



VIII CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA

40 anos de democracias: progressos, contradições e prospetivas

ÁREA TEMÁTICA: Sociologia das Emoções [ST]

DESCONSTRUINDO O SUJEITO MODERNO – MEDITAÇÃO E A ONTOLOGIA CRÍTICA DA EXPERIÊNCIA

CARVALHO, António

Doutorado em Sociologia

Universidade de Exeter (Sociologia) e Centro de Estudos Sociais da UC

apc212@ex.ac.uk e amcarvalho@ces.uc.pt

Resumo

Nesta comunicação procurei fazer uma abordagem à construção da subjetividade tendo como pano de fundo teórico os trabalhos de Michel Foucault sobre tecnologias do sujeito e literatura pós-humanista num sentido mais amplo (nomeadamente literatura no seio dos Estudos de Ciência e Tecnologia). O material empírico que guiou esta comunicação prendeu-se com entrevistas semiestruturadas com praticantes de duas escolas de meditação – Vipassana (na tradição de S. N. Goenka) e Zen (na linhagem do monge Zen vietnamita Thich Nhat Hanh). Procurando dar resposta à “questão” Foucauldiana da ontologia crítica da nossa subjetividade, argumentei que os agenciamentos gerados pelas práticas meditativas constituem alternativas às configurações modernas de subjetividade, levando à desconstrução do sujeito moderno.

Abstract

This presentation tackled the construction of subjectivities in the light of Michel Foucault’s insights on technologies of the self and post-humanist literature in a broad sense (namely Science and Technology Studies scholarly work). The empirical data that informed this presentation consisted of semi-structured interviews with practitioners of two meditative traditions – Vipassana (in the tradition of S. N. Goenka) and Zen (as taught by Thich Nhat Hanh). Bearing in mind the Foucauldian reflections on the critical ontology of ourselves, it was argued that the assemblages enacted by meditative practices constitute alternatives to modern configurations of selfhood, thus deconstructing the “modern self.”

Palavras-chave: subjetivação; meditação; ontologia; modernidade; tecnologias do sujeito

Keywords: subjectification; meditation; ontology; modernity; technologies of the self

De acordo com Foucault, a ontologia crítica da nossa subjetividade deve ser entendida como um atitude ou *ethos* que associa a análise histórica dos limites que nos são impostos com a tentativa de os ultrapassar (Foucault; 1984: 50). As análises Foucauldianas centraram-se em parte na formação do sujeito moderno mediante a emergência de determinados dispositivos, tecnologias e instituições. Os seus últimos trabalhos incidiram sobre tecnologias do sujeito (Foucault, 2006), práticas que permitem aos indivíduos constituir-se como sujeitos éticos, aumentar a sua capacidade imunológica (Sloterdijk, 2013) e as suas habilidades físicas e mentais.

O facto de diferentes tecnologias do sujeito levarem ao desenvolvimento de distintas capacidades e modos de ser alude para uma questão essencialmente ontológica – as subjectividades são fenómenos emergentes, “efeitos” de determinados agenciamentos heterogêneos. Neste sentido, a literatura dos Estudos de Ciência e Tecnologia é particularmente útil para compreender e refletir acerca das interseções entre prática e a performance do real, em especial noções como política ontológica (Mol, 1999) e performatividade (Pickering, 1995). As tecnologias do sujeito são políticas. Se, por um lado, o sujeito moderno é habitualmente caracterizado como sendo dualista, um centro de cálculo e representação da/sobre a realidade (Pickering, 2010), têm sido feitas tentativas para dialogar com outros saberes e agenciamentos no sentido de desconstruir este modelo de subjetividade (Stengers, 2010; Carvalho, 2014).

A desconstrução do sujeito moderno, antropocêntrico, dualista e representacional, visa a emergência de formas de subjetividade não duais, que atualizam trabalhos recentes no seio dos estudos culturais e do afeto (Manning, 2010; Blackman, 2010; Venn, 2010), em que se procuram configurações ontológicas mais ecológicas, suspendendo as barreiras modernas entre natureza e cultura, eu e outros, corpo e mente, interior e exterior, etc.

O objetivo desta comunicação foi precisamente contribuir para a análise de formas de subjetividade não duais que possam enriquecer o nosso imaginário pós-humanista assim como investigar os dispositivos de subjetivação meditativa. Para esse efeito, foram selecionados dois estudos de caso, duas escolas de meditação razoavelmente bem difundidas no Ocidente que nos permitem refletir acerca da transição/choque entre modelos de subjetividade – meditação Vipassana (uma escola de meditação difundida no ocidente por S. N. Goenka, um professor birmanês de origem indiana) e meditação Zen na tradição de Thich Nhat Hanh, um monge Zen Vietnamita que atualmente vive e ensina no sul de França.

Os retiros orientados por Thich Nhat Hanh centram-se na prática de *mindfulness* (plena consciência) no dia-a-dia. A meditação é praticada a caminhar, a escovar os dentes, a atender o telefone, e os participantes devem procurar voltar ao momento presente sempre que as suas mentes se perdem em pensamentos acerca do passado ou do futuro. De forma a reforçar a plena consciência, os praticantes são suportados pela respiração, por breves poemas (gathas) e por dispositivos físicos como sinos, que assumem uma presença ubíqua no mosteiro e centros de prática desta tradição. A meditação Vipassana na tradição de Goenka é habitualmente ensinada em retiros residenciais de 10 dias, em que os sujeitos têm de respeitar um código de conduta relativamente restrito. A prática propriamente dita requer que os participantes estejam sentados e se foquem em sensações ao longo do corpo, que devem ser encaradas com uma atitude de equanimidade ou distanciamento, permitindo ao indivíduo desidentificar-se da experiência fenomenológica.

Em termos de metodologia, o material que apresentei na comunicação resultou de entrevistas semiestruturadas com aproximadamente 30 praticantes de meditação; observação participante em retiros em Inglaterra, França e Portugal, autoetnografia e análise de literatura relevante, em especial registos autobiográficos.

As experiências iniciais com a prática meditativa são caracterizadas por resistência – dor, desconcentração, aborrecimento, desconfiança, o que sugere um confronto entre paradigmas de subjetividade. Alguns participantes referiram terem sentido dores agudas e julgaram participar numa espécie de exercício sádico. Participantes nos retiros de plena consciência de Thich Nhat Hanh mencionam dificuldades na adaptação à comunidade, mencionando um choque entre distintas psicogeografias (Débord, 2006), arranjos espaciais que geram paisagens emocionais específicas.

Assim que são ultrapassadas as dificuldades iniciais, os participantes incorporam um novo modo somático de atenção (Csordas, 1993), adotando programas de ação que transformam as suas experiências fenomenológicas. O programa de ação veiculado pela prática Vipassana visa a emergência da realização de impermanência (*anicca*) através da experiência do corpo. Os participantes, depois de 3 dias em que se concentram na respiração para aumentarem a sua capacidade meditativa, passam a focar-se nas sensações ao longo do corpo. A continuação da prática leva em alguns casos à emergência de sensações subtis (habitualmente caracterizadas como uma vibração) que contrastam com as sensações “habituais” como dor, calor, frio, comichão, pressão, etc. Estas sensações subtis devem ser encaradas como visando uma manobra de transformação epistemológica, permitindo aos sujeitos realizarem que todo o universo é impermanente e que também os dramas pessoais e o próprio Eu são um processo impermanente.

No caso da plena consciência, as descrições fenomenológicas assumem contornos distintos. Ao invés de se focarem em sensações subtis, os participantes reportam as suas experiências com *mindfulness* como um exercício constante para estarem conscientes de todas as dimensões da sua existência. A experiência do corpo em movimento, no caso da meditação a caminhar, envolve um aumento gradual da percepção de cada passo dado, de como os pés tocam no chão e também do meio envolvente. Uma maior sensibilidade em relação às sensações e emoções, uma diminuição do fluxo de pensamentos, uma apreciação de cada pequeno gesto, a consciência da dimensão coletiva da meditação e da intersubjetividade e uma atitude geral de aceitação são aspetos salientados pelos participantes.

Um aspeto interessante, e absolutamente essencial para o argumento deste artigo, é o facto destas práticas de meditação suspenderem aquilo que habitualmente se designa como o sujeito moderno, colocando em causa o domínio da *res cogitans* e uma ontologia dualista. Estas experiências – habitualmente designadas como místicas (James, 2002) – permitem aos sujeitos distanciar-se da identificação com o seu ego, alterando a sua condição de *homo clausus* (Elias, 1978). No caso do Vipassana, em especial no que diz respeito à tradição Birmanesa de Thich Nhat Hanh, existem uma série de *nanas* ou estados de insight que a prática continuada pode gerar. Um destes estados é designado de Bangha ou dissolução. Os entrevistados que experienciaram este estágio descrevem-no como uma explosão, um gigantesco tremor que transforma o corpo num agenciamento impermanente, substituindo a experiência habitual de solidez.

No caso das práticas promovidas por Thich Nhat Hanh, estas experiências místicas não assumem os contornos espetaculares muitas vezes associados à prática Vipassana, mas assumem-se frequentemente como episódios em que os participantes referem que, pela primeira vez, estão realmente em contacto com o real, ao invés de serem dominados pelo fluxo de pensamentos, por preocupações futuras ou por outros aspetos. Estes episódios podem incluir estados em que o sujeito está completamente absorvido pela tarefa que está a conduzir.

Um aspeto relevante das práticas meditativas é a capacidade de permitirem a emergência daquilo que habitualmente se designa por Iluminação. No âmbito deste texto, que se prende com ontologias pós-humanistas da subjetividade, estes estados são particularmente interessantes, pois geram fenomenologias em que os estados ortodoxos de individuação são suspensos. As experiências de Iluminação não emergem de forma linear nem são o resultado direto das tecnologias meditativas. Devem, ao invés, ser encaradas como possibilidades ou *affordances* (Gibson, 1986) permitidas por novos dispositivos de subjetivação, gerando brechas que permitem aos indivíduos abandonar o vínculo a uma conceção restrita do EU.

O seguinte exemplo foi partilhado por uma praticante canadiana no famoso livro “The Three Pillars of Zen”, de Philip Kapleau, e ocorreu algum tempo depois da pessoa em causa ter participado em uma série de retiros Zen no Japão:

“Num dia de primavera estava a trabalhar no jardim e o ar pareceu ter uma qualidade diferente, como se a experiência habitual do tempo tivesse assumido uma nova dimensão, e eu apercebi-me que algo fora do habitual iria acontecer naquele dia ou em breve. Tentando preparar-me de alguma forma, redobrei a minha prática de zazen e estudei livros sobre Budismo diariamente. Passados uns dias, e depois do pequeno-almoço, eu subitamente senti-me como se estivesse a ser atingida por um relâmpago e comecei a tremer. De uma só vez todo o trauma do meu difícil nascimento cruzou a minha mente. Como uma

chave, isso abriu quartos negros de ressentimentos secretos e medos escondidos que fluíram para fora de mim como se de um veneno se tratasse. Comecei a chorar, senti-me fraca e tive de me deitar. No entanto, sentia uma felicidade profunda. Lentamente, o meu foco mudou: “Eu estou morta! Não existe nada para me chamar! Nunca existiu um EU! É uma alegoria, uma imagem mental, um padrão sobre o qual nunca nada foi moldado!” Fiquei tonta com tamanha absorção. Objetos sólidos apareciam como sombras e tudo aquilo para que olhava parecia dotado de uma beleza radiante!” (Kapleau, 1989: 267)

Depois desta breve incursão pelos universos meditativos, devemos questionar o potencial das práticas meditativas para enriquecer a nossa imaginação sociológica e a sua eventual contribuição para a constituição de uma ontologia crítica da experiência. Nesse sentido, sugiro quatro linhas de reflexão:

Em primeiro lugar, o sujeito moderno é uma construção que pode ser suspensa mediante a alteração de agenciamentos heterogêneos que envolvem tecnologias do sujeito (como práticas contemplativas), ambientes, horários, associações com humanos e não humanos, determinadas regras, etc. De facto, a psicogeografia gerada pelos agenciamentos meditativos despoleta alterações subjetivas que não devem ser descartadas, assumindo-se como uma epistemologia situada que se pode constituir como um espaço de crítica das ontologias do sujeito associadas àquilo que habitualmente se designa por “modernidade”.

Em segundo lugar, a ontologia política da experiência e práticas meditativas permitem uma maior consciência do corpo, a diminuição do domínio da mente, a emergência de estados não duais, passividade e dissolução. Esta quase que inversão da hegemonia da *res cogitans* permite-nos argumentar que estamos perante políticas não modernas da ontologia do sujeito, o que torna a meditação um dispositivo prático para a desconstrução e reconstrução de subjetividades.

A dimensão política das ontologias e práticas meditativas sugere que estas tecnologias podem ser encaradas como formas de “governamentalidade invertida” (Noy, 2008), no sentido em que fomentam formas de resistência aos mecanismos instituídos e modernos de subjetivação, gerando fenomenologias não-duais.

Finalmente, as práticas e agenciamentos meditativos podem também servir de base a um projeto de incomensurabilidade experiencial radical como forma de resistência aos dispositivos modernos de subjetivação, permitindo uma multiplicação de ontologias do sujeito e formas de heteronormatividade fenomenológica. Foucault, no final da sua vida, estava interessado na estética da existência – o estudo das práticas meditativas pode contribuir para uma estética política da existência, no sentido em que estas tecnologias do sujeito configuram políticas não modernas da experiência, estabelecendo associações com outras ontologias pós-humanistas.

Referências Bibliográficas

- Blackman, L. (2010), *Embodying Affect: Voice-hearing, Telepathy, Suggestion and Modelling the Non-conscious*. *Body & Society*, 16(1): 163–192
- Carvalho, A. (2014), *Subjectivity, Ecology and Meditation: Performing Interconnectedness*. *Subjectivity*, 7, (2) 131-150.
- Csordas, T. J. (1993), *Somatic Modes of Attention*. *Cultural Anthropology*, 8(2), 135-156.
- Débord, G. (2006), *Introduction to a Critique of Urban Geography*. In Knabb, K. (Ed.) *Situationist International Anthology*. Berkeley: Bureau of Public Secrets, 8- 12.
- Elias, N. (1978) *The Civilizing Process I– The Development of Manners – Changes in the code of conduct and feeling in early modern times*. New York: Urizen Books.
- Foucault, M. (1984a), *What is Enlightenment?* In Rabinow, P. (Ed.). *The Foucault Reader*. New York: Pantheon Books, 32-50.
- Foucault, M. (2006), *The Hermeneutics of the Subject – Lectures at the Collège de France 1981-1982*. New York: Picador.
- Gibson, J. (1986), *The Ecological Approach to Visual Perception*. Hove, East Sussex, UK: Psychology Press.

- James, W. (2002), *The Varieties of Religious Experience*. London and New York: Routledge.
- Kapleau, P. (1989), *The Three Pillars of Zen*. New York: Anchor Books.
- Manning, E. (2010), Always More than One: The Collectivity of a Life. *Body & Society*, 16, (1), 117–127.
- Mol, A. (1999), Ontological Politics: A Word and Some Questions. In Law, J. and Hassard, J. (Eds). *Actor Network Theory and After*. Oxford: Blackwell, 74-90.
- Noy, D. (2008) The sociological contexts of Thich Nhat Hanh's teachings. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge* 6(3): 67–72.
- Pickering, A. (1995), *The Mangle of Practice – Time, Agency & Science*. Chicago and London: Chicago University Press.
- Pickering, A. (2010), *The Cybernetic Brain: Sketches of Another Future*. Chicago: University of Chicago Press.
- Sloterdijk, P. (2013), *You must change your life*. Cambridge: Polity Press.
- Stengers, I. (2008), Experimenting With Refrains: Subjectivity And The Challenge Of Escaping Modern Dualism. *Subjectivity*, 22, 38-59.
- Venn, C. (2010), Individuation, Relationality, Affect: Rethinking the Human in Relation to the Living. *Body and Society*, 16 (1), 129–161.