

Tradução

Espontaneidade

e reflexão:



o Dao da

somaestética

Capa do livro *Thinking through the body: essays in somaesthetics*, de Richard Shusterman, 2012, fotografia (detalhe).

Richard Shusterman

Doutor em Filosofia pela Universidade de Oxford. Professor do Center for Body, Mind and Culture da Florida Atlantic University. Autor, entre outros livros, de *The adventures of the man in gold*. Paris: Hachette, 2017. richard.shusterman@gmail.com

Espontaneidade e reflexão: o *Dao* da somaestética¹

Spontaneity and reflection: the Dao of somaesthetics

Richard Shusterman

Tradução: Guilherme Amaral Luz*

RESUMO

Neste artigo, Richard Shusterman discute a controversa relação entre espontaneidade e atenção somática reflexiva na filosofia contemporânea. Ele aborda o tema em autores clássicos do confucionismo e do taoísmo para apresentar espontaneidade e reflexão como dimensões mais complementares do que contraditórias entre si.

PALAVRAS-CHAVE: somaestética; filosofia chinesa; corpo.

ABSTRACT

In this article, Richard Shusterman discusses the controversial relation between spontaneity and reflexive somatic awareness in contemporary philosophy. He, then, approaches this subject in classical confucian and daoist authors to present spontaneity and reflection as rather complementary than contradictory dimensions to each other.

KEYWORDS: somaesthetics; chinese philosophy; body.



Preâmbulo

O texto que segue traduzido para o português faz parte de uma coletânea recente (publicada em 2018 pela Routledge) sobre a relevância da filosofia tradicional chinesa no contexto da globalização contemporânea. Seu autor, Richard Shusterman, professor da Florida Atlantic University, onde coordena o Center for Body, Mind and Culture, tem formulado, ao longo de seus trabalhos, a teoria da somaestética, a qual busca retomar a relevância do corpo não somente como matéria filosófica legítima sobre a qual se deva refletir, mas como o próprio domínio no qual a filosofia, como qualquer outra experiência humana, ocorre. Aqui, Shusterman resgata autores “clássicos” de escolas confucionistas e taoístas da China Antiga para mostrar a pertinência de suas formulações para alguns dos problemas centrais da moderna teoria da somaestética. Em particular, ele aborda a controvérsia filosófica em torno dos temas da espontaneidade e da reflexão nas ações corporais.

O público brasileiro conhece a obra de Shusterman, principalmente, por meio daqueles dois trabalhos que, traduzidos para o português, tornaram-se mais acessíveis no país, como são os casos de *Vivendo a arte*² e *Consciência corporal*.³ O primeiro é uma importante reflexão sobre a cultura de massas sob o ponto de vista da filosofia pragmática de John Dewey. O segundo compõe-se de vários ensaios nos quais Shusterman dialoga com alguns dos principais autores do século XX que deram importância ao corpo em seus sistemas filosóficos. Também nele, irá se destacar a obra de Dewey, seguramente, a mais influente de todas na proposta de somaestética

* Doutor em História pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Professor do Instituto de História da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Autor, entre outros livros, de *Flores do desengano: poética do poder na América portuguesa (séculos XVI - XVIII)*. São Paulo: Unifesp, 2013. guilhermealuz@gmail.com

¹ Traduzido, mediante autorização do autor, de SHUSTERMAN, Richard. *Spontaneity and reflection: the dao of somaesthetics*. In: MING, Dong Gu (ed.). *Why traditional chinese philosophy still matters: the relevance of ancient wisdom for the global age*. London-New York: Routledge, 2018, p. 133-144.

² SHUSTERMAN, Richard. *Vivendo a arte: o pragmatismo e a estetização da vida*. São Paulo: Editora 34, 1998.

³ *Idem*, *Consciência corporal*. São Paulo: Realizações, 2012.

formulada por Shusterman. E é exatamente de Dewey uma das citações mais centrais que aparecem no texto a seguir, uma citação que praticamente resume a sua hipótese central: “a verdadeira espontaneidade é [...] não um direito de nascença, mas o último estágio, a conquista consumada, de uma arte – a arte do controle consciente”.

Nosso interesse pela obra de Shusterman nasceu pelas possibilidades que ela oferece para a tematização de práticas corporais no âmbito da filosofia e das ciências humanas de modo geral. Em particular, pelo potencial que ela apresenta para o tratamento das artes marciais asiáticas no mundo global contemporâneo. Nesse sentido, a obra de Dewey também pode ser entendida como seminal. Sabemos, por exemplo, o impacto que teve o pensamento de Dewey no Japão moderno e o quanto, por exemplo, Jigoro Kano, fundador do Judô, apreciava ideias educacionais inspiradas nele, como o Plano Dalton, da educadora Helen Parkhurst.⁴ As próprias artes marciais são consideradas por Shusterman no rol das disciplinas somaestéticas com as quais dialoga na sua formulação teórica. Juntamente a ela, Shusterman é atento, em sua prolixa obra, a diversas outras artes asiáticas que envolvem a atenção somática, como é o caso, por exemplo, da meditação zen, do yoga, do erotismo chinês, do teatro noh japonês e muitas outras. Seu interesse pelo universo asiático dá um sabor multicultural à obra e possibilita levantar questões sobre a fruição estética do outro na contemporaneidade.

A adesão de Shusterman ao que poderia ser chamado de um “projeto multiculturalista”, entretanto, está muito longe do engajamento ingênuo a pressupostos do senso comum. Em *Performing live*, ele expressa diversas objeções ao multiculturalismo como projeto filosófico, identificando os perigos, as contradições e a polissemia que o conceito carrega. Sua concepção de multiculturalismo tende a equilibrar o reconhecimento do “outro” como “diferença” e do universalismo, evitando a formulação de barreiras rígidas e essencializadas entre as culturas.

Mais do que “multicultural”, a somaestética de Shusterman, como ele mesmo formula, é filosofia “estruturada por uma busca transcultural pela ‘autorrealização’”.⁵ Isso diz muito sobre o modo que dialoga com autores chineses do século IV ou V a. C. Shusterman não os lê nem como iguais, nem como contemporâneos, nem como essência de um “outro” chinês, muito menos, como o “oriental” ou o “exótico”, nem como contraponto à “civilização ocidental”. Os lê como parte da riqueza filosófica da humanidade que, apesar das singularidades de seu tempo e lugar, oferecem *insights* com valor de uso para novas artes de viver. Por isso mesmo, o leitor do texto que segue não deve esperar do autor a perspectiva de um sinólogo ou de um especialista em China Antiga. Trata-se de uma abordagem comparativa que busca, em textos chineses, chaves possíveis para a resolução de problemas lançados pela filosofia contemporânea, em particular, neste caso, por autores como Maurice Merleau-Ponty, William James e John Dewey.

O resultado dessas reflexões de Shusterman são *insights* surpreendentes para praticantes de artes marciais asiáticas ou, como no meu caso, o tai chi chuan. Elas mostram que a arte pode ser compreendida como uma busca da espontaneidade por meio de um trabalho constante de autorreflexão. No limite, elas expõem os tênues limites entre espontaneidade e reflexão, afirmando que, antes de serem opostos excludentes, podem ser tomados como opostos complementares.

⁴ Ver KANO, Jigoro. *Energia mental e física*: escritos do fundador do Judô. São Paulo: Pensamento, 2008, p. 62 e 63.

⁵ SHUSTERMAN, Richard. Multiculturalism and the art of living. In: *Performing live*: aesthetic alternatives for the ends of art. Ithaca-London: Cornell University Press, 2000, p. 198.

⁶Cf. JULLIEN, François. *Processo ou criação*: uma introdução ao pensamento dos letrados chineses. São Paulo: Editora da Unesp, 2019.

⁷ Para uma discussão exaustiva dessa linha de pensamento, ver SHUSTERMAN, Richard. *Self-knowledge and its discontents: from Socrates to somaesthetics*. Capítulo 3 de *Thinking through the body: essays in somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

Se isso já poderia ser percebido em John Dewey, ganha outra clareza a partir da consideração do “pensamento clássico” Chinês, especialmente de autores de tradição taoísta, como Liezi (列子) e Zhuang Zi (莊子), para os quais a naturalidade e o auto cultivo não se separam. Na poética de suas imagens, considerando a interconexão de todas as coisas que pertencem ao universo, ao observarmos uma folha ao vento, não podemos saber se o que move a folha é o vento ou se é o vento movido pela folha. Quando abandonamos o dualismo de causa e efeito e assumimos uma perspectiva da natureza como “processo” sem início nem fim, mas em mútua incitação entre os extremos de suas forças⁶, compreender a ideia de “espontaneidade” toma outra dimensão. Ela se torna “não diretividade”, recusa de simular um ato de “criação”. Ela se torna experiência (estética) atenta do movimento, que, uma vez em curso, é contínuo e autônomo. Chegar a isso, entretanto, requer trabalho consciente de autorreflexão.

Gostaria, por fim, antes de finalizar este preâmbulo e deixar os leitores às sós com o texto, de agradecer duas pessoas sem as quais esta tradução não seria publicada. Primeiramente, agradeço ao próprio professor Richard Shusterman, que a autorizou e foi muito solícito no atendimento às minhas questões e dúvidas, que foram surgindo ao longo do processo. Espero ter feito jus ao seu estilo e à qualidade de texto em inglês. Agradeço também à minha colega do grupo Soma: Ações Transdisciplinares, Luciana Mourão Arslan, do Instituto de Artes da UFU, que fez a intermediação do contato com o professor Shusterman, realizou uma primeira leitura na tradução e sugeriu alterações que a tornaram melhor. Esta tradução é parte do esforço desse grupo de trazer a perspectiva da unidade corpo-mente-cultura para o contexto acadêmico brasileiro. Em seu nome, agradeço também a *ArtCultura* pela abertura deste espaço.

Guilherme Amaral Luz
Uberlândia, 23 de julho de 2019.

* * *

O problema da reflexão

A filosofia é paradigmaticamente uma disciplina reflexiva, com o seu imperativo de “conheça-te a ti mesmo”, tal como no desafio socrático de sua fundação. Refletir-se, entretanto, pode ser uma empresa perigosa e os filósofos frequentemente alertaram sobre os seus perigos. A reflexão sobre a dimensão corporal da pessoa foi especialmente criticada mesmo por filósofos simpáticos ao corpo, que insistiam, contra Platão e outros, que a dimensão corporal é uma parte essencial de uma pessoa e crucial para a nossa ação⁷. Muitos argumentam, por exemplo, que pensar sobre os nossos modos de ação corporal distrai prejudicialmente a atenção dos nossos fins e, portanto, é mais propenso a causar problemas de *performance*. Apesar da confiança em sua filosofia pragmática respeitadora do corpo, William James argumenta, por exemplo, que as ações corporais são mais certas e obtém maior sucesso quando focalizamos “apenas no fim” e evitamos a “consciência dos meios [corporais]”. Dada a parcimoniosa economia da consciência, nós deveríamos concentrar a sua limitada atenção nos traços



mais importantes da ação, reconhecidamente os nossos objetivos, deixando os meios corporais a cargo dos nossos hábitos de uso somáticos irrefletidos e estabelecidos. “Nós andamos melhor sobre uma trave quanto menos pensamos sobre a posição dos nossos pés sobre ela. Nós arremessamos ou agarramos, nós atiramos ou cortamos melhor quanto menos” focamos em nossas partes corporais e em nossos sentimentos e, mais exclusivamente, em nossos alvos. “Mantenha o seu olho no lugar almejado e a sua mão irá buscá-lo; pense na sua mão e você estará mais propenso a errar o seu alvo”.⁸

Immanuel Kant, para além disso, adverte que a introspecção somática “desvia a atividade mental de considerar outras coisas e é prejudicial à cabeça”. “A sensibilidade interna que alguém gera por meio de suas reflexões é prejudicial... Esta visão interna e este sentimento de si enfraquecem o corpo e o desviam das funções animais”.⁹ Em suma, a reflexão somática prejudica tanto o corpo quanto a mente e a melhor maneira de tratar o corpo de alguém é ignorando, tanto quanto possível, as sensações de como ele se sente, enquanto esteja sendo utilizado ativamente em trabalho e em exercício. Como James assinala em seu *Talks for teachers*, nós devemos focalizar sobre o “que fazemos... e não nos importar muito quanto ao que sentimos”.¹⁰ Reconhecendo, astutamente, que “ação e sentimento ocorrem conjuntamente”, James insiste (tanto em lições públicas quanto em conselhos privados) que nós deveríamos controlar os nossos sentimentos focalizando apenas as ações com os quais estão ligados. Para superar depressão, ele escreve nos *Principles of psychology*, nós deveríamos simplesmente “passar pelos expansivos”, que expressam alegria, fazendo com que, intencionalmente, o nosso corpo “atue e fale como se alegria já estivesse lá”. Por exemplo: “Suavize a testa, ilumine os olhos, contraia o aspecto dorsal da estrutura esquelética ao invés do aspecto abdominal e fale em tom maior”. Ele instou seu irmão de modo semelhante: “Minhas palavras moribundas [em uma carta escrita mais de trinta anos antes da morte de James] são atos exteriores, não sentimentos”.¹¹

A rejeição kantiana-jamesiana da introspecção somática é, penso eu, equivocada (e é, largamente, um produto de seus medos declarados de hipocondria).¹² Porém, os seus argumentos repousam sobre verdades significativas. Na maior parte das nossas atividades usuais, a atenção está e precisa estar primariamente direcionada não aos nossos sentimentos internos de nosso si mesmo corporificado, mas aos objetos do nosso ambiente, em relação aos quais nós devemos agir e reagir com o objetivo de sobreviver ou florescer. Assim, por razões evolutivas excelentes, a natureza posicionou os nossos olhos para olhar para fora e não para dentro. O erro de Kant e de James é confundir primazia ordinária com importância exclusiva. Embora a atenção deva ser direcionada majoritariamente para fora, é, todavia, frequentemente útil examinar a si mesmo e as sensações. Consciência de respiração pode nos informar se estamos ansiosos ou nervosos; enquanto, ao contrário, continuamos ignorando estas emoções, estamos mais vulneráveis as suas desorientações. Consciência proprioceptiva da tensão muscular pode nos dizer quando a nossa linguagem corporal está expressando timidez ou agressividade, o que não gostaríamos de demonstrar, da mesma forma que pode nos ajudar a evitar contrações musculares indesejadas e parasitárias, que limitam o movimento, exacerbam tensões e, eventualmente, causam dores. Na verdade, a dor em si mesma – uma consciência somática que nos informa de uma lesão e nos move a buscar remédio – provê clara evidência do valor da atenção aos estados somáti-

⁸ JAMES, William. *The principles of psychology*. Cambridge: Harvard University Press, 1983, p. 1128.

⁹ KANT, Immanuel. *Reflexionen zur kritischen Philosophie*. Ed. Benno Erdmann. Stuttgart: Frommann-Holzboog, 1992, p. 68 e 69, § 17 e 19. Mais adiante, Kant observa criticamente que “o homem é normalmente cheio de sensações quando é vazio de pensamento”, p. 117, § 106.

¹⁰ JAMES, William. *Talks to teachers on psychology: and to students on some of life's ideals*. New York: Dover, 1962, p. 99.

¹¹ *Idem*, *Principles of psychology*, op. cit., p. 1077 e 1078; *Talks to teachers*, op. cit., p. 100; *The correspondence of William James*. Charlottesville: University of Virginia Press, 1995, v. 4, p. 586, e *idem*, *ibidem*, 2001, v. 9, p. 14.

¹² Notando a sua “disposição à hipocondria”, Kant percebeu que a atenção concentrada às sensações somáticas internas resultava em “sentimentos mórbidos” de ansiedade. Ver KANT, Immanuel. *The conflict of the faculties*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1992, p. 187-189. Sobre a hipocondria de James, ver PERRY, Ralph Barton. *The thought and character of William James* (condensado em um volume). Nashville: Vanderbilt University Press, 1996, que também se refere às reclamações da mãe de James quanto às suas expressões excessivas de “todo sintoma desfavorável” (p. 361). Sobre a “hipocondria filosófica” dos “estudos introspectivos”, ver a carta de James ao irmão Henry, de 24 de agosto de 1872, em *The correspondence of William James*, op. cit., 1992, v. 1, p. 167. Repetidamente, em correspondência privada, James admitiu ser “um abominável neurastênico”. Ver, por exemplo, suas cartas a F. H. Bradley e George H. Howison em *The correspondence of William James*, op. cit., 2000, v. 8, p. 52 e 57.

¹³ Ao defender o cultivo da atenção somática [N. T.: *somatic awareness* pode também ser traduzido como “cuidado somático” ou “vigília somática”. Apesar de “atenção” poder confundir-se com o sentido de *attention*, a opção pela palavra deu-se em virtude de “cuidado” poder ser confundido com a palavra *care* e “vigília” ser muito pouco usual no português, a não ser no seu contexto religioso cristão], eu não estou sugerindo que as nossas sensações corporais sejam guias infalíveis para a prática do autocuidado. Pelo contrário, eu reconheço que a autopercepção somática média de um indivíduo é, normalmente, um tanto imprecisa (não percebendo, por exemplo, as contrações musculares crônicas excessivas e prejudiciais). Mas esta é precisamente a razão pela qual a atenção somática precisa ser cultivada, para que elas se tornem mais precisas e discriminatórias; também é o motivo pelo qual este cultivo, tipicamente, requer o auxílio de um professor. Eu também não pretendo sugerir que nossa atenção somática de si seja capaz de se ser tão completa a ponto de nos tornar totalmente transparente para nós mesmos. Sobre esses limites e dificuldades da introspecção somática, ver SHUSTERMAN, Richard. *Body consciousness: a philosophy of mindfulness and somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2008, capítulos 2, 5 e 6.

cos e às sensações de uma pessoa. O cuidado de si é melhorado quando uma consciência somática mais penetrante nos alerta sobre os problemas e remédios antes dos primeiros efeitos danosos da dor.¹³

Embora James afirme, com razão, que, geralmente, é mais efetivo focalizar o fim e confiar na ação de hábitos espontâneos para realizar os meios corporais, muitas vezes esses hábitos são muito falhos para serem seguidos cegamente e requerem atenção somática para serem corrigidos. Por exemplo, uma rebatedora normalmente baterá melhor na bola se ela estiver concentrada na bola, não na posição dos seus pés, na postura do seu torço e da sua cabeça ou na pegada de suas mãos sobre o taco. Porém, uma rebatedora ruim ou desequilibrada pode aprender (recorrentemente de um técnico) que a sua base, a sua postura e a sua pegada tendem a lhe retirar o equilíbrio ou inibem o movimento da bacia e da espinha de um modo que prejudica a sua batida e obstrui a sua visão da bola. Aqui, a atenção consciente deve, por um momento, ser direcionada à percepção somática de posturas problemáticas, de modo que estas posturas possam ser identificadas de modo proprioceptivo e, assim, evitadas, enquanto hábitos posturais novos e mais produtivos (e as suas sensações concomitantes) são desenvolvidos e atentados. Sem esta atenção proprioceptiva, a rebatedora, espontaneamente, irá recair (e reforçar) nos hábitos posturais originais e problemáticos, sem nem ao menos estar ciente disso.

Uma vez que um hábito melhorado de rebater é estabelecido, os meios somáticos e as sensações de rebater deixam de demandar a nossa atenção primária, pois o fim último continua sendo acertar a bola. Porém, atingir aquele fim último requer um tratamento dos meios como um fim temporário e um foco, tanto quanto atingir a bola – que é, por si mesmo, somente um meio de alcançar a base para marcar um ponto e, finalmente, ganhar o jogo – é tratado como um fim temporário para atingir estes fins mais à frente. Atenção direta aos fins sem atenção cuidadosa aos meios necessários apenas traz frustração, como a rebatedora que deseja com todas as suas forças rebater a bola à distância, mas falha, porque sua ansiedade de obter o fim a impede de concentrar nos meios corporais requeridos, incluindo o simples ato de manter os seus olhos firmemente fixos em seguir a bola. Do mesmo modo, acadêmicos, cuja produtividade criativa é atrapalhada por constantes dores de cabeça e incômodos de escrita resultantes de maus hábitos corporais de “auto-uso” em suas estações de trabalho, não conseguem remediar ou superar estes problemas com a pura força de vontade. Os hábitos corporais e a atenção consciente sobre eles precisam ser examinados antes de poderem ser propriamente transformados. Nós devemos saber o que realmente fazer para corrigi-los, de modo confiável, para agirem como queremos.

Apesar de advogar sabiamente o valor das ações somáticas na influência que exercem sobre as nossas emoções, a James falta reconhecer a importância correspondente das sensações somáticas como guias de nossas ações. Não podemos conhecer bem como suavizar a testa se não podemos sentir que a nossa testa está franzida ou sem saber qual a sensação de se ter a testa suavizada. De modo análogo, como a maioria de nós é habituada a posturas incorretas, a habilidade de nos mantermos eretos de modo a evitar rigidez excessiva requer um processo de aprendizado que envolve atenção sensitiva às nossas sensações proprioceptivas. A insistência insensível de James na contração dorsal vigorosa e na postura vertical rígida (“e leve os seus sentimentos... e mantenha-se ereto”,

ele exortava) é, portanto, uma prescrição certa para o tipo de dores nas costas da qual ele realmente sofreu ao longo da sua vida; do mesmo modo, é certamente muito mais expressão da sua ética puritana do que produto de investigações clínicas cuidadosas.¹⁴ Se “ação e sensação caminham juntas”, como James assinalava, ambas merecem consideração cuidadosa para o funcionamento ótimo. Do mesmo modo, tanto os fins quanto os meios requerem atenção.¹⁵ Embora facas tenham o objetivo de cortar e não de serem afiadas, nós temos que, em alguns momentos, focalizar em melhorar o seu fio e outros aspectos do seu uso para aprimorar a sua eficácia. Esta lógica respeitadora dos meios subjaz o projeto de somaestética como o estudo melhorativo do uso de nossos instrumentos corporais para a percepção, a cognição, a ação, a expressão estética e a autoformação ética, que, juntos, constituem a pesquisa humanística, a criação artística e a arte global de aperfeiçoamento da humanidade por meio de uma vida melhor.

A despeito de William James ser um dos filósofos modernos mais favoráveis ao corpo e um dos grandes mestres da introspecção somática na Psicologia, ele alertou contra o seu uso na vida prática e na vida moral, pois ele pensava que isso levaria à hipocondria e à depressão.¹⁶ Além disso, James introduziu um argumento extra segundo o qual “a influência inibidora da reflexão” sobre a ação corporal e as suas sensações concomitantes, na verdade, interfere na ação. “Confie em sua espontaneidade e fuja de todo cuidado além” é a máxima contrária de James ao sucesso da *performance* sensorio-motora.¹⁷ Para citar novamente a sua obra *Principles of psychology*, “Nós falhamos em precisão e em certeza na obtenção de nosso fim quando estamos preocupados com muita consciência ideal de nossos meios [corporais]” e as sensações internas (ou “residentes”) que elas envolvem. Em outras palavras, “Nós andamos melhor sobre uma trave quanto menos pensamos sobre a posição dos nossos pés sobre ela. Nós arremessamos ou agarramos, nós atiramos ou cortamos melhor quanto menos a nossa consciência seja tátil e muscular (ou menos residente) e mais exclusivamente ótica (mais remota). Mantenha o olho no alvo e a sua mão o alcançará; pense na mão e você muito provavelmente errará o alvo”.¹⁸

Maurice Merleau-Ponty é outro campeão filosófico do corpo que, apesar disso, rejeita o valor da reflexão somaestética. Como James, ele mantém que a espontaneidade e a consciência perceptiva irrefletida irão sempre nos servir melhor na vida cotidiana, enquanto a reflexão somática e as imagens representacionais (para as pessoas normais) são desnecessárias e mesmo se colocam no lugar do funcionamento relaxado. O corpo maravilhosamente “nos guia entre as coisas desde que nós paremos de analisá-lo”, apenas sob a “condição de que nós não reflitamos expressamente sobre ele”.¹⁹ Não apenas em locomoção corporal, mas na variedade de nossas ações (incluído as ações expressivas e criativas do discurso e da arte), Merleau-Ponty insiste repetitivamente que o sucesso da *performance* depende da eficácia das intencionalidades corporais espontâneas subjacentes ao nível da consciência tematizada e que todas as representações conscientes ou consciência reflexiva dos nossos comportamentos somáticos tendem, ao contrário, a inibir a ação eficaz: “como o funcionamento do corpo, aquele das palavras ou das pinturas continua obscuro para mim. As palavras, linhas e as cores que me expressam... são rasgados de mim pelo o que eu quero dizer como os meus gestos o são pelo o que eu quero fazer ... [com]

¹⁴ Ver JAMES, William. *The correspondence of William James*, op. cit., v. 9, p. 14.

¹⁵ Ver *idem*, *Talks to teachers*, op. cit., p. 100.

¹⁶ Alguém poderia argumentar que isso leva à auto-absorção imoral. Eu respondo a estas acusações em *Body consciousness*, op. cit., capítulos 3, 5 e 6.

¹⁷ Ver JAMES, William. *Talks to teachers*, op. cit. p. 99 e 109.

¹⁸ *Idem*, *Principles of psychology*, op. cit., p. 1128.

¹⁹ MERLEAU-PONTY, Maurice. *Signs*. Evanston: Northwestern University Press, 1964, p. 78 e 89.

²⁰ *Idem, ibidem*, p. 75.

²¹ Ver SHUSTERMAN, Richard. *Body consciousness*, op. cit.

²² Nós também não podemos confiar em meras tentativas e erros para formar novos hábitos, pois o processo de sedimentação seria provavelmente muito lento e propenso a repetir o mau hábito, caso este hábito não seja criticamente tematizado de modo explicitamente consciente com vistas à correção. Para explicações mais detalhadas sobre tais pontos, ver *Body consciousness*, op. cit., capítulo 6.

²³ Ver DEWEY, John. *The middle works*. Carbondale: Southern Illinois University Press, 1982, v. 11, p. 352.

²⁴ Ver CONFÚCIO. *The analects of Confucius*. New York: Ballantine Books, 1998, p. 72. [N. T.: pela dificuldade de encontrar um termo em português que indique *self* de modo aproximado ao que utiliza Shusterman aqui, preferimos traduzir *self-examination* por “autoexame”].

²⁵ Ver MENCÍUS. *Mencius* (II: A.2). London: Penguin, 1970, p. 154 e 155 [N. T.: mantemos a romanização utilizada por Shusterman. Em *Pinyin*, a romanização padrão para o ideograma moderno 氣 é *qì*.]

²⁶ XUNZI. *On self-cultivation. Xunzi*. Stanford: Stanford University Press, 1988, v. 1, p. 154.

uma espontaneidade que não vai tolerar qualquer comando, nem mesmo aqueles que eu gostaria de dar a mim mesmo”.²⁰

Em *Consciência corporal*, eu desafiei tais reivindicações contrárias à reflexão e à atenção somática, refutando os seus argumentos específicos e listando os *insights* de teóricos que reconhecem o valor da reflexão somática para melhorar a qualidade e a eficácia de nosso “auto-uso”, incluindo as nossas capacidades de maior prazer.²¹ Um exemplo é John Dewey. Aluno por muito tempo de Técnica Alexander e advogado dela, Dewey reconheceu o poder terrível que os maus hábitos exercem sobre os nossos atos, pensamentos e intenções. O que chamamos de ação espontânea é produto de hábito, não de um livre arbítrio puro; e hábito incorpora tipicamente aspectos das condições da sua aquisição. Já que essas condições são frequentemente muito distantes das melhores (lembramos dos ambientes imperfeitos dos lares, escolas e de trabalho em que aprendemos), nós adquirimos, de modo irrefletido, maus hábitos tão facilmente quanto os bons. Para corrigirmos os nossos maus hábitos, nós não podemos simplesmente confiar na espontaneidade, que, como produto do hábito, é precisamente parte do problema.²² Daí as várias disciplinas de treinamento corporal invocarem representações e foco somático autoconsciente para corrigirem nossas autopercepções e “autousos” errados. Essas disciplinas não objetivam apagar o nível crucial de comportamento irreflexivo por meio do esforço (impossível) de nos tornar explicitamente consciente de todas as nossas percepções e ações. Elas simplesmente procuram aprimorar o comportamento irreflexivo que impede a nossa experiência e a nossa *performance*. Mas para efetivar esta melhoria, a ação irreflexiva ou o hábito devem ser trazidos à reflexão crítica e consciente (ainda que apenas por um tempo limitado) de modo que se possam ser dominados e trabalhados mais precisamente. Nós precisamos saber o que estamos fazendo com os nossos corpos para saber como corrigir o que estamos fazendo, de modo que possamos fazer o que com eles de modo mais eficaz. Assim, Dewey, paradoxalmente, conclui: “a verdadeira espontaneidade é, daqui em diante, não um direito de nascença, mas o último estágio, a conquista consumada, de uma arte – a arte do controle consciente” por meio de uma atenção reflexiva aperfeiçoada de nossos corpos.²³

Insights da filosofia chinesa clássica

Movendo-nos agora para a China, aparentemente encontramos uma divergência similar entre filosofias que reivindicam análise reflexiva e controle consciente de si e do corpo e outras que, ao contrário, advogam a favor da espontaneidade. Na tradição Confucionista, os *Analectos* (I:4) recomendam um “autoexame” (*self-examination*) de comportamento diário (onde o termo para *self* é o mesmo para *body*).²⁴ Mêncio, mais tarde, recomenda o cultivo do “fluxo de ch’i que preenche o corpo”, tal cultivo requer monitoramento atento por meio de intenção consciente e da mente.²⁵ Xunzi argumenta que a pessoa exemplar deveria dominar “o método de controle da respiração vital”, ser “absorvido pelo exame de seu próprio interior” e “desprezar as coisas meramente externas”.²⁶

Em contraste, embora a tradição taoísta enfatize, fortemente, a atenção somática em termos de cuidado com o corpo²⁷, ela também é famosa por valorizar a espontaneidade irreflexiva de ação e o desprendimento da autoconsciência intencional. Nós lemos em *Zhuangzi*: “O artesão Ch’ui po-

dia desenhar tão bem quanto um compasso ou um esquadro, pois os seus dedos acompanhavam as coisas e ele não deixava a sua mente entrar no caminho”.²⁸ *Liehzi* parece expressar a mesma defesa da ação irreflexiva e espontânea, que o seu tradutor, o distinto estudioso A. C. Graham, formula como “pensar faz mal [a alguém] ao invés de bem” e que “é especialmente perigoso ser consciente de si mesmo”.²⁹ *Liehzi* nota como um homem bêbado, por estar inconsciente, é menos propenso a se machucar ao cair de uma carroça do que um homem consciente que se enrijece e tenta se escorar enquanto cai; de modo semelhante, diz um nadador: “eu faço isso sem saber como eu faço”.³⁰ O mestre taoísta reivindica ser tão unificado em seu ser e com a natureza que ele não nota por qual órgãos sensoriais ele percebe algo e se é o seu corpo ou a natureza que impulsiona e guia as suas atividades. “Eu não sei se eu percebi com os sete orifícios em minha cabeça e os meus quatro membros ou se eu sabia pelo meu coração, meu ventre e meus órgãos internos. Isto é simplesmente autoconhecimento”.³¹ “Eu me movia à deriva com o vento para o Leste ou o Oeste, como uma folha... e nunca soube se era o vento que me conduzia ou eu que conduzia o vento”.³²

Mas junto com essa defesa de irreflexão espontânea, encontra-se um profundo respeito por autoexame nesses textos clássicos taoístas. Assim, *Zhuangzi* insiste:

*Quando eu falo de boa audição, eu não quero dizer ouvir aos outros; eu quero dizer simplesmente ouvir-se. Quando eu falo de boa visão, eu não quero dizer olhar os outros; eu quero dizer simplesmente ver-se. Aquele que não olha a si mesmo, mas olha os outros, que não se capta, mas capta os outros, está percebendo o que outros perceberam, mas falhando em perceber o que ele próprio percebeu. Ele encontra alegria no que traz alegria a outros homens, mas não encontra alegria alguma no que poderia trazer alegria a si próprio.*³³

Zhuangzi, assim, recomenda autoexame: “Portanto, eu examino o que está em mim e nunca sou bloqueado do Caminho”.³⁴ Neste ponto, indica-se que mesmo a ação corporal ou o movimento melhora quando se olha introspectivamente para estabelecer um sentido estável de si, do qual a ação pode emergir mais eficazmente. “Se você não percebe a sinceridade em você e, ainda assim, tenta se mover adiante, cada movimento errará o alvo. Se as preocupações externas entram e não são expelidas, cada movimento apenas acrescentará falha à falha”.³⁵

Liehzi, de modo semelhante, afirma o valor do autoexame: “Você ocupa a si mesmo com a viagem externa e não sabe como ocupar a si mesmo com a contemplação interna. Por viagem externa nós procuramos o que falta nas coisas fora de nós, enquanto pela contemplação interna nós encontramos suficiência em nós mesmos. O último é perfeito, o primeiro é um tipo imperfeito de viagem”.³⁶

Em respeito à ação habilidosa, *Liehzi* sugere, similarmente, que a *performance* magistral subjacente é a maestria de si, alcançada por meio da atenção a si mesmo, pois o que subjaz o si mesmo é o Caminho inefável e empoderador, nosso melhor guia. Portanto, o músico insiste em primeiro encontrar a harmonia em si mesmo, antes de se aventurar a tocar: “o que eu tenho em mente não está nas cordas, o que eu objetivo não são as notas. Se eu não procuro para dentro, em meu coração, não haverá resposta por parte do instrumento fora de mim”.³⁷

²⁷ Seu fundador lendário, Laozi, por exemplo, afirma: “aqueles que amam o seu corpo mais do que o domínio sobre o império podem receber a custódia do império”. LAO TZU. *Lao Tzu*. London: Penguin, 1963, p. 17. O cultivo somático taoísta incluía exercícios respiratórios, dietas, ginásticas e disciplinas sexuais específicas.

²⁸ Eu cito de CHUANG TZU. *The complete works of Chuang Tzu*. New York: Columbia University Press, 1968, s/p.

²⁹ Eu cito de LIEHTZU. *The book of Lieh-tzu*. New York: Columbia University Press, 1990, p. 32.

³⁰ *Idem, ibidem*, p. 4.

³¹ *Idem, ibidem*, p. 77.

³² *Idem, ibidem*, p. 37.

³³ CHUANG TZU, *op. cit.*, p. 102 e 103.

³⁴ *Idem, ibidem*, p. 319.

³⁵ *Idem, ibidem*, p. 245.

³⁶ LIEH TZU, *op. cit.*, p. 82.

³⁷ *Idem, ibidem*, p. 107.

³⁸ Xunzi escreve: “o cavaleiro diz, ‘o aprendizado nunca deve ser concluído’, ‘uma exortação ao aprendizado’”. XUNZI, *op. cit.*, p. 135.

³⁹ Ver LIEH TZU, *op. cit.*, p. 105. Do mesmo modo, o apanhador de cigarras deve não somente ter atenção nelas mesmas, mas também deve ter aprendido como “segurar o [seu] corpo... e segurar a [sua] mão de maneira tão firme quanto um galho de uma árvore seca”. *Idem, ibidem*, p. 45.

⁴⁰ Ver *idem, ibidem*, p. 112.

Como podemos reconciliar essas visões conflitantes entre atentar para si mesmo e esquecimento irreflexivo de si na ação espontânea como chaves de “autouso” eficaz, não só no taoísmo e na filosofia chinesa, mas também na filosofia ocidental e até mesmo no pragmatismo (entre James e Dewey)? Uma estratégia que elaborei em escritos anteriores é aquela de intercambiar fases e estágios. Embora a ação irreflexiva espontânea seja geralmente a mais eficaz, mesmo os seus proponentes tendem a reconhecer que, nos estágios de aprendizagem de uma habilidade sensório-motora (tocar um instrumento, rebater uma bola, andar de bicicleta, aprender um passo de dança), nós precisamos frequentemente de prestar atenta e crítica atenção ao que estamos fazendo com as partes do corpo engajadas na ação. Eu complementaria que nós devemos também prestar atenção à nossa respiração e às sensações proprioceptivas do que estamos fazendo. Porém, os advogados da espontaneidade insistem que, uma vez que esse estágio de aprendizagem termina, também acaba a necessidade de atenção explícita ao que os nossos corpos estão fazendo. Minha posição, que compartilho com teóricos do corpo como F. M. Alexander e Moshe Feldenkrais e com filósofos como John Dewey, é que há também necessidade de “autoatenção” depois que o processo de aprendizagem foi considerado terminado. Isso é porque, como Xunzi insiste, o processo de aprendizado nunca está inteiramente completo.³⁸ Aprender nunca termina porque não apenas há sempre a possibilidade de refinar e estender uma habilidade adquirida como nós, frequentemente, também retrocedemos a maus hábitos de *performance* ou encontramos novas condições (contusões, fadiga, crescimento, envelhecimento etc.) e novos ambientes, assim, nós temos que corrigir, reaprender e ajustar os nossos hábitos à *performance* espontânea. Nem todas as nossas ações devem sempre ser atentadas explicitamente – isso seria impossível e indesejável. Nós precisamos coalizar atenção naquilo que necessita mais: normalmente, o mundo em que agimos (embora nós não devêssemos nunca esquecer que a atenção explícita cuidadosa ao próprio corpo em ação sempre envolve atenção ao seu ambiente – ninguém pode sentir o seu corpo em si mesmo). Contudo, algumas vezes, para lidar mais eficientemente com as coisas no mundo da ação, nós precisamos ou de adquirir novos hábitos ou de redefinir ou reconstruir nossos modos de ação habituais (bem como nossas atitudes, sentimentos e conhecimentos, que guiam as nossas ações), e esse é um processo que requer redirecionar explícita atenção ao nosso comportamento somático. Uma vez que os nossos hábitos novos ou reconstruídos são adquiridos, nós podemos renunciar atenção especial ao nosso corpo em ação e alternar para o modo espontâneo acrítico e impensado.

Nós podemos encontrar insinuações dessas mesmas estratégias em Liehzi, para o qual o sucesso na ação espontânea depende de alguém ter, primeiro, estabelecido a sua harmonia por meio de atenção ao seu si mesmo somático. O grande arqueiro tem sucesso mesmo com um arco ruim não só “porque a sua atenção está concentrada” no alvo, mas porque ele já treinou o seu corpo de modo que “o movimento da sua mão compense a transmissão e a puxada” do arco.³⁹ Em arquearia, além disso, “você deve aprender a não piscar” e “como olhar”, o que também requer examinar criticamente o nosso comportamento somático com olhar e piscar.⁴⁰ Considerações semelhantes são feitas quanto às habilidades de pescar e de carruagem, quando a espontaneidade e a resposta focalizada no objetivo dependem de ter adquirido controle somático dos meios corporais de sentir e responder com mãos calmas e perceptivas. E o único caminho seguro para estabelecer

a calma em alguém é por meio da observação interna atenta para conhecer a sua natureza e desenvolver as suas virtudes: “ele vai se agarrar ao seu nível e não o excederá... ele irá unificar sua natureza, cuidar das suas energias, manter a sua virtude dentro de si, os Céus dentro de você irão manter sua integridade, o espírito dentro de si não terá falhas”.⁴¹ E isto é considerado imediatamente como superior à tranquilidade do homem bêbado, cujo destemor de cair vem somente por meio do desconhecimento provocado pela substância externa do vinho e não do saber dos Céus, de dentro de si mesmo.

Além disso, *Liehzi* mostra como as nossas habilidades já adquiridas de *performance* espontânea requerem reconstrução quando encontram novas condições. O arqueiro de sucesso perde totalmente as suas habilidades habituais e a sua postura magistral de quietude “como uma estátua” quando ele é instado a agir em uma escarpa, onde ele treme e falha de medo, pois ele não aprendeu a controlar a si mesmo de tal modo que “seu espírito e respiração não mudem” em novas condições que provocam ansiedade.⁴² As habilidades de alguém em outras situações são de algum modo destruídas quando a pessoa pensa em falha ou em prêmio: “você dá valor a algo fora de você; e qualquer pessoa que faça isso é desastrada internamente”.⁴³ Analogamente, em *Zhuangzi*, o grande entalhador, Ch’ing, explica que a sua habilidade aparentemente espontânea se baseia em um processo de autopreparação por meio de uma disciplina somática de jejum “para aquietar [a] mente”, de modo que depois de uma semana de jejum, “eu não tenha nenhum pensamento de recompensas ou cumprimentos, de títulos ou emolumentos... qualquer pensamento de elogio ou censura, de habilidade ou falta de jeito... Minha habilidade é concentrada e qualquer distração de fora desvanece”.⁴⁴

Soluções somaestéticas

Essas fábulas coloridas sugerem um ponto crítico. Muitas das experiências que advogam a favor da espontaneidade invocam, como evidência, que a atenção do comportamento somático na ação parece nos levar a tropeçar ou calar, porém, as falhas podem não derivar realmente do foco somático (em nossos pés ou língua), nos levando a tropeçar ou calar. É, ao contrário, a ansiedade quanto a cair ou a falhar que causa tais lapsos e que acompanha intimamente a nossa atenção às nossas partes corporais, quando estamos preocupados em ajudá-las no seu trabalho e tememos que elas não serão capazes de realizá-lo propriamente sem a nossa atenção ansiosa e esforçada. Em outras palavras, tais circunstâncias nas quais a atenção aos movimentos corporais em ação parece interferir na *performance* de sucesso são realmente casos nos quais a real atenção nas partes corporais e nos movimentos é obscurecida por emoções e pensamentos de falha, de sucesso ou da autoimagem frente ao olhar dos outros. Assim, ao invés de condenar completamente a consciência corporal explícita ou reflexiva como prejudiciais à *performance* eficiente, nós precisamos distinguir mais claramente o foco verdadeiro e os modos ou níveis de acuidade de tal consciência. Por exemplo, eu estou realmente focalizando cuidadosamente os movimentos de meus dedos e mão quando tenho problemas em levantar uma ervilha escorregadia com os meus “pauzinhos”⁴⁵ ou é o meu foco mental, quando olho para minha mão, igualmente impregnada ou mesmo dominada pelos pensamentos e emoções subjacentes sobre eu conseguir ou não fazer isso com sucesso e como sou visto (ou julgado) pelos outros que



⁴¹ *Idem, ibidem*, p. 37 e 38.

⁴² Ver *idem, ibidem*, p. 38 e 39.

⁴³ *Idem, ibidem*, p. 44.

⁴⁴ CHUANG TZU, *op. cit.*, p. 206.

⁴⁵ N. T: em inglês: *chopsticks*; em mandarim: *kuaizi* 筷子; em japonês: *hashi* 箸

⁴⁶ Para uma articulação mais detalhada dessa crítica a Merleau-Ponty, ver a minha discussão em SHUSTERMAN, Richard. *Body consciousness*, op. cit., capítulo 2.

observam o meu esforço? Minha consciência está calmamente observante ou ansiosamente afobada? Há também a questão se eu tenho habilidade e precisão em auto-observação somaestética. Talvez o meu senso somaestético de mim mesmo não seja muito claro e, portanto, eu nem mesmo percebo que eu fiquei ansioso, que a qualidade e a precisão da minha atenção aos meus dedos foi, assim, distraída, mesmo que os meus olhos continuem fixados sobre ele.

Algumas pessoas possuem habilidades sensório-motoras melhores do que outras e o treino é um dos modos pelos quais elas as adquiriram. Embora a abordagem fenomenológica de Merleau-Ponty presuma que toda pessoa normal goze do mesmo nível básico de percepção e ação espontâneas primordiais, que funcionam com eficiência milagrosa ou mágica (em contraste com casos patológicos extremos de lesões cerebrais ou outras formas de trauma), eu penso que a situação seja mais complexa. Muitos de nós conseguem se virar com hábitos sensório-motores que possuem várias falhas menores, o que não nos desqualifica quanto à normalidade, no sentido de termos um funcionamento padrão, mas que resultam em dor desnecessária, desconforto, ineficiência, fadiga mais rápida e uma tendência a certos erros ou acidentes.

Nós podemos compartilhar da apreciação de Merleau-Ponty quanto a nossa percepção somática implícita e irrefletida, mas poderíamos também reconhecer que tal percepção seja, muitas vezes, dolorosamente imprecisa e disfuncional. Eu posso pensar que estou mantendo minha cabeça para baixo quando movimento um taco de golfe, embora um observador veria facilmente que eu não faço isso. Disciplinas de educação somática utilizam exercícios de atenção representacional para tratar de tais problemas de percepção e de mal-uso dos nossos corpos no comportamento habitual e espontâneo, que Merleau-Ponty identifica como primordial e celebra como milagrosamente perfeito na *performance* normal. Portanto, se Merleau-Ponty pretende recapturar uma percepção primordial irreflexiva que seja universal e “imutável” e que seja necessária como terreno essencial para explicar todas as outras percepções e *performances*, minha abordagem pragmática é mais sensível às diferenças de subjetividade somática e, ao contrário, busca explorar e melhorar os nossos comportamentos ao atentarmos mais (embora não somente ou em maior parte) sobre ele de modo mais explicitamente consciente e reflexivo para que a nossa percepção e *performance* possam ser melhoradas. Trazer hábitos irreflexivos à consciência mais explícita é útil não somente para revisitar os maus hábitos como para prover oportunidades para os desaprender e estimular novos pensamentos capazes de ampliar a flexibilidade e a criatividade da mente, o que, como algumas pesquisas sugerem, está, em parte, conectado ao melhoramento da plasticidade nas redes neurais do cérebro.⁴⁶

O valor da atenção somática explícita, crítica e mesmo reflexiva parece inegável não apenas nos estágios de aprendizado de várias habilidades e para os nossos esforços contínuos de extensão e refinamento delas, mas também para o processo de desaprender hábitos inadequados e substituí-los por melhores. Entretanto, pode a atenção somaestética explícita ou mesmo reflexiva ser direcionada, de modo útil, também à ação para além destes diversos estágios de aprendizado, para fases de maestria completa, quando o foco está na *performance* de sucesso ao invés do aprendizado? Há certamente um pressuposto, aparentemente fundado na experiência da vida real e em alguns estudos experimentais, segundo o qual a atenção

explícita aos meios corporais do movimento irá de algum modo nos distrair das finalidades da ação e, portanto, diminuir a *performance*. Mas, talvez, isso seja porque as nossas capacidades de atenção sejam insuficientemente treinadas para abrangerem tanto os nossos movimentos corporais quanto os objetivos da nossa ação. Nós parecemos capazes de ouvir atentamente à narração de notícias enquanto assistimos atentamente às imagens delas ou, ao invés disso, estando no tráfego, ouvi-las enquanto dirigimos. Talvez aqueles que sejam mais hábeis em prestar atenção ao comportamento corporal possam combinar atenção explícita ou reflexiva com *performance* suave efetiva, que, igualmente, atenda aos objetivos da ação.

Neste ponto, devemos nos referir ao argumento mais radical de Merleau-Ponty contra a reflexão somaestética: que tal reflexão, na verdade, seja impossível, pois nós não podemos verdadeiramente observar o corpo de um modo próprio. Ele “desafia a exploração e é sempre apresentado a mim por um mesmo ângulo... Isto é: ele está sempre perto de mim, sempre lá, para mim; nunca está realmente à minha frente, de modo que eu não o posso colocar diante dos meus olhos, ele se mantém marginal às minhas percepções, ele está comigo”. Eu não posso modificar a minha perspectiva em relação ao meu corpo tal como posso em relação a objetos exteriores. “Eu observo objetos exteriores com o meu corpo: eu os seguro, os examino, caminho ao redor deles, mas o meu corpo, em si mesmo, é algo que eu não posso observar. Para ser capaz disso, eu precisaria utilizar um segundo corpo”.⁴⁷ “Eu estou sempre no mesmo lado em que meu corpo está. Ele se apresenta a mim sob uma perspectiva invariável”.⁴⁸

A somaestética, em contraste, recorre às nossas experiências somáticas ordinárias para argumentar que nós podemos observar e, na verdade, observamos nossos corpos. Nós observamos nossas faces, nossos abdomes, não apenas por meio dos olhos e espelhos, mas por meio do toque das nossas mãos, para observar se precisamos nos barbear ou entrar em dieta e fazer exercícios. Nós podemos observar se nossos pés estão sujos ao vê-los, senti-los ou mesmo pelo cheiro de sua falta de limpeza. Nós podemos observar a posição dos nossos braços e pernas não apenas os olhando e tocando, mas sentido as suas posições por dentro, proprioceptivamente. Em resumo, nós podemos explorar os nossos corpos das diferentes perspectivas dos vários sentidos corporais. Para além destas práticas ordinárias de observação somática, uma variedade de disciplinas meditativas é estruturada para enfatizar o autoexame crítico consciente do soma.

Merleau-Ponty, contudo, argumenta que a observação do corpo é, em princípio, impossível por conta de razões teóricas. Seu argumento sustenta-se, aparentemente, sobre duas pressuposições filosóficas de fundo. A primeira é o pressuposto bastante enraizado de que a observação crítica requer alguma separação – uma distância crítica – daquilo a que se observa. Porém, uma vez que nunca podemos nos separar dos nossos corpos, observá-los parece impossível para nós, a despeito das nossas sensações disso na experiência diária. A segunda suposição é que a subjetividade que percebe ou observa deve ser essencialmente diferente daquela do objeto de observação. Entretanto, como o corpo, na qualidade de “subjetividade primária” da pessoa, é sujeito perceptivo, intencional e ativo, ele não pode ser também o próprio objeto percebido. Se reconhecermos o corpo como sujeito, ele não pode ser percebido como um objeto, já que sua essência e papel completos estão totalmente focados na subjetividade da percepção, da sensação e da ação propositada.

⁴⁷ MERLEAU-PONTY, Maurice. *Phenomenology of perception*. London: Routledge, 1962, p. 90 e 91.

⁴⁸ *Idem*, *The visible and the invisible*. Evanston: Northwestern University Press, 1968, p. 148.

⁴⁹ Ver PLESSNER, Helmut. *Die Stufen des Organischen und der Mensch: einleitung in die philosophische Anthropologie*. Berlin and Leipzig: De Gruyter, 1928, e *Laughing and crying: a study of the limits of human behavior*. Evanston: Northwestern University Press, 1970.

Defensores da reflexão somática podem desafiar efetivamente o argumento de Merleau-Ponty, confrontando a suposição de que a distância necessária à observação crítica do corpo requer uma impossível perspectiva fora-do-corpo. Nós podemos examinar criticamente aspectos da nossa experiência somática sem migrarmos dos nossos corpos para uma putativamente desencarnada. Nós utilizamos um dedo para sondar um inchaço sobre a nossa face; utilizamos a língua para descobrirmos e removermos os traços de comida sobre nosso lábio superior ou sobre os nossos dentes. Nós discriminamos ou acessamos nossa dor na própria experiência dolorosa, não apenas após ela ter passado e nós estarmos, neste sentido, além ou fora dela. Em miúdos, o autoexame somático provê um modelo de crítica imanente por meio do qual a perspectiva crítica da pessoa não requer estar totalmente fora da situação criticamente examinada, mas apenas requer uma perspectiva refletiva e destacada sobre ela, que não seja totalmente absorvida pelo imediato daquilo que esteja sendo experimentado. Ao invés de ser vista como externa, a perspectiva pode ser melhor descrita como, de algum modo, periférica ou às margens do foco de atenção e experiência da pessoa. Em outras palavras, se o foco imediato da atenção constitui o centro absorvente imediato da experiência, a consciência somática reflexiva pode ser descrita como descentrada ou, conforme a útil terminologia de Helmut Plessner, como tendo uma posição “excêntrica”.⁴⁹

Tais perspectivas por meio das quais a subjetividade somática da pessoa retorna e examina a sua própria experiência somática são alcançadas, às vezes, por disciplinas esforçadas de atenção (como yoga, *zazen* etc.), mas a posição de distância ou de reflexão descentrada do sujeito, desde a qual ele observa o seu corpo com atenção focada explícita, muitas vezes, também surge espontaneamente por meio de experiências de dissociação somática, quando a coordenação espontânea irreflexiva é perturbada, estimulando, assim, uma atenção crítica reflexiva e descentrada ao que está acontecendo. Nós podemos compreender a possibilidade da distância crítica, que, não obstante, é imanente no soma, reconhecendo a complexidade do soma e dos seus modos de consciência. Como o soma envolve uma complexidade de funções e formas intencionais de atenção perceptiva, também a consciência somática crítica envolve alguns aspectos do complexo arranjo de sistemas do soma examinando outros aspectos desta complexidade. Portanto, uma dimensão essencial do soma humano é que ele serve tanto ao sujeito que observa quanto ao objeto observado. Como seres que monitoram criticamente a si próprios e, propositadamente, usam a si próprios, humanos são, ao mesmo tempo, criaturas que agem impulsivamente e pensam deliberadamente; tanto a espontaneidade quanto a reflexão pertencem à natureza humana, que é sempre também um produto cultural, já que até mesmo os nossos impulsos espontâneos são tipicamente produtos de hábitos, desejos e necessidades adquiridos em um contexto sociocultural.

É, portanto, muito mais frutífero considerar o contraste entre reflexão e espontaneidade uma complementaridade produtiva ao invés de ser um dualismo do tipo “ou um ou o outro”, no qual quem defende um deve rejeitar o outro. Eu não consigo perseguir esta linha de argumentação aqui, explorando os meios pelos quais espontaneidade e reflexão poderiam ser combinados ou integrados nos intervalos das fases de nosso comportamento de modo mais eficaz, entretanto, parece claro que o pensamento clássico chinês seja de valia na apreciação da sua complementaridade.

Tradução recebida em 24 de julho de 2019. Aprovada em 17 de agosto de 2019.