



Resenhas

Para uma fenomenologia da atenção plena

DOI: 10.12957/ek.2024.82278

Isabela Carolina Carneiro de Oliveira¹

Universidade Federal de Minas Gerais

isabela.carolinacarneiro@gmail.com

Resenha crítica e bibliográfica de:

PETROPOULOS, Georgios. et. al. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Mindfulness*. Ed. Susi Ferrarello e Christos Hadjioannou. EUA: Routledge, 2024. 526pp.

O Manual de Fenomenologia da Atenção Plena é um compilado com trinta e cinco artigos sobre a relação entre as duas tradições de pensamento: (i) a Atenção plena [*Mindfulness*], amplamente utilizada pelo budismo e em práticas terapêuticas e (ii) a Fenomenologia, desde a sua origem com o filósofo Edmund Husserl, incluindo outros autores como Merleau-Ponty, Heidegger, Eugen Fink, Levinas, Michel Henry, etc. O livro investiga as razões pelas quais as ideias dos principais autores da fenomenologia, citados anteriormente, poderiam contribuir para o entendimento da afinidade entre fenomenologia e atenção plena.

Acrescenta-se que a fenomenologia nesse contexto se refere ao movimento e ao método inaugurado por Husserl e deve ser entendida como uma nova maneira de fazer filosofia. Nesse contexto, alguns conceitos são fundamentais para conjecturarmos uma possível imbricação entre fenomenologia e atenção plena, tais como: percepção, intencionalidade, redução fenomenológica, mudança de atitude, corporalidade, consciência interna, fluxo de consciência, tempo transcendental, simultaneidade, forças

¹ Licenciada em Pedagogia e Bacharela em Filosofia pela Universidade Federal de Minas Gerais. Mestre e Doutoranda em Filosofia pela mesma instituição. Orcid: 0000-0002-1602-4037.

afectantes, interesse, motivação, entre outros. Contudo, a atenção deve ser considerada o foco principal dessas análises (cf. Breyer, 2010, pp. 36-38).

De modo geral, o objetivo do livro é apresentar diferentes pontos de vista, expondo a ideia de vários investigadores a respeito desse tema, assim como, averiguar a possível conexão entre a prática da atenção plena e os aspectos teóricos da fenomenologia. O livro foi dividido em sete seções: (i) Atenção plena nas tradições ocidentais; (ii) Atenção plena nas tradições orientais; (iii) Atenção plena, ética e bem-estar; (iv) Atenção plena, tempo e atenção; (v) Atenção Plena e corporalidade; (vi) Aplicações: atenção plena na vida; e (vii) Conclusão: atenção plena e fenomenologia? Dentro dessas seções, observa-se uma imensa variedade de abordagens e assuntos, por exemplo, as origens da atenção plena no budismo e estoicismo; a assimilação de práticas voltadas a atenção plena no pensamento oriental e ocidental; a meditação; a autoconsciência; a corporalidade; e a autopercepção. Além disso, são apresentadas algumas críticas pontuais à atenção plena. Resta-nos salientar que o presente volume é um valioso instrumento de pesquisa para aqueles que são praticantes da atenção plena [*mindfulness*], sejam eles budistas (meditação), pesquisadores, terapeutas ou entusiastas.

Ademais, é válido elucidar de modo panorâmico que a atitude (prática/habitualidade) da atenção plena envolve técnicas de concentração e exige de seus praticantes boa postura física quando aliada a meditação. Nesse sentido prático, a intencionalidade corporal é necessária, pois, seus adeptos estão conscientes de sua localização fixa, ou seja, ausência de movimento durante a meditação. A consciência nesse cenário precisa simplesmente seguir seu fluxo sem se “prender” ou “ancorar” nos fatos do mundo circundante, por essa razão, aconselha-se evitar pensamentos sobre o passado (recordações) e futuro (expectativas) uma vez que a atenção deve ser direcionada para o momento-agora, ou seja, o presente. Originalmente, trata-se de “[...] prestar atenção de uma maneira particular: intencionalmente, no momento presente e sem julgamento.” (Williams; Kabat-Zinn, 2013, p. 4). Dito fenomenologicamente, constatamos a partir do que foi mencionado a vivificação da sentença: “Somente ser-agora é ser-efetivo.” [*Jetzt-Sein ist allein Wirklich-Sein*] (Husserl, 2001, p. 41).

Uma boa aliada da “intencionalidade corporal” e “autopercepção” do “fluxo da consciência” no exercício diário da atenção plena ou durante o *Zazen* (meditação) praticado pelos budistas, não nos resta dúvida, é a respiração consciente. Essa prática está

a priori ancorada na ideia de que devemos direcionar o pensamento desperto, ou seja, o “raio da atenção” [*Rayon der Aufmerksamkeit*], como diria Husserl, para o presente, ou fenomenologicamente tratado, para o “momento-agora” (cf. Husserl, [1928] 1966, §§ 19, 25; *Id.*, 2004, §§ 17-29). Observa-se, entre os praticantes da atenção plena, alívio do estresse (excesso de presente) e ansiedade (excesso de futuro), clareza de raciocínio e, por isso, melhor manuseio das situações-problema cotidianas (cf. Dunne, 2015, pp. 251-270; Gethin, 2015, pp. 9-41).

É válido mencionar que a atenção plena aliada à meditação é derivada da tradição budista. Nesse contexto, ocorre uma “mudança de atitude” que inclui elementos como “suspensão do julgamento”, aceitação de situações que não podem ser mudadas, desapego, gratidão e, fundamentalmente, a certeza heraclítica de que nada se repete igual, ou seja, tudo é impermanente. Além disso, acredita-se que mediante a “mudança de atitude” ocorre um “alargamento” da consciência gerando melhorias nos padrões cognitivos e afetivos (cf. Coseru, 2012; Ganeri, 2017). Nesse sentido, parece ocorrer um estreitamento entre as duas tradições (budista e fenomenológica), pois a “mudança de atitude” [*Einstellungänderung*] é fundamental para as reduções fenomenológicas e, a partir delas, a tratativa transcendental da fenomenologia. Dado que a fenomenologia opera principalmente como uma disciplina transcendental, torna-se necessário esclarecer seu fundamento metodológico, abrangendo tanto as condições práticas quanto teóricas para as reduções (cf. Depraz, 2004, pp. 366-367).

É fácil detectar que a ambição do atual volume é servir de referência e até mesmo apontar para novas perspectivas teóricas. Em outras palavras

[...] na verdade, o genitivo no livro sobre fenomenologia *da* atenção plena é um genitivo subjetivo e objetivo; isto é, é um trabalho de fenomenologia cujo objeto da análise é a prática da atenção plena, mas também é sobre a fenomenologia sendo feita com atenção plena (Ferrarello; Hadjioannou, 2024, p. 4).

Retomando as seções do livro, observa-se na seção 1, “Atenção plena nas tradições ocidentais”, uma exposição sobre o tema da atenção plena na tradição ocidental, da Filosofia Antiga à Contemporânea. Essa seção e seus diversos artigos apresentam: (i) o relato de Hume sobre o ceticismo pirrônico, (ii) Eugen Fink e a sua teoria transcendental das emoções, (iii) a crítica de Levinas contra os perigos potenciais de um suposto narcisismo na filosofia de Husserl e, com isso, sua rejeição da redução da experiência à

autoconsciência, (iv) Merleau-Ponty e a importância da corporalidade, (v) a aplicação da fenomenologia de Husserl e a atenção plena, explorando especificamente até que ponto a fenomenologia de Husserl, em combinação com a atenção plena, pode servir como um recurso para o bem-estar emocional e a saúde mental, (vi) a exploração da atenção plena desde uma perspectiva fenomenológica, utilizando o *Fedro* de Platão, como uma referência fundamental e (vii) a análise comparativa entre dois modelos concorrentes de atenção plena dentro da tradição ocidental: o heideggeriano e o estoico.

Na seção 2, “Atenção plena nas tradições orientais”, os diversos artigos apresentam o exame da evolução da atenção plena na tradição oriental e, a partir disso, algumas comparações com a tradição ocidental. É enfatizado, em particular, como a tradição ocidental acolheu a atenção plena e a desenvolveu de maneira própria. Por conseguinte, são elucidados os seguintes temas: (i) a estrutura filosófica de Nishida Kitarō, (ii) a interpretação fenomenológica sobre a importância da postura na prática do yoga, (iii) uma investigação fenomenológica das experiências vividas pelos praticantes de meditação com base principalmente na fenomenologia de Husserl e Fink, (iv) as tradições chinesas que compartilham uma abordagem única e não convencional sobre a prática da atenção plena e (v) as implicações da atenção plena que vão além da experiência subjetiva e do autocontrole, enfatizando a possibilidade de liberdade além da mera vontade de poder.

Na seção 3, “Atenção plena, ética e bem-estar”, é feita uma análise de como a atenção plena pode ser aplicada à ética e ao bem-estar, a fim de demonstrar como essa prática pode melhorar a nossa qualidade de vida e orientar as escolhas éticas cotidianas. É tematizado (a): (i) uma crítica sutil e indireta a atenção plena e o seu desenvolvimento histórico na filosofia ocidental, (ii) o surgimento predominante de termos e práticas como as “clínicas de bem-estar” que implementam o uso da atenção plena de modo terapêutico, (iii) uma investigação sobre o misticismo radical de Eckhart enquanto é reavaliada criticamente a precisão da interpretação de Heidegger, (iv) a visão geral e concisa dos desafios de pesquisa sobre a atenção plena desde uma tratativa acadêmica e (v) a interconexão entre ética, corporalidade e atenção plena.

Na seção 4, “Atenção plena, tempo e atenção”, os autores lançam luz sobre a temática do tempo. Nesse momento, o manual destaca que para uma relação efetiva entre atenção plena e fenomenologia é pressuposta a influência do tempo sobre a atenção. Essa

seção fornece: (i) algumas descrições contrastantes de temporalidade e emoções encontradas na mudança fenomenológica de Heidegger, (ii) a interseção entre a fenomenologia e as vertentes da filosofia budista ampliando a noção de que certas formas de meditação envolvem uma forma intensificada de autoconsciência, (iii) o exame da natureza antecipatória da experiência e o potencial da atenção focada no presente a partir da perspectiva fenomenológica husserliana. O foco dessa análise está na dimensão emocional das expectativas de futuro (protensões) e (iv) o esforço persistente de Heidegger para relacionar, de certa forma, ontologia e atenção plena focalizada.

Na Seção 5, “Atenção plena e corporalidade”, os autores analisam como a fenomenologia tem desempenhado um papel crucial no campo terapêutico, auxiliando na compreensão de vivências anômalas e psicopatologias. A abordagem dessa seção expõe: (i) alguns fatores subjacentes que contribuem para a eficácia terapêutica do uso da atenção plena, (ii) a compreensão abrangente da atenção plena que exige o reconhecimento do papel fundamental do sujeito e a sua corporalidade, (iii) a contemplação de Husserl em seu belíssimo manuscrito “Sócrates e Buda” e (iv) a empatia como o processo de apreensão dos significados expressos pelos outros dentro da dinâmica intersubjetiva dos “outros-nós”.

Na Seção 6, “Aplicações: atenção plena na vida”, é feito um exame de como a atenção plena é aplicável à vida prática a partir das seguintes abordagens: (i) a interseção entre estética e atenção plena dentro de uma estrutura fenomenológica explorando, especificamente, o papel da pintura enquanto intervenção artística baseada na atenção plena, (ii) as contribuições do fenomenólogo Michel Henry e do psicanalista Otto Rank para o campo da psicanálise, (iii) o significado da intencionalidade junto a atenção plena, (iv) a relação entre a atitude fenomenológica e a atenção plena no pensamento budista, (v) a consciência meditativa não apenas como uma conquista, mas também como algo que os indivíduos já têm acesso, embora de maneira restrita, devido à sua imersão em certos aspectos da “atitude natural” e (vi) a relação entre o ensino da matemática e o uso da consciência plena de atenção.

Finalmente, na seção 7, “Conclusão: atenção plena e fenomenologia?”, é questionado se realmente seria possível estabelecer uma conexão viável entre a fenomenologia e a atenção plena desde uma perspectiva fenomenológica. O embate teórico tangencia os limites entre teoria e prática da atenção plena.

A “fenomenologia da atenção plena” é um novo campo de pesquisa. Por isso, *O Manual de Fenomenologia da Atenção Plena*, serve de referência às análises futuras. Isso se justifica, uma vez que é totalmente plausível, em termos de pesquisa investigativa, o intercâmbio entre as duas tradições. Ademais, acrescento que desde uma perspectiva crítica, parece ter passado despercebido, no referido manual, algumas nuances fenomenológicas relativas a fenomenologia da atenção elaborada por Husserl. Isso se deve ao fato de que a Hua XXXVIII, *Percepção e Atenção (Wahrnehmung und Aufmerksamkeit)*, foi tematizada apenas superficialmente.

Todavia, observa-se de modo geral, que o livro visa através da confluência entre fenomenologia e atenção plena o enriquecimento dos debates contemporâneos. Certamente, é possível que esse manual viabilize a criação de novos caminhos investigativos, permitindo que os leitores tenham acesso as abordagens alternativas sobre a atenção plena, e, especialmente, a relevância de um entrelaçamento efetivo entre os conceitos desenvolvidos na tradição fenomenológica e a atitude de atenção plena.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BREYER, Thiemo. "Aufmerksamkeit". In: GANDER, Hans-Helmuth. *Husserl-Lexikon* (Ed.). Darmstadt: WBG, 2010. pp. 36-38.

COSERU, C. *Perceiving Reality: Consciousness, Intentionality and Cognition in Buddhist Philosophy*. Oxford: Oxford University Press, 2012.

DEPRAZ, Natalie. "Epokhê". Em: CASSIN, Barbara. *Vocabulaire européen des philosophies* (Ed.). França: Editions du Seuil, Dictionnaires Le Robert, 2004. pp. 366-367.

DUNNE, J. Buddhist styles of mindfulness: A heuristic approach. Em: *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*. Ed. Ostafin BD, Robinson MD, Meier BP. Switzerland: Springer, 2015. pp. 251-270.

FERRARELLO, S; HADJIOANNOU, C. "Introduction". Em: *The Routledge Handbook of Phenomenology of Mindfulness*. Ed. Susi Ferrarello e Christos Hadjioannou. EUA: Routledge, 2024. pp. 1-16

GANERI, J. *Attention, Not Self*. Oxford: Oxford University Press, 2017.

GETHIN, R. Buddhist conceptualizations of mindfulness. Em: *The Handbook of Mindfulness: Theory, Research, Practice*. Ed. K.W. Brown, J. Creswell, R.M. Ryan. London: Guilford, 2015. pp. 9-41.

HUSSERL, E. *Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins (1893-1917)*. Ed. Rudolf Boehm. Netherlands: Martinus Nijhoff, ([1928] 1966).

HUSSERL, E. *Die Bernauer Manuskripte über das Zeitbewusstsein (1917/1918)*. Ed. Rudolf Bernet, Dieter Lohmar. Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2001.

HUSSERL, E. *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Texte aus dem Nachlass (1893-1912)*. Ed. Thomas Vongehr e Regula Giuliani. New York: Springer, 2004.

WILLIAMS, J., KABAT-ZINN, J. Introduction. Em: *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins and Applications*. Ed. J. Mark, G. Williams, J. Kabat-Zinn. New York: Routledge, 2013. pp. 1-18.

Recebido em: 24/02/2024 | Aprovado em: 11/12/2024