À descoberta de quem somos

Está a ler este texto. Para isso teve que realizar um conjunto de movimentos (desde os oculares aos do braço, mão e dedo que clicou no botão do rato, entre outros) que de certa forma lhe parecem agora que foram automáticos, feitos de forma inconsciente. Ou seja, não teve que pensar conscientemente nos vários movimentos que teve de fazer para poder estar agora a ler este texto. Também a compreensão do que está a ler envolve inúmeras actividades realizadas em várias áreas do seu cérebro e que resultam de aprendizagens antigas, de memórias sulcadas há muito tempo e que são agora acedidas aparentemente sem esforço consciente e que permitem a compreensão do que está agora mesmo a ver/ler. Dito de outro modo, há um conjunto de actividades neuronais inconscientes que estão neste preciso momento a ocorrer no seu cérebro e que permitem que esteja a ler e a compreender o que lê

Mas, de facto, está consciente de si desde que acordou esta manhã. Julga saber quem é e sente-se ao comando da sua vontade para efectuar as acções que tem ou quer realizar. Mas a realidade exterior que sente é aquela que o seu cérebro constrói a partir das precepções imanadas pelos órgãos dos sentidos e demais ramificações nervosas sensíveis a vários parâmetros como sejam a temperatura corporal, a posição do seu corpo, etc. A própria sensação de fome ou sede não é ditada pela sua vontade consciente, mas pela informação que o seu cérebro recebe do organismo e processa em áreas específicas neuronais de um modo inconsciente.

Estas e muitas outras considerações sobre o funcionamento do cérebro, tendo em conta os avanços mais actuais das neurociências, são exploradas e explicadas magistralmente pelo neurocientista norte-americano David Eagleman no seu livro “O Cérebro -à descoberta de quem somos”. Este livro acaba de ser publicado entre nós e em boa hora pela editora Lua de Papel.

David Eagleman é um excelente divulgador científico das neurociências como já o tinha demonstrado em vários livros anteriores de sua autoria dirigidos ao público em geral, como seja o incontornável “Incógnito” (2012, Editorial Presença). Para além de escritor, este neurocientista é professor no departamento de Psiquiatria e Ciências do Comportamento da Universidade de Stanford (Estados Unidos) e director do Centro de Ciência e Lei, que procura analisar as relações entre a neurociência e a legislação e aplicação de leis.

Ao escrever o presente livro David Eagleman quis dirigir-se a um público sem qualquer conhecimento especializado sobre as neurociências, apelando à curiosidade e desejo de autoconhecimento por parte do leitor.

Ao longo de cerca de 200 páginas muito bem escritas, o autor descodifica os termos e conceitos mais técnicos, usando uma linguagem simples mas rigorosa, cativante mas objectiva, e aborda questões de sempre: como tomamos decisões; como percepcionamos a realidade; quem somos; como a actividade cerebral influencia as nossas escolhas para a nossa vida; como a actividade cerebral se altera com a idade; entre muitas outras

Utilizando vários casos concretos com os quais nos podemos identificar, David Eagleman guia-nos através deste livro numa viagem à descoberta de como o cérebro funciona. O livro tem seis estações (capítulos) a saber: 1 – Quem sou eu?; 2 – O que é a realidade?; 3 – Quem Comanda?; - 4 – Como decido?; 5 – Preciso de ti?; 6 – Quem seremos no futuro? Existem ainda dois outros capítulos finais: um com notas alusivas aos vários temas abordados em cada capítulo; um glossário que, apesar de não ser muito extenso, é sempre útil para recordar e aprender um ou outro conceito que ajuda a uma melhor compreensão do livro.

Esta é uma excelente obra de divulgação científica muito útil a todos, mas principalmente a quem se quiser inteirar sobre o estado actual do avanço das neurociências e tiver curiosidade em se compreender a si mesmo.

Por fim, este é um livro admirável sobre como o cérebro se estuda e compreende a si mesmo e nos permite deslumbrar com o Universo em que existimos.

António Piedade

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva