

**Pensar Através do Corpo, Educar para as Humanidades:
Um Apelo para a Soma-Estética**

Richard Shusterman

Filósofo

Florida Atlantic University

Estados Unidos

Resumo: Esse ensaio investiga as práticas que buscam o pensar através do corpo para educar a humanidade através da soma-estética. Este estudo crítico e comparativo dos métodos somáticos constitui o que eu chamo de *soma-estética pragmática*. Já que a viabilidade de qualquer um desses métodos vai depender de certos fatos sobre o corpo, esta dimensão pragmática pressupõe a dimensão analítica. Propõe-se, assim, meios para melhorar certos fatos refazendo o corpo e os hábitos sociais envolventes, assim como os enquadramentos que lhes dão forma. A Soma-Estética analítica está profundamente preocupada com o que as ciências sociais têm a dizer sobre as modalidades e os contextos de estruturação da experiência somática – incluindo análises genealógicas, sociológicas e culturais que mostrem como é que o corpo é formado pelo poder social e usado como um instrumento para mantê-lo, como é que as normas corporais de saúde, capacidade e beleza, e até mesmo as nossas categorias de gênero, são construídas para refletir e sustentar forças sociais.

Palavras-Chave: Soma-Estética pragmática; Educação da humanidade; Corpo e Mente

Abstract: This paper investigates the practices that seek to think through the body to educate humanity through the somatic-aesthetic. This critical and comparative study of somatic methods is the sum of what I call pragmatic somatic-aesthetic. Since the viability of any of these methods will depend on certain facts about the body, this pragmatic dimension presupposes the analytical dimension. It proposes, thus, means to improve certain facts by remaking the body and the surrounding social habits, as well as the frameworks that shape them. The analytic somatic-aesthetics is deeply concerned with what the Social Sciences can

say about the modalities and contexts of structuring of the somatic experience – including genealogic, sociological and cultural analyses which demonstrate how the body is formed by the social power and used as a tool to keep it; and how the body standards of health, ability and beauty, and even our gender categories are constructed to reflect and sustain social forces.

Key-words: Sum-pragmatic Aesthetics, Education of humanity, Mind and Body

I

O que são as Humanidades e como devem ser desenvolvidas? No que diz respeito a esta questão crucial as opiniões diferem sobre a amplitude que devemos atribuir à construção e ao prosseguimento das Humanidades. Conotado inicialmente com o estudo do Grego e do Romano clássicos, o conceito cobre agora de um modo mais geral as artes, a(s) literatura(s), a história e a filosofia¹. Mas poderemos incluir aqui também as ciências sociais, que são geralmente distinguidas das Humanidades e agrupadas como uma divisão acadêmica separada, com maiores pretensões ao estatuto científico? E deve o nosso prosseguimento do estudo humanístico estar concentrado nos métodos tradicionais e nos tópicos da alta cultura que dão às Humanidades a aura autoritária de uma nobreza estabelecida; ou deverá este estender-se para novas e mais arriscadas formas de pesquisa interdisciplinar como a cultura popular ou os *race and gender studies*?

Apesar de tais questões e controvérsias, é claro (mesmo do ponto de vista etimológico) que o significado das Humanidades se relaciona essencialmente com a nossa condição humana e com os nossos esforços para aperfeiçoar a humanidade e as suas expressões. Mas então, o que significa ser humano? Eu não posso ter a pretensão de responder adequadamente a uma questão tão complexa e difícil. No entanto, vou defender que, porque o corpo é uma dimensão essencial e valiosa da

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

¹ O *Webster Third New International Dictionary* (Springfield, MA: Merriam Webster, 1971) define humanidades como o “ramo de ensino considerado como tendo, em primeiro lugar, um carácter cultural e que usualmente inclui a linguagem, a literatura, a história, a matemática e a filosofia; *The Random House College Dictionary* (New York: Random House, 1984) define-a como “a. o estudo das línguas e da literaturas clássicas, grega e latina. b. literatura, filosofia, arte, etc., como distintas das ciências.”

nossa humanidade, deve ser reconhecido como um tópico crucial do estudo humanístico e da aprendizagem experimental. Apesar desta tese ser óbvia, vai precisamente contra o nosso entendimento tradicional das Humanidades. Um exemplo notável de tal pendor anti-somático é o próprio termo que a língua alemã usa para designar as Humanidades, “Geisteswissenschaften”, cuja tradução literal seria “ciências espirituais (ou mentais)”, em contraste com as ciências naturais (Naturwissenschaften) que tratam a vida física, com a qual o corpo está claramente unido. Consequentemente, dada a oposição disseminada e atuante entre o físico e o espiritual, o corpo é substancialmente omitido ou marginalizado na nossa concepção dos estudos humanísticos.²

Nós, intelectuais humanísticos, tomamos geralmente o corpo por garantido porque estamos apaixonadamente interessados na vida da mente e nas artes criativas que expressam o nosso espírito humano. Mas o corpo não é só uma dimensão essencial da nossa humanidade, é também o instrumento básico de toda a performance humana, o utensílio dos utensílios, uma necessidade para toda a nossa percepção, ação e mesmo para o pensamento. Tal como construtores habilidosos precisam de um conhecimento especializado dos seus utensílios, também nós precisamos de um melhor conhecimento somático para melhorar a compreensão e performance nas artes, nas ciências sociais e para o avanço da mestria na mais alta forma de arte – aquela relativa ao aperfeiçoamento da nossa humanidade e ao viver de uma vida melhor. Precisamos pensar cuidadosamente através do corpo de modo a nos cultivarmos e a edificar os nossos estudantes, porque a verdadeira humanidade não é um dado genético, mas uma realização educacional na qual o corpo, a mente e a cultura devem estar completamente integrados. Para prosseguir este projeto de investigação somática tenho vindo a trabalhar num campo interdisciplinar chamado Soma-Estética, cujas conexões disciplinares se estendem para além das

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

² Existe um interesse mais considerável no corpo nas ciências sociais, especialmente em sociologia. A negligência humanística do corpo reflecte-se mesmo na educação básica das artes, onde as disciplinas artísticas mais claramente centradas no corpo, como a dança e o teatro, merecem muito menos atenção no currículo académico. Sobre este assunto, ver Liora Besler, “Dancing the curriculum: Exploring the Body and Movement in Elementary Schools”, em *Knowing Bodies, Moving minds*, ed. Liora Bressler (Dordrecht: Kluwer, 2004), 127-51.

Humanidades, em direção às ciências biológicas, cognitivas e da saúde, que vejo como aliadas valiosas da pesquisa humanística³.

A Soma-Estética, grosseiramente definida, cuida do corpo como o lugar da apreciação estético-sensorial (*aisthesis*) e da auto-formação criativa. Como uma disciplina de aperfeiçoamento tanto da teoria como da prática procura enriquecer não só o nosso conhecimento abstrato e discursivo do corpo, mas também a nossa performance e experiência somática; procura realçar o significado, o entendimento, a eficácia e a beleza dos nossos movimentos e dos ambientes para os quais os aqueles contribuem e dos quais também eles extraem as suas energias e sentidos. Por esse motivo, a Soma-Estética envolve uma vasta amplitude de formas e disciplinas de conhecimento que estruturam tal cuidado somático ou que o podem melhorar. Reconhecendo que corpo, mente e cultura são profundamente co-dependentes, a Soma-Estética compreende um programa de pesquisa interdisciplinar. A vida mental apoia-se na experiência somática e não pode ser completamente separada de processos corporais, nem inteiramente reduzida a estes. Pensamos e sentimos com os nossos corpos, especialmente com as partes do corpo que constituem o cérebro e o sistema nervoso. Os nossos corpos são do mesmo modo afetados pela vida mental, como quando certos pensamentos nos trazem rubor ao rosto, alteram o bater do coração e o nosso ritmo de respiração. A conexão corpo-mente é tão penetrantemente íntima que me parece enganador falar de corpo e mente como duas entidades diferentes e separadas. O termo *corpo-mente* (*body mind*) exprimiria de modo mais apto a sua união essencial, deixando ainda espaço para uma distinção pragmática

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

³ Para uma explicação detalhada da Soma-Estética, ver Richard Shusterman, *Performing Live* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2000), cap. 7 e 8. Para a sua ligação com a estética tradicional e com a estética feminista, ver, respectivamente, Richard Shusterman, *Pragmatist Aesthetics*, 2nd ed. (New York: Rowman and Littlefield, 2000), cap. 10, e “Somaesthetics and *The Second Sex*”, *Hypatia* 18 (2003): 106-36. Para discussões críticas acerca da Soma-Estética, ver os ensaios de Martin Jay, Gustavo Guerra, Kathleen Higgins e Cassey Haskins, e a minha resposta no *Journal of Aesthetic Education* 36, nº4 (2002): 55-115; ver também Jerold J. Abrams, “Pragmatism, Artificial Intelligence, and Post Human Bioethics: Shusterman, Rorty, Foucault”, *Human Studies* 27 (2004): 241 – 58; e Peter Arnold, “Somaesthetics Education and the Art of Dance”, *Journal of Aesthetic Education* 39, nº 1 (2005): 48-64. Neste óptimo artigo Arnold sugere incorrectamente que eu considero a Soma-Estética como “referindo-se à experiência “interior” do corpo e não à sua aparência “externa” (62). É então importante reiterar que a Soma-Estética, para mim, inclui os dois aspectos e o facto de eles estarem claramente ligados.

entre os aspectos mentais e físicos do comportamento e para o projeto de aumentar a sua unidade experiencial⁴.

Mas, quer falemos de corpo-mente, quer de corpo e mente, estamos a lidar com aquilo cuja forma é dada fundamentalmente pela cultura. Porque a cultura dá-nos as linguagens, os valores, as instituições sociais e os media artísticos através dos quais pensamos, agimos e nos exprimimos esteticamente. Do mesmo modo dá-nos as formas de dieta, exercício e estilo somático que formam não só a nossa aparência corporal e o nosso comportamento, mas também o modo como experimentamos o nosso corpo: quer como um vaso sagrado quer como um fardo de carne pecadora, uma mimada possessão pessoal destinada ao prazer privado ou um veículo de trabalho para servir o bem social. Reciprocamente, a cultura – incluindo as suas instituições e as suas realizações humanísticas – não pode prosperar, ou até mesmo sobreviver, sem o poder animado do pensamento e da ação incarnada. Uma das medidas de qualidade de vida e da humanidade de uma cultura é o nível de harmonia existente entre o corpo e a mente.

Para que se dê um progresso continuado na Soma-Estética, a resistência das ciências humanas ao estudo e à cultura somática tem de ser ultrapassada. Este é o primeiro objetivo deste artigo. Por isso, antes de dizer algo mais sobre a Soma-Estética, quero explicar e desafiar esta resistência. Vou defender a tese paradoxal de que o corpo tem sido rejeitado nas Humanidades precisamente porque expressa de um modo tão poderoso a ambiguidade fundamental do ser humano, e por causa da sua profunda e indispensável intervenção nas nossas vidas. Lutando por uma visão mais nobre, menos vulnerável e por isso mais unilateral do ser humano, a nossa tradição de investigação humanística evita tacitamente o corpo, do mesmo modo que o nosso foco humanístico em objetivos morais e intelectuais tende a obscurecer ou a marginalizar o estudo dos meios somáticos necessários para atingir esses objetivo e outros meritórios fins de ação.

II

⁴ John Dewey emprega o termo *body-mind* em *Experience and Nature* (Carbondale: Southern Illinois University Press, 1988), 191; mais tarde o autor usa o termo *body-mind* para designar “um estado integral unificado” no seu ensaio “Body and Mind” em *The Later Works*, vol. 3 (Carbondale: Southern Illinois University Press, 1988), 27.

O corpo vivo – soma que sente, que é sensível, e não um mero cadáver mecânico – incorpora a ambiguidade fundamental do ser humano de vários modos. Primeiro, ele expressa o nosso duplo estatuto como objeto e sujeito – como alguma coisa no mundo, uma sensibilidade que experiencia, sente e age. Ao usar o dedo indicador para tocar um inchaço no joelho, a minha intencionalidade corporal, ou subjetividade, é dirigida para o sentir de outra parte do corpo como um objeto de exploração. Em simultâneo, eu *sou* o meu corpo e *tenho* um corpo. Em muita da minha experiência, o meu corpo é simplesmente uma fonte transparente de percepção ou ação e não um objeto de consciência (*awareness*). É aquilo a partir e através do qual percebo ou manipulo os objetos do mundo onde estou concentrado. No entanto, eu não o compreendo como um objeto de consciência explícito e externo, mesmo se por vezes ele é, de forma obscura, sentido como uma condição de percepção de segundo plano. Muitas vezes também entendo o meu corpo como uma coisa que *tenho* em lugar de uma coisa que *sou*: qualquer coisa que tenho de arrastar para fora da cama para fazer aquilo que desejo fazer; algo que devo comandar para realizar o que tenho vontade, mas que por vezes falha na realização; qualquer coisa que inclui membros pesados, rolos de gordura, às vezes uma dor de costas, e muito frequentemente, uma cara por barbear e um aspecto cansado. Tudo isto reconheço como meu mas não identifico com quem eu realmente sou.

O corpo expressa ainda a ambiguidade da existência humana, mostrando o humano como um ser que partilha uma mesma espécie, com a sua diferença individual. Os filósofos deram ênfase à racionalidade e à linguagem como a essência que distingue a espécie humana mas a incorporação humana parece também ser uma condição universal e essencial da humanidade. Tente imaginar um ser humano e não pode evitar chamar a imagem da forma de um corpo humano. Se imaginarmos criaturas com um comportamento e uma linguagem humanas que tenham, no entanto, um tipo de corpo muito diferente, pensaremos neles não como humanos, mas como monstros, sereias, robôs, extraterrestres, anjos, ou pessoas às quais a humanidade foi

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

de algum modo roubada ou diminuída, talvez por algum feitiço inumano, como acontece em fábulas como “A Bela e o Monstro”.⁵

Apesar dos nossos corpos nos unirem como humanos, eles também nos dividem (através da sua estrutura física, prática funcional, e interpretação sócio cultural) em gêneros, raças, etnias e classes diferentes, e posteriormente, nos indivíduos únicos que somos. Nós podemos todos usar pernas para andar ou mãos para agarrar, mas cada pessoa tem um passo e uma impressão digital diferente. A nossa experiência e comportamento são muito menos programados geneticamente do que em outros animais. Um pássaro da mesma espécie vai cantar praticamente o mesmo em Pequim ou em Paris, enquanto os padrões da vocalização humana variam, evidentemente, de modo bastante amplo. Eles dependem da aprendizagem a partir do ambiente experimentado. Existem razões anatômicas para este grande papel da experiência individual. Os tratos piramidais que ligam o córtex cerebral à medula espinhal, e são essenciais para todo o movimento voluntário (incluindo o de vocalização), não estão completamente formados e fixos no momento do nascimento, mas continuam a desenvolver-se durante a infância através dos movimentos que o bebê é levado a realizar.⁶ Isto quer dizer que a construção precisa do sistema nervoso de um indivíduo (o seu repertório favorito de caminhos neurais) é parcialmente um produto da sua experiência individual e das suas condições culturais. O corpo mostra-nos deste modo que a natureza humana é sempre mais do que meramente natural.

A similitude e a diferença dos nossos corpos estão profundamente carregadas de significado social. Fazemos apelo à nossa forma, experiência, necessidade e sofrimento somáticos partilhados quando caritativamente nos estendemos a pessoas de etnias e culturas muito diferentes. Mas o corpo (através da sua cor de pele e cabelo, traços faciais, e também do seu comportamento gestual) é, por outro lado, o primeiro sítio onde se realçam as nossas diferenças e se traçam enquadramentos pouco generosos. A maior parte da hostilidade racial e ética é o produto não do

⁵ Evidentemente, dada a abundância aleatória e confusa da natureza, existem sempre humanos mutantes ocasionais mas tais exceções só confirmam a norma corporal, que pode ser compreendida como uma forma em evolução, mais do que como uma essência ontológica, fixa e sagrada.

⁶ Por exemplo, o sinal de Babinski ou o reflexo plantar é disto evidência: os dedos dos pés dos bebês flectem-se para trás e abrem-se em leque assim que a planta do pé é acariciada, de modo similar à resposta dos adultos com danos no córtex motor.

pensamento racional mas de profundos preconceitos que são marcados de forma somática por sentimentos vagos e desconfortáveis suscitados por corpos estranhos. Sentimentos que são experimentados implicitamente e, deste modo, profundamente arraigados debaixo do nível da consciência explícita. Tais preconceitos e sentimentos resistem então à correção através de meros argumentos discursivos de apelo à tolerância, os quais podem ser aceites ao nível racional sem que tal mude a atração visceral do preconceito. Chegamos mesmo a negar frequentemente termos tais preconceitos porque não compreendemos que os sentimos, e o primeiro passo para controlá-los, ou eventualmente eliminá-los, é desenvolver uma atenção somática para reconhecê-los em nós próprios. Este desenvolvimento de aptidões de consciência aumentada é a tarefa central da Soma-Estética.⁷

O corpo exemplifica a nossa múltipla e ambivalente condição humana entre o poder e a fragilidade, a excelência e a vergonha, a dignidade e a brutalidade, o conhecimento e a ignorância. Invocamos a noção de humanidade para impelir uma pessoa em direção à excelência moral e à racionalidade que transcende a mera animalidade, mas também usamos o predicado “humano” para descrever e desculpar os nossos defeitos, falhas, e lapsos em direção a comportamentos básicos ou até mesmo bestiais: eles são fragilidades humanas, limites ligados às debilidades da carne que temos em comum com as bestas. No entanto, apesar da sua natureza animal, o corpo serve como símbolo da dignidade humana, expressa no desejo irreprimível de representar o corpo nas formas belas da arte e até mesmo de retratar os deuses em forma humana.⁸ O respeito pela dignidade do corpo é parte do nosso respeito básico pela pessoa e pelos direitos humanos; está implícito no direito à vida e no sentido táctico de respeito por uma certa distância física entre cada um de nós, de modo a permitirmos espaço livre para o corpo – uma *kinosphere* ou *Lebensraum*

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

⁷ Este argumento é elaborado por mim de um modo mais completo em “Wittgenstein on Bodily Feelings: Explanation and Melioration in Philosophy of Mind, Art and Politics” em *The Grammar of Politics: Wittgenstein and Political Philosophy*, ed. C. Heyes (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2003)

⁸ Ainda que condenando a gravura, a antiga bíblia Hebraica afirmava que os humanos eram moldados à imagem de Deus, sugerindo que os nossos corpos têm uma origem e um paradigma divinos. Se a questão do corpo de Deus se mantém misteriosa no velho testamento, a encarnação humana de Deus em Cristo no Novo Testamento, apesar de adicionar ainda mais mistério, reconfirma a forma humana como merecedora de ser habitada pelo divino. Hegel e outros admiraram a escultura Grega por esta capturar o modo como as proporções harmoniosas do corpo humano expressam a dignidade do nosso espírito racional.

básica. Mas mesmo na morte o corpo é respeitado, já que a maioria das culturas despedem-se do cadáver através de um ritual dignificante de enterro ou cremação.

Os moralistas invectivam frequentemente contra o corpo como um inimigo da retidão, tal como quando S. Paulo declara “Nada de bom habita em mim, isto é, na minha carne” (Romanos, 7:18). Apesar da fraqueza da carne condenar ao fracasso as nossas aspirações morais, devemos compreender que todos os nossos conceitos éticos e normas (mesmo a própria noção de humanidade que os subscreve) depende de formas sociais de vida que envolvem os modos pelos quais nós experimentamos os nossos corpos e os modos dos outros os tratarem. Como Wittgenstein observa numa passagem estranhamente brutal dos seus *Notebooks*,

Mutile completamente um homem, corte-lhe os braços e as pernas, o nariz e as orelhas, e depois veja o que resta do seu auto-respeito e da sua dignidade, e até que ponto os seus conceitos dessas coisas continuam o mesmo. Nós não temos a mínima suspeita de como esses conceitos dependem do estado habitual, normal, dos nossos corpos. O que lhes aconteceria se nós fôssemos conduzidos por uma coleira agarrada a um anel que passa através das nossas línguas? Quanta humanidade ainda restaria então nele?⁹

Num mundo onde os corpos se encontram mutilados, famintos e abusados, os nossos conceitos familiares de dever, virtude, caridade, e respeito pelos outros poderão não ter valor e não fazer sentido. Além de que, as habilidades corporais marcam os limites do que poderemos esperar de nós e dos outros, determinando assim o espectro das nossas obrigações éticas e aspirações. Se paralisados, não temos o dever de saltar para o salvamento de uma criança em afogamento. A virtude não pode requerer um labor constante sem descanso ou alimentação porque estas necessidades são necessidades físicas.

Para além de ser fundamento das nossas normas sociais e valores morais, o corpo é essencialmente o médium ou a ferramenta através da qual eles são

⁹ Ludwik Wittgenstein, *Denkebewegung: Tagebucher 1930-1932, 1936-1937* (Innsbruck: Haymon, 1997), 139-40.

transmitidos, inscritos e preservados em sociedade. Os códigos éticos são meras abstrações até lhes ser dada vida através da incorporação em disposições e ações corporais. Qualquer virtude ética devidamente realizada depende não só de algum ato corporal (atos de fala incluídos), mas também de ter a expressão somática e facial correta, indicando a posse de sentimentos corretos. Uma oferta feita com uma cara zangada, mostrando uma mesquinhez constrangida, não pode ser um verdadeiro ato de caridade ou de respeito, razão pela qual Confúcio defendia a conduta correta como essencial para a virtude.¹⁰

Por estarem inscritas nos nossos corpos, as normas sociais e os valores éticos podem manter o seu poder sem qualquer necessidade de torná-los explícitos e reforçados através de leis; eles são simplesmente observados e reforçados através dos nossos hábitos corporais, incluindo hábitos de sentir (que têm raízes corporais). Por esse motivo, Confúcio insiste que a virtude exemplar é constituída de forma somática através “dos ritmos de propriedade ritual e da música” e exerce o seu poder harmonizador não através de leis, tratados e castigos, mas inspirando emulação e amor.”¹¹ Michel Foucault e Pierre Bourdieu, por outro lado, sublinham os aspectos opressivos desta incarnação corporal. Ideologias inteiras de dominação podem ser dissimuladamente materializadas e preservadas através da sua inscrição em normas somáticas que, como hábitos corporais, são tomados por garantidos escapando assim à consciência crítica. As normas que indicam que as mulheres de uma dada cultura devem falar suavemente, beber com elegância, sentar-se com as pernas fechadas, andar atrás dos homens, e olhar com as cabeças veladas, curvadas e de olhos baixos, incorporam e reforçam tal opressão do gênero. Este modo sutil de dominação é especialmente difícil de desafiar porque os nossos corpos absorveram-na tão profundamente que eles próprios se revoltam contra o desafio – tal como quando uma jovem secretária enrubesce involuntariamente, treme, vacila ou até chora quando tenta levantar uma voz de protesto a alguém que ela foi treinada, de forma somática, a respeitar como seu superior. Qualquer desafio com sucesso da opressão deve então envolver o diagnóstico somático dos hábitos do corpo e dos sentimentos

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

¹⁰ *The Analects of Confucius*, trans. R. Ames and H. Rosemont (New York: Ballantine, 1998), 2:8, 8:4.

¹¹ *Ibid.*, 16:5; ver também 4:1, 4:17, 12:24.

que expressam essa dominação para que estes, juntamente com as condições sociais opressivas que os geraram, possam ser ultrapassados.

A nossa vida ética está baseada no corpo de um modo ainda mais básico. Ética implica escolha, o que por sua vez implica liberdade de escolha e ação nessa escolha. Não podemos agir sem meios corporais, mesmo se estes são reduzidos (através das maravilhas da tecnologia) ao pressionar de um botão ou a um piscar de olhos para implementar a nossa escolha de ação.¹² O corpo pode até ser a nossa fonte primária das ideias de ação e liberdade. O que poderia ser um melhor, mais fundamental, paradigma da ação voluntária ou desejada do que o modo como movemos os nossos corpos para fazermos o que queremos – levantar a mão, virar a cabeça?¹³ – O que poderá providenciar um sentido mais claro e imediato de liberdade do que a liberdade de mover os nossos corpos, não somente em locomoção, mas abrindo os nossos olhos e boca ou regulando a nossa respiração? A vida implica um certo tipo de movimento animado, e a liberdade de mover é talvez a raiz de todas as nossas noções mais abstratas de liberdade. Por outro lado, fiel à sua ambiguidade essencial, o corpo também simboliza claramente a nossa falta de liberdade: os constrangimentos corporais às nossas ações; a capacidade corporal, as necessidades e

¹² Uma descoberta espantosa e capital em neurotecnologia pode parecer apta a desafiar esta asserção. Um sistema chamado “BrainGate™ Neural Interface System” foi bem sucedido, num estudo piloto, em ler sinais neurais do córtex motor de um paciente tetraplégico com uma lesão de três anos na medula espinal e a converter estes sinais através de um computador em comandos que permitem ao paciente o controle de um cursor. Os sinais são lidos, através de uma prótese neuronal implantada, a partir da área do córtex motor que controla o movimento da mão e do braço. Este sistema parece permitir ao paciente a comunicação directa das suas intenções motoras a um computador, sem o uso de instrumentos corporais manifestos, tal como o uso da voz ou o piscar de olhos. No entanto, é mais provável que a geração desses sinais no córtex motor implique ou se apoie sobre outros pequenos movimentos musculares na zona da cabeça, associada aos hábitos musculares anteriores e aos caminhos neuronais utilizados para mexer a mão antes da lesão. Seria difícil explicar os padrões de **sinais sistemáticos e habituais das intenções motoras no córtex motor relacionadas com o movimento da mão sem qualquer experiência anterior de mover a mão. Assim, mesmo nestes alegados casos de acção “sem corpo” (os quais parecem esquecer que o cérebro também pertence ao corpo) parece que existe uma dependência qualquer em relação a um uso actual ou precedente dos instrumentos corporais ou dos movimentos (fora do cérebro), uso que não será manifesto.** A pesquisa inicial e as aplicações do sistema foram feitas em macacos e publicadas no artigo, “Instant neural control of a movement signal”, in *Nature* (2002) 416: 141-2. Para mais informação sobre BrainGate™ ver <http://www.alsa.org/files/cms/News/Archive/2005/BRAINGATE%20BACKGROUND.pdf>

¹³ Mesmo o mero querer em si (o querer que não se realiza na acção desejada) ainda envolve – especialmente tratando-se de um querer forte – meios corporais e expressa-se em padrões de contracção muscular.

falhanços que nos sobrecarregam e que limitam a nossa performance; a implacável degeneração da idade e da morte.

Se sairmos da ética e da ação em direção à epistemologia, o corpo mantém-se emblemático da ambiguidade humana. Ao mesmo tempo fonte indispensável e limite inultrapassável de percepção, o corpo condensa em si a condição humana do conhecimento e da ignorância. Porque, como corpo, eu sou uma coisa entre coisas no mundo no qual estou presente, e esse mundo de coisas está também presente e é compreensível para mim. Porque o corpo é minuciosamente afetado pelos objetos e pelas energias do mundo ele incorpora as suas irregularidades e por isso pode compreende-las de modo prático e direto, sem necessidade de se envolver com o pensamento reflexivo. Aliás, para ver o mundo, nós devemos vê-lo a partir de alguma perspectiva, de uma posição que determine os nossos horizontes e planos direcionais de observação; é isto que marca o sentido de esquerdo e direito, cima e baixo, para a frente e para trás, dentro e fora; e isso eventualmente forma as extensões metafóricas dessas noções no nosso pensamento conceptual. O soma fornece-nos esse ponto de vista primordial através da sua situação, tanto no campo espaço temporal, como no campo da interação social. Como William James observou: “O corpo é o olho da tempestade, a origem das coordenadas, o lugar constante da ênfase no (nosso) treino-experiência. Tudo circula à volta dele, e é sentido do seu ponto de vista.” “O mundo experimentado” continua, “vem sempre com o nosso corpo como o seu centro, centro de visão, centro de ação, centro de interesse.”¹⁴

Mas todo o ponto de vista tem as suas limitações, e o mesmo acontece com o dado pelo corpo, cujos teleceptores sensoriais têm limites de amplitude e foco sensorial. Os nossos olhos estão fixos na parte da frente da cabeça, por isso não podemos ver atrás dela, nem ver o nosso rosto sem a ajuda de aparelhos refletorres; nem podemos focar a nossa atenção simultaneamente para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita, para cima e para baixo. A filosofia é famosa por criticar radicalmente o corpo e os seus sentidos como instrumentos de conhecimento. Desde que Sócrates, no texto *Fédon*, de Platão, definiu o objetivo da filosofia como sendo o

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

¹⁴ Ver William James, “The Experience of Activity”, in *Essays in Radical Empiricism* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1976), 86.

separar da mente conhecedora da sua prisão corporal deceptiva, os sentidos e os desejos somáticos têm sido repetidamente condenados, tanto por iludirem o nosso julgamento, como por distraírem a nossa atenção na busca da verdade. Mas, de acordo com Xenophon (outro dos seus discípulos próximos), Sócrates afirmava uma visão muito mais amiga do corpo, reconhecendo que a cultura somática era essencial porque o corpo era o instrumento primordial indispensável a todo o empreendimento humano. “O corpo”, declara Sócrates, “é valioso para todas as atividades humanas, e em todos os seus usos é muito importante que ele possa estar o mais preparado possível. Mesmo no ato de pensar, que é suposto requerer menos assistência do corpo, todos sabemos que erros sérios acontecem frequentemente devido à doença física.”¹⁵

A lógica Soma-Estética básica aqui (também afirmada por outros pensadores Gregos) é que, invés de rejeitar o corpo por causa das suas decepções sensoriais, nós devemos tentar corrigir a performance funcional dos sentidos cultivando uma melhor consciência (*awareness*) somática e uso de si próprio, que pode também melhorar a nossa virtude dando-nos uma maior sensibilidade perceptiva e maiores poderes de ação.¹⁶ A defesa do treino somático para o conhecimento e a virtude é ainda mais admirável nas tradições filosóficas asiáticas, onde a educação inclui uma dimensão corporal distintiva desenvolvida através do ritual e da prática artística (ambas concebidas de um modo altamente incarnado) e através de um treino somático específico (tais como as disciplinas de yoga, meditação zen e artes marciais), cujo objetivo é instilar uma boa harmonia mente-corpo, uma conduta adequada, e uma

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

¹⁵ Ver Diógenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991), 1:153, 163; Xenophon, *Conversation of Sócrates* (London: Penguin, 1990), 1972.

¹⁶ Aristippus, fundador da escola Cirenaica, insistia que “a ascese física contribui para a aquisição da virtude” porque corpos em forma fornecem uma percepção mais aguda, mais disciplina e versatilidade para que nos adaptemos em pensamento, atitude e ação. Zeno, fundador do Estoicismo, aconselhava do mesmo modo o exercício físico regular, proclamando que “o cuidado adequado da saúde e dos órgãos dos sentidos” é “dever incondicional”. O fundador do Cinismo, Diógenes, era ainda mais explícito na defesa do treino do corpo como elemento essencial ao conhecimento e à disciplina requerida para a sabedoria e para uma boa vida. Ele também experimentou uma série de práticas corporais impressionantes para se testar e se reforçar, desde comer comida crua, caminhar na neve com os pés nus, masturbar-se em público e aceitar as pancadas de foliões bêbedos. De Diógenes o Cínico diz-se: “Ele alegaria evidência indisputável para mostrar como facilmente através do treino de ginástica se chega à virtude.” Até o pré-socrático Cleobulus, um Sábio “distinguido pela força e pela beleza e iniciado em filosofia Egípcia,” “aconselhava as pessoas à prática do exercício físico” na sua busca de sabedoria. Ver Laertius, *Lives of Eminent Philosophers*, 1:91, 95, 153, 221, 2:71, 215.

melhor competência para a ação apropriada.¹⁷ Como Mencius insiste, cuidar do corpo é a tarefa básica sem a qual nós não podemos com sucesso realizar todas as outras tarefas e deveres. “Apesar de as funções do corpo serem doação da natureza (*t’ien*), só o Sábio pode manipulá-las devidamente.”¹⁸

Se o corpo captura a ambígua condição humana de sujeito e objeto, poder e vulnerabilidade, dignidade e indignidade, liberdade e constrangimento, uniformização e diferença, conhecimento e ignorância, porque é que a filosofia humanística moderna tende a tomar os lados positivos desta ambiguidade por garantidos e marginalizar negativamente o corpo, enfatizando a sua fraqueza? Parte da razão é a nossa profunda relutância em aceitar as nossas limitações humanas de mortalidade e fragilidade, que o corpo tão claramente simboliza. Apesar do campo das Humanidades ter sido inicialmente introduzido em contraste com os estudos teológicos nomeados de *divindade*,¹⁹ os pensadores humanistas não parecem contentes de serem humanos; secretamente, eles querem transcender a mortalidade, a fraqueza, o erro, e viver como deuses. Como a vida do corpo não permite isto, eles focam-se na mente.

A transcendência, como a urgência de atingirmos para além de nós próprios, é efetivamente básica à existência humana, mas não precisa de ser interpretada em termos sobrenaturais. A essência do nosso ser é um fluxo de se tornar outra coisa, que pode ser construtivamente erigido em termos morais de progresso pessoal. Tal como outros aspectos da nossa humanidade, a transcendência tem uma expressão

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

¹⁷ Ver, por exemplo, a ênfase de Xunzi na incorporação em “Discourse on Ritual Principles”, “Discourse on Music”, e “On Self-Cultivation” em *Xunzi*, trad. John Knoblock (Stanford, CS: Stanford University Press, 1988); Chuangzi and Guanzi, respectivamente, sobre respiração, em “The Great and Venerable Teacher,” em Chuang-Tzu, trad. W.A. Rickett (Hong Kong: Hong Kong University Press, 1965), vol.1, Nei yeh chapter; e T.D. Suzuki; D.J. Suzuki sobre meditação Zen e esgrima no seu *Zen and Japanese Culture* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1973). O filósofo Japonês contemporâneo Yuasa Yusuo insiste no conceito de “cultivação pessoal” ou *shugyo* (que é pressuposto no pensamento oriental como “a fundação filosófica”) que tem uma componente corporal essencial porque “o verdadeiro conhecimento não pode ser obtido simplesmente por meio de pensamento teórico” mas somente “através do ‘reconhecimento ou da realização corporal’ (*tainin* ou *taitoku*).” Ver Yuasa’s *The Body: Towards an Eastern Mind-Body Theory* (Albany: SUNY Press, 1987), 25.

¹⁸ *Mencius: A New Translation*, trad. W.A.C.H. Dobson (Toronto: Toronto University Press, 1969), 6^A.14. Ele escreve também: “Qualquer que seja a confiança que eu falhe em preencher, esta não poderá ser aquela de guardar o meu corpo intacto, porque esta é a confiança da qual emergem todas as outras.” (4A:20).

¹⁹ ver *Oxford English Dictionary*, 2nd Edition (Oxford: Clarendon Press, 1989). 7:476.

corporal distintiva na urgência básica da soma para a locomoção; na sua aproximação ao mundo da nutrição, reprodução, e de um campo de ação; e na sua normatividade do desenvolvimento do crescimento e auto-transformação dos sistemas fisiológicos. Essencialmente desequilibrado quando ereto, o corpo vivo acha que é mais fácil sustentar um equilíbrio dinâmico através do movimento ao invés de ficar estaticamente no lugar.²⁰ Mas mesmo em descanso a soma não é uma coisa sem movimento, é um campo complexo de movimentos múltiplos, um movimento poderoso de vida, uma projeção de energia que Bergson descrevia como élan vital.

III

A função instrumental do corpo é etimologicamente indicada em palavras como “organismo” e “órgão”, as quais derivam da palavra grega *organon*, que significa, “instrumento”. Assim, quando os humanistas defendem o corpo e advogam a sua educação, fazem-no usualmente nos termos da sua instrumentalidade, do seu papel em sustentar a vida, e do serviço prestado a mais altas funções da humanidade identificadas com a alma. Rousseau, por exemplo, insiste que “o corpo deve ser vigoroso de modo a obedecer à alma” porque “um bom servo deverá ser robusto”. “Quanto mais fraco o corpo, mais ele comanda.” Por conseguinte “um corpo débil enfraquece a alma.” Reforçar o corpo ajuda a desenvolver a mente, alimentada e informada por ele através dos seus sentidos: “só através de um excesso de força para além da que (o homem) necessita para se preservar a si próprio é que se desenvolve nele a faculdade especulativa apta a empregar este excesso de força noutros usos... Para aprender a pensar é então necessário exercitar os nossos membros, os nossos sentidos e os nossos órgãos, que são os instrumentos da nossa inteligência.”²¹ “O corpo humano”, reafirma Emerson, é a fonte de toda a invenção: “Todos os

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

²⁰ A maior parte do nosso peso corporal (cabeça, ombros, torso) está no topo, enquanto as nossas pernas e pés são muito mais leves. Esta estrutura anatômica, em contraste com a estabilidade de uma pirâmide, encoraja-nos mecanicamente ao movimento como reacção à pressão da gravidade que nos faz cair.

²¹ Jean-Jacques Rousseau, *Emile* (New York: Basic Books, 1979), 54, 118, 125.

instrumentos e engenhos desta terra não são mais do que extensões dos seus membros e sentidos.”²²

Ser reconhecido como instrumento primordial e indispensável da humanidade deve constituir um argumento inequívoco para a cultivação humanística do corpo. Mas, infelizmente, esta mesma noção de instrumentalidade retém na cultura humanística uma forte conotação de inferioridade, já que os fins nobres são contrastados com os meios mecânicos que os servem. Esta nuance negativa pode ser vista em Rousseau na imagem do corpo como servo da alma, uma analogia familiar da antiga filosofia grega e da teologia cristã tradicional que continua nos tempos modernos. E a analogia do criado que serve funções mais altas é muitas vezes associada à diferenciação do corpo de um modo que sublinha o seu estatuto inferior e servidor, enquanto reforça e naturaliza o estatuto de segunda classe do gênero com o qual é associado – a mulher. Até mesmo Montaigne, um fervoroso amante de mulheres e fervente advogado da incorporação, tropeça nesta figura que desvaloriza o seu esforço para afirmar o corpo. Este filósofo aconselha-nos vivamente que “ordenemos a alma... não a desprezar e abandonar o corpo... mas a reunir-se ao corpo, abraçá-lo, acarinhá-lo, controlá-lo, aconselhá-lo, corrigi-lo e trazê-lo de volta quando ele se desvia; resumindo, casar com ele, para que as suas ações possam aparecer não divergentes e contrárias mas harmoniosas e uniformes.”²³

Aqui estamos perante a segunda das duas razões paradoxais que levam a que a educação humanística seja retrógrada nos estudos somáticos. Não só o corpo é erradamente negligenciado porque expressa de um modo mais completo a nossa real humanidade, apresentando tanto o poder como a vulnerabilidade humana, como o seu cariz instrumental indispensável relega-o ironicamente para o domínio desvalorizado do serviço (associado com criados, mulheres e a mera mecânica dos meios materiais), enquanto as Humanidades são, ao invés disso, identificadas com a demanda dos fins espirituais mais altos e puros – veneradas formas de conhecimento no que diz respeito aos clássicos da literatura, filosofia e artes. Por que, então

²² Ralph Waldo Emerson, “Works and Days”, em *Society and Solitude* (New York: Houghton Mifflin, 1922), 157.

²³ Ver *The Complete Essays of Montaigne*, trad. Donald Frame (Stanford, CA: Stanford University Press, 1965), 484-85. Montaigne condenou como “inumana” qualquer filosofia “que nos faria inimigos desdenhosos da cultura do corpo” (849).

(continua o argumento), devemos nós, humanistas, ocuparmo-nos com o estudo do corpo (como *meio*) quando nos podemos concentrar directamente em apreciar os fins – em estudiosamente apreciar as nossas realizações espirituais e artísticas?

Uma pergunta, inspirada pela filosofia pragmatista que dá forma à Soma-Estética, é que se nós nos preocupamos realmente com os fins, devemos preocupar-nos com os meios necessários para realizar esses fins. O corpo merece estudo humanístico para melhorar o seu uso em várias demandas artísticas e académicas que o têm por base e que ele serve. Os músicos, atores, bailarinos, e outros artistas podem realizar melhor e por mais tempo, com menos dor e fadiga, quando aprenderem o comportamento somático próprio para as suas artes, como lidar com os seus instrumentos e com eles próprios de modo a evitar desnecessárias e indesejadas contrações musculares que resultam de hábitos de esforço irrefletidos, detratores da eficiência e facilidade do movimento, e que em último caso geram dor e incapacidade. Sobre isto, um caso famoso diz respeito ao teorista-terapeuta somático F.M. Alexander, que primeiro desenvolveu a sua aclamada técnica para abordar os seus próprios problemas de rouquidão e perda de voz que, enquanto ator teatral, eram gerados por um posicionamento incorreto da cabeça e do pescoço. Tal aprendizagem de auto-uso somático não é matéria de exercício cego em técnicas mecânicas mas requer um desenvolvimento cuidado da atenção somática.

Filósofos e outros académicos das Humanidades podem, do mesmo modo, melhorar o seu funcionamento como pensadores, melhorando a sua consciência (*awareness*) e regulação do seu instrumento somático de pensamento. Wittgenstein insiste frequentemente na importância crucial da lentidão para fazer filosofia devidamente. Os filósofos erram frequentemente por imprudentemente saltarem para conclusões erradas derivadas de interpretarem mal e precipitadamente a estrutura de superfície da linguagem. Para desfazer ou evitar tais erros, a filosofia precisa de uma análise linguística minuciosa, que requer um trabalho lento e paciente, exigindo um tipo de lentidão corrente, disciplinada e calma. Daí a estima de Wittgenstein por uma lentidão tranquila, aconselhando que “o cumprimento dos filósofos uns aos outros deve ser: ‘Toma o teu tempo!’” e advogando um “ideal de uma certa impassibilidade”, um estado de tranquilidade onde “o conflito é dissipado” e se

atinge “ a paz no nosso pensamento”. A maneira de Wittgenstein ler e escrever aspira à obtenção desta lentidão calma. “Pretendo, de facto, que a minha copiosa pontuação abrande a velocidade da leitura. Pois gostaria de ser lido devagar. (como eu próprio leio).”²⁴

Um método mais básico, versátil e testado pelo tempo para atingir a tranquilidade necessária a um pensamento lento e sustentado, é a consciência (*awareness*) focada e a regulação da nossa respiração. Como a respiração tem um efeito profundo em todo o nosso sistema nervoso, diminuindo a velocidade ou acalmando a respiração, podemos trazer uma maior tranquilidade às nossas mentes. Do mesmo modo, constatando e depois relaxando certas contracções musculares que são não só desnecessárias como também distrativas para o pensamento (por causa da dor e da fadiga que criam), podemos fortalecer o foco da nossa concentração mental e construir a sua resistência paciente para meditações filosóficas mais sustentadas. Podemos então permitirmo-nos tomar o nosso tempo.

Os filósofos, no entanto, argumentaram frequentemente que pensar sobre os nossos meios corporais acaba por nos distrair prejudicialmente dos nossos fins e, então, por nos causar problemas. Apesar da confiança que a sua filosofia dispensa ao corpo, William James insiste que as ações corporais são mais certas e bem sucedidas quando nos focamos no “fim somente” e evitamos “a consciência dos meios (corporais)”. Dada a economia parcimoniosa da consciência, devemos concentrar a sua atenção limitada nos aspectos mais importantes da ação, particularmente nos objetivos, e deixar os meios corporais aos hábitos de uso somático que estão já estabelecidos e irrefletidos. “Caminhamos melhor sobre uma balastrada quanto menos pensarmos na posição dos nossos pés. Lançamos ou apanhamos, atiramos ou cortamos melhor quando menos nos focarmos nas nossas partes corporais e nos sentimentos, e mais exclusivamente nos focarmos nos nossos objetivos. “Mantém o teu olho no lugar desejado e, a tua mão irá atingi-lo; pensa na tua mão e provavelmente falharás o teu objetivo.”²⁵

²⁴Wittgenstein, Ludwig, *Cultura e Valor*, Lisboa, Edições 70, 1980. (no original: Ludwig Wittenstein, *Culture and Value* (edição bilingue) (Oxford Blackwell, 1980), 2, 9, 43, 68, 80. (Eu por vezes uso a minha própria tradução do original em alemão).

²⁵ William James, *Principles of Psychology* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983), 1128.

Immanuel Kant avança ainda com o aviso de que a introspecção somática “desvia a actividade mental para a consideração de outras coisas e é nociva para a cabeça.” “A sensibilidade interna que se gera através da reflexão é nociva.... Esta visão interior e este sentimento de si enfraquecem o corpo e desviam-no das suas funções animais.”²⁶ Em suma, a reflexão somática prejudica, ao mesmo tempo, o corpo e o espírito, e a melhor maneira de tratar o corpo é ignorar, o mais possível, as suas sensações, enquanto o utilizamos ativamente no trabalho e no exercício. Como James sublinha em *Talks to Teachers*, nós devíamos concentrar sobre “o que fazemos... e não nos preocupar muito com o que sentimos.”²⁷ Reconhecendo astuciosamente que “a ação e o sentimento vão juntos, “ James insiste (tanto nas conferências públicas como nos conselhos privados) que devemos somente controlar os nossos sentimentos focando-nos nas ações às quais eles estão ligados. Para vencer a depressão, devíamos simplesmente “atravessar os *movimentos exteriores*” que exprimem alegria, fazendo voluntariamente o nosso corpo “agir e falar como se a alegria já estivesse lá”. “Suaviza o arco das sobrancelhas, ilumina o olho, contrai as costas mais do que o ventre, e fala numa tonalidade maior”. “As minhas palavras no leito da morte, ele exorta (mais de trinta anos antes da sua morte efetiva) “são atos exteriores e não sentimentos.”²⁸

A recusa Kantiana-Jamesiana da introspecção somática é, eu creio, pouco judiciosa (e mantém-se largamente o produto dos seus medos hipocondríacos confessos)²⁹. Mas os seus argumentos repousam sobre uma verdade significativa. Na

²⁶ Immanuel Kant, *Reflexionen zur Kritische Philosophie*, ed. Benno Erdmann (Stuttgart: Frommann-Holzboog, 1992), paras. 17, 19 (pp.68-69). Kant observa criticamente mais tarde que “um homem está usualmente cheio de sensações quando está vazio de pensamento.” (para. 106 (p.117)).

²⁷ William James, *Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's Ideals* (New York; Dover, 1962), 99.

²⁸ James, *Principles of Psychology*, 1077-78; James, *Talks to Teachers*, 100; William James, *The Correspondence of William James* (Charlottesville: University Press of Virgínia, 1995), 4: 586 e 9:14.

²⁹ Assinalando a sua “disposição para a hipocondria”, Kant sentiu que uma maior atenção dirigida a sensações somáticas interiores resultavam em “sentimentos mórbidos” de ansiedade. Ver o seu livro *The Context of the Faculties* (Lincoln: University of Nebraska Press, 1992), 187-89. Sobre a hipocondria de James, ver Ralph Barton Perry, *The Thought and Character of William James*, abridged ed. (Nashville, TN: Vanderbilt University Press, 1996), que também cita as queixas da mãe de James em relação à sua expressão excessiva de “qualquer sintoma não favorável” (361). Sobre “hipocondria filosófica” e “estudos introspectivos” ver a carta de James para o irmão Henry a 24 de Agosto de 1872, na *The Correspondence of William James*, (Charlottesville: University Press of Virgínia, 1992), 1: 167. James confessava repetidamente, em correspondência privada, ser “um abominável neurasténico”. Ver, por exemplo, as suas cartas para F.H. Bartley e George H. Howison em *The Correspondence of William James*, 8:52, 57.

maior parte das nossas atividades habituais a atenção é, e precisa ser, dirigida sobretudo não para os sentimentos interiores do nosso eu incarnado mas para os objetos do nosso ambiente em relação aos quais devemos agir e reagir afim de sobreviver e prosperar. Deste modo, devido a excelentes razões evolucionárias, a natureza posicionou os nossos olhos de modo a poderem olhar para o exterior mais do que para o interior. O erro de Kant e de James está em confundir uma primazia ordinária com um fator de importância exclusiva. Se bem que a atenção deva ser dirigida principalmente em direção ao exterior é, no entanto, frequentemente muito útil examinarmo-nos a nós próprios e às nossas sensações. A consciência da respiração pode-nos informar de que estamos ansiosos ou zangados quando podemos de outro modo permanecer desapercibidos dessas emoções e ficar assim mais vulneráveis à sua má orientação. A tomada de consciência (*awareness*) proprioceptiva de uma tensão muscular pode dizer-nos quando é que a nossa linguagem corporal está a expressar uma timidez ou uma agressão que desejaríamos não exibir, tal como nos pode ajudar a evitar contrações musculares indesejadas, parasíticas, que restringem o movimento, exacerbam a tensão e, eventualmente, causam dor. De fato, a dor em si – uma consciência somática que nos informa de feridas e nos impele à procura de um remédio – fornece uma clara evidência do valor da atenção que cada um dá ao seu estado somático e às sensações. O cuidado de si melhora quando uma consciência (*awareness*) somática mais aguda nos alerta para os problemas e para os remédios mesmo antes que os desgastes da dor tenham começado.³⁰

Se bem que James afirme corretamente que, em geral, é mais eficiente focarmo-nos no fim e confiar na ação espontânea dos hábitos estabelecidos para

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

³⁰ Defendendo a cultura de uma consciência somática, eu não sugiro que os nossos sentimentos corporais são sempre guias infalíveis para a prática e para o cuidado de si. Pelo contrário, eu reconheço que a média da auto-percepção somática do indivíduo é frequentemente bastante inexacta (não reparando, por exemplo, em excessivas e prejudiciais contrações musculares crónicas). Mas isto dá-se precisamente porque a consciência somática precisa de ser cultivada de modo a torná-la mais precisa e discriminativa, e é por isso que tal cultivação precisa geralmente da ajuda de um professor ou de um treinador. Também não quero sugerir que a consciência somática de uma pessoa chegue alguma vez a ser tão completa e perfeita de modo que se torne completamente transparente para ela própria. Sobre os limites e as dificuldades da introspecção somática, ver os meus artigos, “The Silent, Limping Body of Philosophy,” em *The Cambridge Companion to Merleau-Ponty*, ed. T. Carman e M. Hansen (New York; Cambridge University Press, 2005), 151-80, e “William James, Somatic Introspection nas Care of the Self,” *Philosophical Forum* 36, nº4 (2005): 429-50.

utilizar os nossos meios corporais, frequentemente esses hábitos são demasiado defeituosos para serem seguidos cegamente e exigem uma atenção somática a fim de serem corrigidos. Por exemplo, normalmente um batedor bate melhor a bola concentrando-se sobre ela e não sobre a posição dos seus pés, a postura da sua cabeça ou do torso, ou o aperto das suas mãos sobre o bastão. Mas um pobre batedor poderá aprender (muitas vezes de um treinador) que o seu posicionamento, a sua postura e força tendem a fazê-lo perder o equilíbrio ou a inibir o movimento da caixa torácica ou da espinha de um modo que obstrui o seu balanço e diminui a sua visão da bola. Aqui, a atenção consciente deve, por um momento, ser dirigida em direção às sensações somáticas ligadas a posturas problemáticas a fim de poder identificar essas posturas de maneira proprioceptiva e, portanto, de as evitar. Simultaneamente, hábitos posturais novos e mais produtivos (e as suas sensações correspondentes) são desenvolvidos e atingidos. Sem esta atenção proprioceptiva, o batedor reincidirá espontaneamente na postura problemática habitual, mesmo sem disso se aperceber.

Assim que um hábito melhorado de balanço fica estabelecido, os meios e as sensações somáticas do balancear já não deverão chamar mais a nossa atenção primária, já que o bater na bola mantém-se como a finalidade última. Mas atingir este fim requer tratar os meios como um fim temporário e um ponto de focagem tal como o atingir da bola – em si, só um modo de atingir a base, pontuar ou vencer o jogo – é tratado como um fim temporário que tem como objetivo atingir aquelas finalidades ulteriores. A procura direta dos fins sem uma boa atenção aos meios requeridos irá trazer apenas frustração, como um batedor que quer a todo o preço bater a bola muito longe mas no entanto falha porque a sua impaciência de atingir o objetivo o impede de se concentrar nos meios corporais requeridos, incluindo o simples segurar da cabeça, necessário para manter o olho na bola. Do mesmo modo, acadêmicos cuja produtividade criativa é constrangida por dores de cabeça recorrentes e dores de escrita resultantes de maus hábitos corporais nas suas secretárias, não podem remediar ou ultrapassar esses problemas pelo mero poder da vontade; os seus hábitos corporais e a sua consciência correspondente precisam ser reexaminados antes de serem devidamente transformados. Devemos saber o que fazemos realmente para corrigi-lo de modo conveniente até podermos chegar a fazer aquilo que queremos.

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

Se bem que tenha sido perspicaz ao defender o valor das ações somáticas na influência dos nossos sentimentos, James não reconhece a importância correspondente dos sentimentos somáticos na condução das nossas ações. Nós não saberemos precisamente como descontraír o rosto se não soubermos que ele está contraído ou o que é que se sente quanto temos o rosto descontraído. Do mesmo modo, já que a maioria de nós tem estado habituado a posturas defeituosas, a habilidade de nos mantermos direitos de modo a evitar uma rigidez excessiva requer um processo de aprendizagem que envolve uma atenção sensitiva aos nossos sentimentos proprioceptiva. A insistência insensível de James no que diz respeito a uma contração dorsal vigorosa e uma postura vertical rígida (“não expresses os teus sentimentos... e mantém-te direito”, exortava ele) é assim uma prescrição certa para o tipo de dor das costas que ele sofreu ao longo da sua vida. Do mesmo modo, ela é a expressão da sua ética puritana mais do que o produto de uma pesquisa clínica cuidada. Se “a ação e o sentimento vão juntos”, como James referiu, eles exigem, os dois, uma consideração cuidada para o seu funcionamento ótimo, tal como tanto os fins como os meios requerem a nossa atenção. Apesar das facas serem mais claramente meios para cortar do que os fins a afiar, nós temos muitas vezes de nos focar em aguçá-las, e em outros aspectos do seu uso, de modo a melhorar a sua eficácia. Tal lógica de meios está na base do projeto da Soma-Estética como estudo melhorador do uso dos nossos instrumentos corporais de percepção, cognição, ação, expressão estética, e autoformação ética, as quais juntas constituem a pesquisa em ciências humanas, a criação artística e a arte global de aperfeiçoar a nossa humanidade através de uma melhor maneira de viver.

IV

A questão de como melhorar o uso de um instrumento ajuda a introduzir (aqui, onde o fim deste ensaio se aproxima) os três maiores ramos da Soma-Estética, cuja estrutura eu elaboro de forma mais detalhada noutro local³¹. Em primeiro lugar, um utensílio é melhor empregue quando nós temos uma melhor compreensão da sua

³¹ Ver *Performing Live*, cap. 8 e 9.

estrutura operacional, das suas modalidades de uso estabelecidas, e dos contextos relacionais que lhes dão forma. A *Soma-Estética analítica*, o ramo do projeto mais distintamente teórico e descritivo, é devotado a tal pesquisa, explicando a natureza das percepções e comportamentos somáticos e as suas funções no nosso conhecimento, ação, e construção do mundo. Para além dos tópicos tradicionais em filosofia no que diz respeito ao tema mente-corpo e aos aspectos somáticos da consciência e da ação, a Soma-Estética analítica está preocupada com fatores biológicos que se relacionam com o uso próprio somático; como, por exemplo, uma maior flexibilidade na espinha e na caixa torácica pode melhorar o nosso alcance de visão permitindo uma maior rotação da cabeça, enquanto, por outro lado, um uso mais inteligente dos olhos pode inversamente (através dos músculos occipitais) melhorar a rotação da cabeça e eventualmente da espinha.

Isto não quer dizer que a Soma-Estética deva ser assimilada à fisiologia e então expulsa das ciências humanas; trata-se simplesmente de sublinhar a ideia (óbvia mas muito negligenciada) de que a pesquisa em ciências humanas deve ser devidamente informada pelo melhor conhecimento científico relevante para os seus estudos. A arte e a teoria da arte da renascença devem muito do seu sucesso ao estudo da anatomia, matemática e óptica da perspectiva. O desdém tradicional dos filósofos pelo corpo pode ser largamente um produto da sua ignorância da fisiologia (tal como Nietzsche sugeriu), associado com o seu orgulho em privilegiar só o conhecimento que eles dominam³². A Soma-Estética analítica está também profundamente preocupada com o que as ciências sociais têm a dizer sobre as modalidades e os contextos de estruturação da experiência somática – incluindo análises genealógicas, sociológicas e culturais que mostrem como é que o corpo é formado pelo poder social e empregue como um instrumento para o manter, como é que as normas corporais de saúde, capacidade e beleza, e até mesmo as nossas categorias de gênero, são construídas para refletir e sustentar forças sociais.

Em segundo lugar, o uso de um utensílio pode ser melhorado estudando o campo de teorias e métodos já propostos para a melhoria do seu uso. Este estudo crítico e comparativo dos métodos somáticos constitui o que eu chamo de *soma-*

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

³² Friedrich Nietzsche, *The Will to Power*, trans. W. Kaufmann e R.J. Hollingdale (New York: vintage, 1968), para. 408.

estética pragmática. Já que a viabilidade de qualquer um desses métodos vai depender de certos fatos sobre o corpo, esta dimensão pragmática pressupõe a dimensão analítica. No entanto, transcende a análise não só avaliando os fatos que a análise descreve mas também propondo os meios para melhorar certos fatos refazendo o corpo e os hábitos sociais envolventes, assim como os enquadramentos que lhes dão forma. Um vasto aparato de métodos pragmáticos foi designado para melhorar a experiência e o uso dos nossos corpos: várias dietas, modos de higiene e decoração, artes meditativas, marciais e eróticas, aeróbica, dança, massagem, bodybuilding, e disciplinas modernas psicossomáticas tais como a Técnica Alexander e o Método Feldenkrais.

Nós podemos distinguir entre métodos holísticos e outros, mais atomísticos. Enquanto os últimos se focam em partes individuais do corpo ou em superfícies – arranjar o cabelo, pintar as unhas, encurtar o nariz através de cirurgia – os primeiros métodos (tais como o Hatha Yoga, o T'ai Chi Ch'uan, e o método Feldenkrais) compreendem sistemas de posturas somáticas e movimentos para desenvolver o funcionamento harmonioso e a energia da pessoa como um todo integrado. Penetrando debaixo da superfície epidérmica e das fibras musculares para realinhar os nossos ossos e melhor organizar os caminhos neuronais através dos quais nos movemos, sentimos e pensamos, estas práticas insistem na ideia de que uma harmonia somática melhorada é ao mesmo tempo uma consequência de, e um instrumento que contribui para, o despertar da consciência, um equilíbrio psíquico. Tais disciplinas recusam dividir o corpo da mente procurando melhorar a pessoa inteira.

As práticas somáticas podem também ser classificadas segundo o serem dirigidas preferencialmente ao praticante individual ou aos outros. Um massagista ou um cirurgião trabalha noutros mas, fazendo T'ai chi ch'uan ou bodybuilding estamos a trabalhar mais em nós próprios. A distinção entre as práticas somáticas auto-orientadas ou orientadas para o outro não pode ser rigidamente exclusiva porque muitas práticas são-no em simultâneo. Aplicar maquilhagem é frequentemente feito a si próprio e aos outros; e as artes eróticas mostram um interesse simultâneo tanto nos prazeres individuais como nos do parceiro através da manipulação do seu próprio

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

corpo e do outro. Além disso, se as disciplinas auto-orientadas (como a dieta ou o bodybuilding) parecem repetidamente motivadas por um desejo de agradar os outros, também as práticas dirigidas para os outros, como a massagem, podem possuir os seus próprios prazeres auto-orientados.

Apesar destas complexidades (causadas em parte pela interdependência do eu e do outro), a distinção entre práticas auto-orientadas e orientadas para o outro é útil para resistir à presunção comum segundo a qual a concentração sobre o corpo implica um retiro do social. A experiência como praticante de Feldenkrais ensinou-me a importância de tomar conta do nosso próprio estado somático de modo a tomar atenção ao do cliente. Ao dar uma aula de Feldenkrais sobre Integração Funcional, preciso de estar atento à posição do meu corpo e à respiração, à tensão nas minhas mãos e noutras partes do corpo, e à qualidade de contacto que os meus pés têm com o chão, de modo a estar na melhor condição para avaliar a tensão do corpo do cliente, o tonos muscular e a facilidade de movimentos, de modo a movê-lo do modo mais efetivo.³³ Preciso de me colocar a mim mesmo de modo somaticamente muito confortável de forma a não ser distraído pelas minhas próprias tensões musculares e assim poder comunicar a mensagem correta. De outro modo, quando eu lhe tocar, irei passar-lhe os meus sentimentos de tensão somática e mal-estar. Porque muitas vezes falhamos ao compreendermos quando e porque é que estamos num estado de ligeiro desconforto somático, parte do treino de Feldenkrais é devotado a ensinar como discernir tais estados e a distinguir as suas causas.

As disciplinas somáticas podem ainda ser classificadas segundo a sua orientação principal ser a aparência externa ou a experiência interna. A Soma-Estética representativa (tal como a cosmética) relaciona-se primeiramente com as formas da superfície do corpo, enquanto as disciplinas experienciais (tal como o yoga) visam principalmente fazer-nos sentir melhor em dois sentidos: tornar a

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

³³ O método Feldenkrais apresenta um modelo educacional, mais do que um modelo terapêutico-patológico. Os praticantes trabalham então com os clientes que são tratados como “estudantes” em vez de “pacientes”, e falamos do nosso trabalho como dar “lições”, em lugar de “sessões de terapia”. Eu descrevo o método Feldenkrais com maior detalhe no capítulo 8 de *Performing Live*. A Integração Funcional é só um dos dois modos centrais do método, sendo o outro a Consciência através do Movimento. O último é melhor descrito no texto introdutório de Feldenkrais, *Awareness Through Movement* (New York: Harper and Row, 1972). Um registo muito detalhado mas difícil da Integração Funcional é providenciado em Yochanan Rywerant, *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling* (New York: Harper and Row, 1983).

qualidade da nossa experiência somática mais satisfatória e também torná-la mais vivamente perceptiva. A distinção entre a Soma-Estética representativa e a experiencial deriva de uma tendência dominante, mais do que uma dicotomia rígida. A maior parte das práticas somáticas têm dimensões (e recompensas) tanto representativas como experienciais porque existe uma complementaridade básica entre representação e experiência, exterior e interior. O modo como parecemos influencia o modo como nos sentimos e vice-versa. Práticas como a dieta e o bodybuilding que são inicialmente seguidas tendo em vista meios representativos produzem geralmente sentimentos interiores que são então procurados pela sua própria experiência. Tal como disciplinas somáticas de experiência interior usam muitas vezes pistas representativas (tais como o focar a atenção numa parte do corpo ou utilizar visualizações imaginativas), também uma disciplina representativa como o bodybuilding utiliza pistas experienciais para servir os seus fins na forma externa, usando sentimentos para distinguir, por exemplo, o tipo de dor que constrói o músculo daquele que indica uma lesão.

Uma outra categoria da Soma-Estética pragmática – a Soma-Estética performativa – pode ser distinguida nas disciplinas que se concentram principalmente no desenvolvimento da força, da saúde ou da habilidade, disciplinas como o levantamento de pesos, o atletismo e as artes marciais. Mas na medida em que estas disciplinas visem, seja a exibição exterior da performance, seja o sentimento interno de poder e de habilidade, elas podem ser associadas e assimiladas a categorias representativas ou experienciais.

Finalmente, uma terceira via para melhorar o uso de um utensílio é a sua prática efetiva, já que aprendemos a fazer fazendo. Assim, para além dos ramos analíticos e pragmáticos da Soma-Estética, também precisamos do que eu chamo a Soma-Estética Prática, que implica programas de envolvimento efetivo em práticas disciplinadas, refletivas e corporais destinadas ao auto-melhoramento somático (seja representativo, experiencial ou performativo). Esta dimensão, que consiste não só em ler ou escrever sobre as disciplinas somáticas mas em praticá-las sistematicamente, é tristemente negligenciada na filosofia contemporânea, apesar de ter sido muitas vezes

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

crucial para a vida filosófica tanto em culturas antigas como em culturas não ocidentais.³⁴

V

Os argumentos a favor do estudo e do desenvolvimento nas ciências sociais do corpo como nosso instrumento primordial e indispensável foram, acredito, adequadamente apresentados. No entanto, não devemos esquecer, para concluir, que o corpo, como subjetividade intencional, é também o utilizador do utensílio que ele é. Mais ainda, devemos questionar o presumido estatuto do corpo enquanto simples meio em contraste com fins superiores. Esta categorização que denigra o corpo repousa sobre uma dicotomia implícita entre fins e meios que necessita de ser colocada em questão. Os meios e os instrumentos utilizados para atingir alguma coisa não estão necessariamente fora dos fins que servem; aqueles podem ser uma parte essencial destes.³⁵ A pintura, a tela, as figuras representativas, e os toques hábeis das pinceladas do artista estão entre os meios para produzir uma pintura, mas (contrariamente a outras condições de realização, tais como o chão onde o artista está de pé) são também parte do produto final ou do objeto de arte, tal como estes são parte do fim último da nossa experiência ao ver a pintura. Da mesma maneira, o corpo do bailarino pertence tanto aos fins como aos meios da peça de dança. Tal como Yeats o colocou poeticamente (em “Among School Children”), “O body swayed to music. O brightening glance. How can we know the dancer from the dance?” Em geral, a nossa apreciação das belezas sensuais da arte teve uma importância somática importante, não simplesmente porque elas são apreendidas através dos nossos sentidos corporais (incluindo o sentido da *propriocepção* que a estética tradicional ignorou) mas, sobretudo, porque os valores emocionais da arte, como toda a emoção, devem ser experimentados de forma somática para poderem ser ressentidos.

31

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman

³⁴ Ver Richard Shusterman, *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life* (New York: Routledge, 1997)

³⁵ John Dewey defendeu firmemente esta questão no capítulo 9 de *Art as Experience* (Carbondale: Southern Illinois University Press, 1987).

Para além da esfera da arte, a experiência somática pertence a finalidades superiores, não somente a meios subalternos. Se bem que o exercício atlético possa ser um meio para a saúde nós apreciamos tal exercício em si mesmo, como parte do que a saúde significa efetivamente - a habilidade de ter prazer em movimentos vigorosos. A saúde corporal ela mesma é apreciada não unicamente como um meio que nos permite trabalhar outros fins; ela é gozada intrinsecamente como um meio por direito próprio. A alegria e o prazer são frequentemente estimados como fins nobres mas a experiência somática faz claramente parte deles. O que são as alegrias do amor sem as emoções do desejo e da satisfação que são sempre vividas corporalmente, mesmo que reivindicemos que o nosso amor é puro e espiritual? Como é que podemos apreciar os prazeres do pensamento sem reconhecer a sua dimensão somática – o pulsar da energia, as palpitações da excitação e a aceleração do sangue que acompanham os nossos exaltados voos de contemplação? O conhecimento, aliás, é mais sólido quando incorporado na memória muscular de um hábito capaz e numa experiência profundamente incarnada.³⁶ Tal como o pensamento humano não teria sentido sem a incarnação que situa o sujeito pensante e senciante no mundo, dando-lhe assim uma perspectiva de pensamento, também a sagacidade e a virtude estariam vazias sem a experiência diversa e plenamente corporal pela qual elas se manifestam nos discursos incarnados, nos atos exemplares e numa presença radiante.

Concluo, assim, com um outro duplo aspecto do corpo vivo. Não somente preciosa enquanto instrumento para aperfeiçoar a nossa humanidade a soma é também parte desta mesma finalidade inestimável. Educando e cultivando a sensibilidade da nossa consciência Soma-Estética para melhorar o nosso pensamento através do corpo, nós não só melhoraremos os meios materiais da cultura, mas também as nossas capacidades enquanto sujeitos para usufruir delas.³⁷

³⁶ Por isso Montaigne sabiamente argumenta que “não devemos simplesmente prender a aprendizagem à mente, devemos incorporá-la; nós não devemos salpicar mas pintar.” (*The Complete Essays of Montaigne*, 103).

³⁷ Uma consciência mais elevada permite-nos aumentar os nossos prazeres tornando-os mais conscientemente saboreados e aprofundando-os com os prazeres da reflexão. Como Montaigne escreve “eu aprecio (a vida) duas vezes mais do que os outros, porque a medida do apreço depende da maior ou menor atenção que lhe concedemos.” (*The Complete Essays of Montaigne*, 853).

Recebido em 15 de outubro de 2011.

Aprovado em 02 de novembro de 2011.

33

*Pensar Através
do Corpo,
Educar para as
Humanidades:
Um Apelo para a
Soma-Estética.*

Richard
Shusterman