

UMA ABORDAGEM PRAGMÁTICA À REDUÇÃO FENOMENOLÓGICA DE HUSSERL

Valeria Portugal

Doutoranda HCTE/UFRJ

valportugal@gmail.com

A importância de se adotar práticas que aumentem a sensibilidade da própria experiência, que é o objetivo dos métodos de primeira pessoa, consiste em cultivar a atenção sustentada aos aspectos subjetivos da experiência. A capacidade de manter a atenção focada no objeto de interesse, neste caso na experiência subjetiva, permite o acesso a aspectos pré-verbais e pré-reflexivos da experiência, possibilitando sua descrição e, portanto, tornando-os disponíveis para análise intersubjetiva e objetiva.

Um elemento comum presente em todos os métodos de primeira pessoa é a distinção clara entre o conteúdo de um ato mental e o processo através do qual esse conteúdo aparece. Para se perceber o estado interno e sua influência na visão de mundo externo, o sujeito precisa se tornar mais sensível ao que se passa em seu ambiente interior, voltando o olhar para ele, com foco no processo. Nesse contexto, torna-se necessário que o indivíduo siga uma série de etapas para desenvolver esse olhar interno, que são acatadas nos métodos de primeira pessoa, bem como as fases subsequentes que consideram a emergência de uma nova percepção após o treinamento e a do relato verbal como forma de compartilhar o que foi percebido.

A descrição dos procedimentos a serem seguidos pelos métodos de primeira pessoa fornece a fundamentação teórica de seu funcionamento e auxilia o entendimento de sua aplicação prática. Esses procedimentos podem ser divididos em três estágios: a atitude básica, o preenchimento intuitivo e a expressão (relato verbal) e sua validação intersubjetiva (DEPRAZ et al, 1999, THOMPSON et al, 2009):

No estágio de atitude básica têm-se três fases: a suspensão, o redirecionamento e a abertura receptiva. A atitude básica consiste em um gesto mental, ou seja, o indivíduo toma uma ação reflexiva ou de foco de pensamento, de redirecionar a atenção sobre o objeto para o processo mental que gera a experiência cujo estímulo veio do objeto. Na análise fenomenológica, ao se fazer uma análise do processo que gerou a experiência, e não a análise do objeto, as estruturas invariáveis do processo se revelam durante a investigação. Por invariáveis fenomenológicas deve-se entender

aquilo que os objetos têm de imutável diante da multiplicidade de variações que poderia ser descrito como sua essência.

Ao se analisar um objeto externo como foco habitual da atenção, as características identificadas se referem à forma do objeto, cor, localização, sua relação com outros objetos e itens afins. Quando a análise se transfere para o processo de se observar o objeto, as estruturas invariáveis da experiência se referem à essência na qual objetos semelhantes podem ser reduzidos, por exemplo, todos os objetos mesa possuem uma característica essencial que os distinguem e os faz ser considerados uma mesa.

A Fenomenologia procura entender o mundo das aparências identificando os aspectos invariáveis da percepção dos objetos. Os atributos da realidade se transformam naqueles que podem ser percebidos.

As três fases da atitude básica formam um ciclo dinâmico. A fase inicial de suspensão implica em um ato volitivo de fazer uma pausa nos pensamentos habituais. Desde essa fase inicial, o objetivo consiste em adotar uma atitude descritiva aberta e imparcial. Ou seja, considera-se aqui que o sujeito esteja predisposto a passar por um processo que, em si, pode ser novo para ele e sua atitude deve ser a de perceber e descrever esse processo com aceitação e sem julgamento. A segunda fase consiste em redirecionar da imersão habitual no objeto para o processo da experiência que está sendo vivida, com o intuito de intensificar a autoconsciência da experiência através da atitude de atenção pura (sem julgamento) ao processo da experiência. A atenção pura, sem explicação do que está acontecendo, requer aceitação, uma atitude de abertura receptiva. Essa última fase, a abertura receptiva, consiste em considerar que uma nova experiência pode surgir ao se observar a experiência original e o sujeito deve estar receptivo a ela. Como muitos aspectos da experiência não são percebidos imediatamente, necessitando de várias instâncias para emergir, o treinamento em todas as três fases torna-se fundamental para validar as categorias fenomenológicas e as invariáveis estruturais.

As três fases da atitude básica são conhecidas na fenomenologia como *epoché*, constituindo-se numa metodologia concreta elaborada por Edmond Husserl (1999) para o estudo da consciência. A melhor forma de se entender o conceito de *epoché* é que, através da redução sistemática do fenômeno, será possível retirar suas camadas externas até que sobre apenas o ponto central. Esse miolo se relaciona diretamente com a essência do fenômeno e constitui uma invariável sua. Para Husserl o que é percebido através dos sentidos se transforma numa experiência de consciência, portanto o foco não deve estar no mundo externo, mas na forma como cada pessoa conhece o

mundo e, por isso, para ele, a percepção subjetiva do fenômeno encapsulado é a forma mais pura de experiência que o sujeito pode ter ao percebê-la. A redução implica em não se questionar a existência real do objeto da experiência, mas considera primordialmente a experiência que o sujeito tem do objeto. Por exemplo, ver uma maçã pode ser caracterizado como uma experiência para um sujeito, independente de ela ter sido vista quando o sujeito estava passeando no pomar, durante um sonho quando ele estava dormindo, ou se estava sendo imaginada porque ele estava com fome. Ao reduzir a maçã como objeto da experiência, coloca-se de lado os questionamentos relativos à sua existência e considera-se a experiência que se tem dela, que seria o exame do fenômeno como ele se apresenta para a consciência.

Embora a reflexão sobre a experiência em si possa trazer um novo entendimento dela, uma crítica que pode ser feita ao método de Husserl é a falta de comprometimento com os dados da realidade externa, pois conjugar dados objetivos com a observação subjetiva poderia dar os parâmetros para essas experiências internas.

Toda vez que se realiza *epóché*, ou redução fenomenológica, surge como complemento uma evidência intuitiva, ou *insight*, e seu entendimento correspondente. *Epóché* resulta naturalmente nessa evidência intuitiva de forte clareza interna (HUSSERL, 1999). O *insight* ocorre por um processo gradual de preenchimento que é uma propriedade característica da suspensão. Não há como garantir a emergência dessa nova descoberta através de uma descrição teórica, talvez essa seja uma das maiores restrições do uso da redução fenomenológica como método de primeira pessoa que se conjuga a um método que considere aspectos mensuráveis. No entanto, existe a possibilidade do surgimento de uma nova experiência pela realização das fases da atitude básica.

A descrição dessas fases pelo método de redução fenomenológica de Husserl, embora se trate de uma reflexão teórica, proporciona uma fundamentação filosófica que considera que a consciência possa ser entendida como uma experiência subjetiva que ocorre em função da percepção dos estímulos que são recebidos através dos sentidos. A utilização de um método que considera a proposição filosófica de Husserl para a explicação de como a consciência se estrutura pode servir como complemento e não como extensão do método científico que busca uma compreensão desse assunto através de medições dos aspectos físicos.

Basear os procedimentos de um método em conceitos filosóficos pode indicar a dificuldade encontrada nos métodos científicos para medir aspectos abstratos, que é o caso dos estados subjetivos. A abstração teórica da redução fenomenológica e a conceituação que não depende necessariamente de uma realidade objetiva dificultam a operacionalidade do método. Torna-se

necessário a aplicação de uma técnica que considere seguir essas etapas como parte do treinamento, mas que consiga relacioná-las a alguma forma de validação objetiva. Estudos com praticantes de meditação já conseguem relacionar alterações fisiológicas e de atividade neural com episódios de experiência subjetiva conectadas às fases descritas (SHEAR e JEVING, 1999).

A fase inicial de suspensão do pensamento habitual e do julgamento é uma condição básica para qualquer possibilidade de mudança na atenção que o sujeito confere à sua própria experiência e que representa uma quebra na atitude não-examinada. Para que o ato reflexivo seja acionado é necessário um movimento de suspensão. Ou seja, para que o sujeito possa refletir sobre algo, torna-se necessário que ele interrompa o fluxo habitual de pensamentos, senão sua atenção continuará sendo desviada por eles.

Vale ressaltar que a suspensão, o redirecionamento e a abertura receptiva não são estados alterados da mente. São fases de um processo mental descrito por Husserl para explicar pelo viés filosófico como ocorre a estruturação da consciência. Essas três fases que constituem a atitude básica devem ser aplicadas e seguidas durante a utilização de um método de primeira pessoa, que servirá de treinamento para que o sujeito se torne mais sensível e apto a perceber com maior nitidez as suas experiências subjetivas.

As duas fases subseqüentes à suspensão são complementares e correspondem a duas mudanças fundamentais na orientação da atividade cognitiva. A fase de conversão da atenção se refere à mudança da direção da atenção do exterior para o interior. O que está envolvido aqui é virar do conteúdo externo para o mental que carrega a percepção, ou seja, desviar o foco do objeto que gerou o estímulo para o estímulo que foi gerado pelo objeto. A forma habitual de atividade cognitiva está orientada ao mundo externo, portanto essa fase exige uma forte atitude para redirecionar a atenção. A terceira fase, de receptividade da experiência, consiste na mudança de passar de uma direção de atenção interna voluntária (atenção ativa) para uma simples receptividade ou atitude de escuta. Da segunda para a terceira fase passa-se de uma atitude de procurar para uma de deixar vir (DEPRAZ et al, 1999). A maior dificuldade durante a terceira fase está em suportar o tempo de espera para o surgimento da nova experiência sem utilizar aquilo que já foi assimilado pela consciência e, portanto, se encontra disponível. Durante o momento de abertura receptiva, caso o tempo subjetivo pareça longo, o sujeito pode tender a buscar explicações em algum conhecimento que já esteja previamente armazenado, mas o objetivo dessa fase é justamente que ele não o faça para que surja a nova experiência. Trata-se de uma espera sem o conhecimento do que irá se revelar. O gesto de deixar vir pressupõe uma espera, mas é focado e aberto e isento de

conteúdo por um tempo. Os pensamentos surgem uns após os outros de modo acelerado, mas na fase de abertura busca-se um estado em que possa surgir algo novo e não algo que já estava aí na forma de um pensamento antigo.

Este período que é ao mesmo tempo vazio e pode parecer subjetivamente longo parece ser um dos maiores obstáculos à descoberta e à ação espontânea do gesto de se tornar consciente. A dimensão de acesso pré-reflexivo implica que o sujeito pode tornar-se consciente de que faz coisas de modo eficiente sem saber, num sentido reflexivo, como se chegou a essa consciência. Esse período possibilita a descoberta de uma nova forma de cognição que permite ao sujeito a revelação de propriedades e aspectos do real aos quais ele era insensível.

Pela filosofia fenomenológica essas duas inversões estão diretamente correlacionadas à atitude reflexiva. Na meditação da atenção/consciência faz-se uma distinção entre o nível básico, como um movimento voluntário onde a atenção é acomodada, e sua expansão natural através do acoplamento com uma consciência mais panorâmica, que é caracterizada pela liberação de uma procura voluntária e pela adoção de um modo de receptividade que é tipicamente vivido como abertura. Ou seja, na fenomenologia essas fases são seguidas via reflexão abstrata, enquanto que na meditação a proposta se baseia na percepção dos resultados através de uma prática disciplinada.

Levar a atenção para os atos mentais que organizam a ação no mundo só pode ocorrer através de aprendizado adquirido. No entanto, a descrição husserliana não é operacional, pois se trata de resultado de análise, ao invés de relatos de exemplos. A proposta de se utilizar a meditação em substituição à redução fenomenológica está baseada em seu pragmatismo, cujos resultados encontram-se amparados na experiência dos praticantes. A redução fenomenológica consiste em uma operação intelectual que restringe o conhecimento ao fenômeno de se tornar consciente de algo e esse conhecimento é adquirido através de uma análise reflexiva. Não se trata propriamente de um conjunto de meios reproduzíveis para ser utilizado e sim uma operação que explica como o sujeito se torna consciente de algo que ele percebe através dos sentidos. A meditação, por outro lado, é uma técnica com passos sistematizados que pode ser praticada. Os resultados dependem do período de tempo e da disciplina conferidos a essa prática e podem ser descritos pelos praticantes.

A mudança de direção da atenção pressupõe tornar-se familiar e hábil em determinadas práticas, que devem ser ensinadas no decorrer do treinamento do método, para que o sujeito possa realizar essa fase da *epoché* satisfatoriamente. A mudança de direção da atenção corresponde a uma ação do ponto de vista cognitivo, envolvendo uma mudança de atitude em relação ao mundo, que corresponde a uma suspensão do controle, um “deixar ir”.

O modo como a atenção é conferida à experiência pode modificar ou afetar o conteúdo e o caráter fenomenológico da experiência. Métodos de primeira pessoa se baseiam em testemunhar o processo de experiência, usando a atenção pura sem julgamento. Métodos de primeira pessoa intensificam a consciência do processo ao mobilizar o tipo de atenção não julgadora e não invasiva. A atenção ativa mantém o tipo habitual de atividade cognitiva que se relaciona ao controle dos pensamentos conforme se realiza uma atividade. Numa atividade que considera a atenção pura, a atitude é de simplesmente percebê-la e deixar que o pensamento se transforme por si mesmo.

Como a ênfase da Fenomenologia está na análise teórica, ou seja, na proposta de um processo reflexivo que considere explicar a consciência como a redução dos objetos ao fenômeno que gera a experiência dos objetos, surgem algumas lacunas de ordem empírica, que consiste na validação da percepção desses objetos com a experiência vivida. Empiricamente seria relevante obter meios que pudessem mensurar e validar esses estados subjetivos descritos na análise fenomenológica. Em uma tentativa de preencher essas lacunas, a neurofenomenologia procura fornecer um enfoque mais pragmático na descrição dos passos da atitude básica. A descrição da dinâmica estrutural de tornar-se consciente (fases da atitude básica ou *epoché*) bem como o desenvolvimento de uma fenomenologia mais pragmática advém da utilização da técnica da meditação da atenção/consciência inspirada em práticas oriundas de tradições contemplativas orientais (THOMPSON et al, 2009):

A neurofenomenologia declara que métodos de primeira-pessoa são necessários para adquirir dados refinados de primeira-pessoa. Métodos de primeira-pessoa auxiliam os sujeitos a reconhecerem aspectos importantes de sua experiência que de outro modo passariam despercebidos (VARELA e SHEAR, 1999).

Visto que existem lacunas no método de terceira pessoa para medir estados cognitivos humanos, torna-se relevante apresentar uma outra possibilidade que possa auxiliar as pesquisas nessa área. Para se utilizar um método que possa agregar valor ao método científico, considera-se a necessidade do uso de procedimentos que garantam meios definidos para obtenção dos resultados almejados. Nesse contexto os procedimentos propostos objetivam aumentar a sensibilidade do indivíduo para sua própria experiência e para os estados subjetivos que a acompanham, para que ele possa fornecer relatos de sua experiência que possam ser validados e utilizados no experimento científico. A técnica proposta que utiliza os procedimentos especificados é a meditação da atenção/consciência que tem sido praticada como treinamento do método de primeira pessoa aplicado em conjunto com medições eletroencefalográficas no programa de investigação científica

da neurofenomenologia. O processo que ocorre durante as sessões de meditação segue as fases descritas por Husserl em sua redução fenomenológica, tratando-se, no entanto, de uma abordagem prática no aumento da sensibilidade do indivíduo à sua própria experiência interna, já que as etapas são reproduzíveis e os resultados podem ser descritos pelos seus praticantes e relacionados a aspectos mensuráveis da atividade cerebral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEPRAZ, Natalie, VARELA, Francisco, VERMERSCH, Pierre. The Gesture of Awareness: an account of its structural dynamics. In Max Velmans (Ed.), **Investigating Phenomenal Consciousness**. Amsterdam: Benjamin Publishers, 1999.

HUSSERL, Edmund. **The Idea of Phenomenology**. Collected Works Volume VIII. Boston: Kluwer Academic Publishers, 1999.

SHEAR, Jonathan, JEVING, Ron. Pure Consciousness, scientific exploration of meditation techniques. **Journal of Consciousness Studies**. V. 6, n. 2-3, pp. 189-209, 1999.

THOMPSON, E., LUTZ, A., COSNELLI, D. Neurophenomenology, an introduction for neurophilosophers. Forthcoming in Brook e Akins (eds). **Cognition and the Brain**. Cambridge: Cambridge University Press. Acesso pela internet: http://brainimaging.waisman.wisc.edu/~lutz/ET&AL&DC.Neuropheno_intro_2004.pdf em 2009.

VARELA, F., SHEAR, J. First-person methodologies: why, when and how. **Journal of Consciousness Studies**. V. 6, n. 2-3, pp. 1-14, 1999.