http://groups.google.com/group/digitalsource

DIGITAL Source