

LINGUAGEM E MEDITAÇÃO: CONSIDERAÇÕES DE UM CORREDOR DE LONGAS DISTÂNCIAS

César Fernando Meurer¹

Resumo

Pode uma corrida longa e desacompanhada instanciar uma meditação? Com base na experiência pessoal de corredor, desenvolvo uma resposta afirmativa para essa pergunta. Primeiramente, distingo contemplação de meditação, propondo que a primeira é uma atividade não-reflexiva focada no monitoramento do próprio corpo e que a segunda, por contraste, é uma atividade reflexiva que inclui o “eu” tanto em lembranças de episódios do passado pessoal quanto em pensamentos episódicos contrafatuais e em pensamentos episódicos futuros. Na continuidade, sugiro que a meditação, pelas suas características, promove um distanciamento das contingências sensório-motoras do presente e que tal distanciamento é dependente das nossas capacidades linguísticas. Por fim, especulo se essas considerações lançam luzes sobre o debate acerca do status corporificado da linguagem.

Palavras-chave: Processamento linguístico; Corpo; Mente corporificada;

1. Introdução

O que conheço de meditação, ao menos no sentido mais difundido da palavra, é “por descrição” (RUSSELL, 1911). Por outro lado, tenho anos de conhecimento “por familiaridade” com o atletismo: corro longas distâncias, em frequência quase diária, geralmente sozinho e ao ar livre. Suspeito que durante uma corrida longa e desacompanhada algo comparável com uma meditação tem lugar. A oportunidade de fazer uma contribuição ao dossiê *Filosofia e Meditação* tornou-se uma ocasião para explorar essa hipótese.

Minhas corridas não estão inseridas em um contexto de competição,² mas costumo monitorar o tempo, a distância e a frequência cardíaca. Também presto atenção na alimentação, na hidratação, na qualidade do sono e em uma série de outras questões (tênis e

¹ Doutor em Filosofia (Unisinos, 2016), com doutorado-sanduíche (PDSE) na Johns Hopkins University, USA. Postdoctoral Visiting Scholar no Departamento de Filosofia da Università degli Studi di Milano (2017-2018). Pós-doutorando (PNPD) no Programa de Pós-Graduação em Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia (2018-...). Contato: <cesarmeurer@gmail.com>

² O fato de não estar em um contexto de competição é relevante. Na competição o pensamento do atleta está ocupado com a estratégia de corrida, os adversários, as possíveis lesões, os expectadores, os patrocinadores etc. Perguntada sobre seus pensamentos durante uma prova de 10 mil metros, a campeã olímpica portuguesa Fernanda Ribeiro (ouro nos 10 mil metros em Atlanta/1996) afirmou: “Durante 10 quilômetros acho que as pessoas pensam muito. Ou pensam no adversário que vai à frente ou no adversário que vai atrás.[...] Claro que pensamos, pensamos se calhar em treinos que fizemos. Se calhar, por isso mesmo é que eu muitas vezes ganhei corridas na ponta final. [...] Se a cabeça não funcionar as pernas não andam” (ALVES e CRUZ, 1997, p. 543 e p. 546).

roupas adequadas, aquecimento, alongamento, respiração, passada etc.). Essas observações ajudam a situar a expressão ‘corrida longa’: uso-a aqui para designar um percurso de 15 km, com subidas e descidas, que completo sem maiores desgastes em aproximadamente 70 minutos. É nesse contexto que certa experiência meditativa, o objeto do presente trabalho, tem lugar.

O vínculo atividade física e experiência meditativa é antigo. Nos nossos dias, ele é amplamente difundido por meio da ioga, do qigong e do tai chi chuan, o que nos autoriza a pensar que nesses casos a meditação está de algum modo relacionada com sequências específicas de movimentos, técnicas de respiração e direcionamento da atenção, dentre outros. Nessa tônica, vou aqui propor que [1] *A corrida longa e desacompanhada pode instanciar uma meditação*; e que [2] *A adequada compreensão da experiência meditativa durante a corrida demanda distinguir meditação de contemplação*. Amparo-me no entendimento de Schmalzl, Crane-Godreau e Payne (2014), de que “‘contemplação’ refere uma consciência não-conceitual [...], enquanto ‘meditação’ implica consideração conceitual [...]”³ (p. 03) para sugerir que [3] *A contemplação pode ser descrita como uma habilidade não-reflexiva de monitorar as próprias ações*; e que [4] *A meditação pode ser compreendida como uma atividade reflexiva que inclui o “eu” de modo explícito, tanto em lembranças de episódios do passado pessoal quanto em pensamentos episódicos contrafatuais e em pensamentos episódicos futuros*. Com base nessas duas ideias, vou sugerir que [5] *A meditação promove um distanciamento simbólico das sensório-motoras do presente*; e que [6] *Esse distanciamento simbólico do presente sensório-motor é possível graças à linguagem*, uma vez que esta é condição necessária para os tipos de pensamentos mencionados em [4].

A ideia [6] é polêmica na medida em que se afasta da tradição conhecida como ‘embodied mind’. Não obstante, ela encontra respaldo em obras importantes, dentre as quais o recém-publicado “Evolving Enactivism” (HUTTO e MYIN, 2017), no qual se lê que capacidades linguísticas são necessárias para o surgimento de memórias autobiográficas (i.é., lembranças do passado pessoal que incluem o “eu” de modo explícito). A ideia [4], por sua vez, é polêmica na medida em que se afasta da tradição que concebe meditação como *mindfulness*, isto é, como um processo psicológico de focar a atenção no instante presente. Todavia, ela é condizente com o tipo de experiência que tem lugar durante as minhas corridas

³ A tradução dessa e de todas as demais citações diretas é minha (tradução livre).

longas. Assim, por esse ângulo, [4] constitui um relato, talvez problemático, de experiência em primeira pessoa.

Ao meu modo de pensar, a verdade de [6] sugere que [7] *A linguagem humana não é corporificada*, isto é, que *o processamento linguístico não depende causal e constitutivamente do processamento sensório-motor*. Limito-me ao trabalho de chamar a atenção para essa passagem de [6] para [7], sem no entanto examiná-la de modo aprofundado.

2. Eu-corredor-de-corpo-inteiro: harmonia biomecânica e equilíbrio homeostático

Sob o prisma da tradição de pensamento conhecida como ‘embodied mind’, tanto os organismos vivos quanto o ambiente são sistemas dinâmicos não-lineares. Relações causais recíprocas múltiplas (o ambiente afeta o organismo e vice-versa) impetram ajustamento recíproco permanente (o organismo se adapta às imposições do ambiente e este se adapta às imposições do organismo). Segue, desse entendimento, que (i) um organismo vivo é um agente situado, e que (ii) a presente circunstância de certo agente – corpórea, perceptiva, cognitiva, afetiva... – é resultado da sua história de relações e ajustamentos.

Aplicado ao caso da corrida longa, esse entendimento nos leva a descrever o corredor como um organismo dinamicamente situado em certo ambiente que também é dinâmico. Um corredor não é uma ideia abstrata, ou uma substância inextensa, ou um conjunto de estados mentais que podem ser implementados em diferentes bases físicas. Eu-corredor sou esse organismo, com toda sorte de peculiaridades, na presente circunstância espaciotemporal.

Quem pratica corridas longas não se movimenta de qualquer maneira, mas sim de modo harmônico e integrado. Quero com isso destacar que a biomecânica e o equilíbrio são fundamentais. Logo, aprender a correr longas distâncias consiste em aprimorar e conjugar harmonia biomecânica com equilíbrio homeostático.

A tradição da ‘embodied mind’ acerta ao vincular a capacidade de movimento ao aparato sensoriomotor. Em grandes linhas, “o que o organismo sente/percebe é uma função de como se move, e como se move é uma função do que sente/percebe. Os substratos desses ciclos são as vias sensório-motoras do corpo” (THOMPSON e VARELA, 2001, p. 424). Assim, mais que um trabalho de pernas e pulmão, correr é uma atividade na qual o corpo inteiro é permanentemente modulado pelo ambiente: um terreno macio – grama ou areia, por exemplo –, oferece imposições bem diferentes de um piso duro (asfalto) ou acidentado (chão-batido). Acrescente a isso uma longa lista de outros fatores externos e internos – subida ou

descida; temperatura; nível de poluição e umidade relativa do ar; vento a favor, contra, lateral ou ausente; sol, chuva ou sombra; silêncio, conversa com outro corredor ou ruídos; uma dor de facção... –, e a conclusão tornar-se evidente: Eu-corredor-de-corpo-inteiro sou um organismo dinâmico que está constantemente se ajustando ao ambiente. Esse ajustamento, já frisei, busca sempre a harmonia biomecânica e o equilíbrio homeostático.

Uma corrida é composta de um conjunto de movimentos gerados voluntariamente. Findo o aquecimento, o corredor decide iniciar, determina a direção, a velocidade, o tempo... por fim, decide parar e alongar. Ao longo de todo o período, músculos e articulações executam ações condizentes com essas decisões. Assim, tomada como um conjunto de movimentos voluntários e controlados, a corrida explicita um senso de agência: o corredor nota que é o autor e que controla as ações de um corpo que identifica como seu (KALCKERT e EHRSSON, 2012).

Corredores de longas distâncias costumam aprimorar a capacidade de monitorar o próprio corpo. Para isso, o recém mencionado senso de autoria e controle da ação é crucial. Considere, por exemplo, a fase inicial de uma corrida, fase essa que costuma ser turbulenta em virtude do desequilíbrio homeostático (percebido na respiração ofegante, na perna pesada, na sensação de falta de força). Durante essa fase, que pode durar vários minutos, o corredor precisa ser capaz de dosar adequadamente a intensidade do esforço, monitorar os batimentos cardíacos e diversas outros feedbacks corporais. Mais: dependendo do objetivo, é preciso ser capaz de ignorar/contrariar propositalmente diversos feedbacks corporais. Assim, aos poucos as várias funções e composições químicas que ocorrem no corpo recobram o equilíbrio temporariamente perdido. Um ponto interessante aqui é este: o equilíbrio homeostático pode ser instaurado e mantido em variadas zonas de intensidade. Se o objetivo é imprimir uma velocidade média próxima de 13km/h a fim de completar 15km em menos de 70 minutos, os instantes iniciais são incrivelmente difíceis; é como se os feedbacks corporais sugerissem o tempo todo “Menos... menos... não vou conseguir...”.

Na fase inicial de uma corrida, antes de recuperar o equilíbrio homeostático temporariamente perdido, não há contemplação e tampouco meditação. O que há é um esforço deliberado e por vezes sofrido no sentido de impor a si mesmo um novo ajustamento que é progressivamente instaurado. A partir de um dado instante, já não será necessário dirigir a atenção conscientemente para o monitoramento do corpo. Desse momento em diante, a corrida pode seguir no “piloto automático”, por assim dizer. Não se trata de esquecer ou

ignorar o corpo por completo, mas sim de monitorar a atividade corporal de modo não-reflexivo. Chamo isso de ‘contemplação’. Na próxima seção, elaboro a distinção contemplação-meditação, já anunciada na introdução.

3. Contemplação e meditação

Durante a corrida longa, a atenção consciente do corredor não está permanentemente voltada para o próprio corpo. Com a harmonia biomecânica e o equilíbrio homeostático devidamente conjugados, o monitoramento das próprias ações (das passadas, da respiração, da velocidade, da direção e de inúmeros processos internos...) torna-se progressivamente mais discreto até atingir o ponto de não mais demandar engajamento reflexivo. A expressão ‘contemplação’, compreendida como “consciência não-conceitual” [non conceptual awareness] (SCHMALZL, CRANE-GODREAU e PAYNE, 2014, p. 03), parece apropriada para nomear esse monitoramento de si sem engajamento reflexivo.

A contemplação, assim compreendida, tem foco no momento presente. É a circunstância e a atividade corporal atual que é monitorada, sempre com vistas à preservação da harmonia e do equilíbrio. Nesse cenário, novidades do ambiente (uma subida, uma inclinação lateral do piso, uma curva e conseqüente mudança do vento, um obstáculo etc.) são “assimiladas” de maneira otimizada. Em uma subida forte, por exemplo, o corredor tipicamente reduz um pouco a velocidade e ajusta o centro de gravidade... e faz isso sem engajamento consciente (sem se dar conta; automaticamente). Em um pelotão, para dar mais um exemplo, os atletas tipicamente correm muito próximos uns dos outros mas sem se tocar. Também isso é possível graças ao constante monitoramento sem engajamento reflexivo.

Enquanto monitoramento das atividades corporais do presente, a contemplação não requer linguagem e tampouco representações mentais. Por conta disso, pode-se dizer que ela é vazia de conteúdo; um conhecimento procedural/corporificado. Isso, todavia, não significa que todas as pessoas são capazes de monitorar as próprias ações de modo não reflexivo enquanto correm 15 km em 70 min. A bem da verdade, tal contemplação é resultado de treino e treinar significa aqui repetir inúmeras vezes. Quem sempre treina em velocidade de 7km/h, por exemplo, tem probabilidade maior de conjugar harmonia biomecânica e equilíbrio homeostático nessa velocidade. O mesmo vale para outras velocidades, inclusive a dos sedentários.

A contemplação não busca a novidade. Discretamente, ela visa a conservação daquilo que está biologicamente instituído (em termos biomecânicos e homeostáticos). E é justamente a ausência de novidades, ou sucesso na preservação de certo padrão, que permite, assim penso, o início de uma outra atividade: a meditação.

Uso ‘meditação’ para designar uma atividade reflexiva – uma consideração conceitual, se você preferir – que envolve explicitamente um senso ou noção de ‘eu’. Na condição de praticamente regular de corridas longas, percebo que essa consideração reflexiva tende a assumir a forma de lembranças de episódios do passado pessoal, ou de pensamentos contrafatuais, ou de pensamentos episódicos futuros. E como tal, assim me parece, ela promove uma espécie de distanciamento simbólico das contingências sensório-motoras do presente (i.e., relativas ao ambiente no qual eu-corredor-de-corpo-inteiro estou agora inserido).

Chamamos ‘episódicas’ as memórias declarativas com acesso voluntário que integram pelo menos quatro elementos: o que, quando, quem, onde (TULVING, 1983). São exemplos: ‘Lembro que em fins de abril de 2018 tive uma queda com fratura no braço enquanto corria no acostamento de uma rodovia no interior do RS’ e ‘Lembro que conversei com o professor Leonardo Almada em 2014, depois de uma sessão de defesa de dissertação na Unisinos, da qual ele participou como examinador externo’. Por um lado, memórias dessa categoria costumam ser sensorialmente ricas: “Quando você recupera memórias episódicas, você viaja mentalmente de volta no tempo e reexperencia percepções, ações, emoções ou pensamentos de um episódio passado de sua vida” (SUDDENDORF, 2013, p. 91). Por outro lado, e isso é importante para o meu ponto, são lembranças conscientes que têm estrutura proposicional e envolvem o ‘eu’ de modo explícito.

O distanciamento simbólico das contingências sensório-motoras do presente acontece também por meio de pensamentos episódicos contrafatuais, i.e., por meio da produção, via imaginação, de desfechos alternativos para episódios vividos. ‘Se eu tivesse ficado em casa naquela tarde de abril, não teria caído no acostamento e tampouco quebrado o braço’, ‘Ao invés de correr, eu poderia ter me divertido dando banho nos cachorros’, ‘Se eu tivesse batido a cabeça ou lesionado a coluna, o trauma seria mais grave e eu talvez não seria capaz de pedir socorro’, ‘Se o Leonardo não tivesse sido convidado para aquela banca, eu dificilmente teria conhecido ele’, ‘Se eu tivesse dito tal e tal coisa, fulano/a teria reagido de outra maneira’.

Também nesse caso, conjecturo, estamos diante de pensamentos conscientes que têm estrutura proposicional e que envolvem o ‘eu’ de modo explícito.

Por fim, pensamentos episódicos futuros também proporcionam o mencionado distanciamento do presente. Com efeito, a capacidade de imaginar ou projetar a si mesmo/a (em primeira pessoa) em cenários e episódios futuros – simular mentalmente algo que pode acontecer – está diretamente vinculada com a memória episódica. Nas palavras de D’Argembeau (2015, p. 128),

Memórias episódicas e pensamentos episódicos futuros são, pelo menos em parte, construídos a partir de um conjunto comum de detalhes de eventos. [...] tais detalhes de eventos podem consistir em elementos que foram extraídos de um único evento passado ou então elementos que são mais abstratos (isto é, que resumem múltiplas experiências passadas) e ainda assim simulam experiências.

Ser capaz de meditar durante uma corrida longa é, então, o mesmo que ser capaz de entreter reflexivamente (e ocasionalmente mesclar) memórias episódicas, pensamentos episódicos contrafatuais, ou pensamentos episódicos futuros. Aqui, ‘entreter reflexivamente’ significa pensar de modo consciente, enquanto se está correndo, em tal e tal coisa. Penso, nesse momento e de modo consciente, que ‘Conheci o Leonardo em determinada ocasião, que isso não teria acontecido se ele não tivesse aceito o convite para participar daquela banca, que eu espero um dia estar com ele em uma banca...’.

A linguagem desempenha um papel decisivo na capacidade de entreter, de modo reflexivo, pensamentos proposicionais conscientes. Assim como Carruthers (1996), considero que pensamentos desse tipo implicam instanciação de sentenças da linguagem natural. No entendimento desse autor, não podemos ter atitudes proposicionais conscientes sem linguagem natural. Ou, para ser mais explícito, atitudes proposicionais conscientes implicam, de maneira constitutiva, a instanciação de sentenças em linguagem natural.

A meditação, como a descrevo aqui enquanto relato em primeira pessoa, envolve certo conteúdo autobiográfico. Quem lembra autobiograficamente está lembrando algo *de si*. Lembrar é uma espécie de reconhecer / perceber / sentir *a si* em um episódio passado. Segundo Hutto e Myin (2017), essa capacidade é dependente de linguagem: “apenas indivíduos que adquirem a habilidade de fazer narrativas autobiográficas sobre o seu passado poderiam ter *quaisquer* pensamentos significativos e com conteúdo sobre suas memórias” (HUTTO e MYIN, 2017, p. 221). O mesmo, por outro ângulo: sem linguagem, não seria possível entreter pensamentos conscientes que envolvem o ‘eu’ de modo explícito.

A partir de fontes budistas, Monima Chadha (2018, p. 13) defende uma posição muito próxima à de Hutto e Myin. Para ela, lembranças de episódios do passado pessoal necessariamente incluem uma noção de ‘eu’ e esta, a autora enfatiza, é narrativa. “Memórias episódicas são o resultado de reflexões sobre experiências passadas, e tais reflexões, eu proponho, impõem um senso de propriedade da experiência original passada por meio da apropriação dela como parte da própria narrativa”. Essa apropriação, a autora prossegue “requer recursos linguísticos e conceituais”. Em termos mais simples, narrar episódios é um processo de apropriação: eles são do *meu* passado pessoal pois assumi eles por meio dos meus recursos linguísticos.

Para concluir a seção, cabe salientar que a meditação, compreendida como uma atividade reflexiva que inclui o “eu” de modo explícito, tanto em lembranças de episódios do passado pessoal quanto em pensamentos episódicos contrafatuais e em pensamentos episódicos futuros, tende à distorção dos fatos. Com efeito, constato que a minha meditação na corrida envolve coisas como (i) trocas de perspectiva: a experiência original [*field perspective*] é por vezes recordada do ponto de vista de um observador [*observer perspective*]; (ii) o efeito telescópio [*telescoping effect*]: eventos recentes por vezes dão a impressão de estarem temporalmente mais distantes do que eventos menos recentes e vice-versa; e (iii) extensão dos limites [*boundary extension*]: recordo mais do que efetivamente aconteceu; um aumento ou inflacionamento.

4. Linguagem e corpo

Ao longo das últimas décadas, a conexão da linguagem com o corpo tornou-se um tópico de intensa discussão. Por um lado, aqueles que defendem que a linguagem humana tem uma natureza corporificada sustentam que há uma estreita ligação entre o processamento linguístico e o processamento sensório-motor. Já aqueles que afirmam que a linguagem é fundamentalmente não-corporificada compreendem o processamento linguístico como manipulação mental de símbolos de acordo com certas regras. Nessa visão, a linguagem é enaltecida como algo que proporciona vantagens cognitivas justamente devido à sua relativa independência das contingências sensório-motoras.

Conjecturo que as reflexões das sessões anteriores lançam luzes sobre esse debate. Se de fato a linguagem permite que nos distanciemos simbolicamente das contingências sensório-motoras do presente, conforme sugeri, então temos motivos para crer que o

processamento linguístico não depende causal e constitutivamente do processamento sensorio-motor, isto é, que a linguagem não é corporificada. O que mais pode ser dito acerca do referido distanciamento? No que segue, pontuo algumas ideias encontradas na obra de Terrence Deacon.

Deacon (1997, p. 41) considera que a linguagem humana é “baseada em referência simbólica”. Há um componente peirceano nessa visão e, para compreendê-lo, tenhamos em conta, inicialmente, que Peirce distinguiu três categorias de associações referenciais: a icônica, que é mediada pela similaridade do sinal com o objeto; a indicial, mediada por alguma conexão física ou temporal; e a simbólica, mediada por um vínculo formal ou por uma convenção. Vale notar que para Peirce “todas as palavras, sentenças, e outros sinais convencionais são símbolos” (PEIRCE, 1965, Vol. II, p. 165 [2.292]).

Para Deacon (1997, p. 73), o insight mais importante de Peirce nessa matéria é que “a diferença entre os diferentes modos de referência [icônica, indicial, simbólica] pode ser entendida em termos de níveis de interpretação”. Com outras palavras, a interpretação icônica comparece como pré-requisito da interpretação indicial e esta, por sua vez, é pré-requisito para a interpretação simbólica. Em publicação posterior, Deacon (2003, p. 121) esclarece o ponto anotando que “as diferenças na competência interpretativa de ‘reconhecer’ um sinal como icônico, indicial ou simbólico é hierarquicamente organizada e tem complexidade crescente do ícone para o índice e deste para o símbolo”. Villiers (2007, p. 97) explica assim essa crescente complexidade: “relações simbólicas são compostas de relações indiciais entre conjuntos de índices, e relações indiciais são compostas de relações icônicas entre conjuntos de ícones”.

Como nós alcançamos a competência interpretativa de reconhecer símbolos? Para Deacon, isso envolve correlações de dois tipos: “elaboramos esse sistema individual e coletivamente aprendendo como cada símbolo aponta tanto para objetos de referência e (muitas vezes de maneira implícita) para outros símbolos (e seus respectivos apontamentos)” (DEACON, 2003, p. 122). Interpreto assim essa passagem: um item linguístico qualquer, isto é, um símbolo, engloba um conjunto de relações indiciais. Esse sistema é uma elaboração não apenas individual, mas também coletiva. Ele não é determinado pelo aparato sensorio-motor, mas por convenções. Convenciona-se tanto o fragmento do mundo quanto os outros símbolos para os quais o item linguístico aponta.

A referência simbólica, assim compreendida, é uma capacidade exclusivamente humana (DEACON, 1997, p. 50-51). É ela que converte a linguagem em “uma ferramenta mental para ganhar uma espécie de distância [...] das nossas próprias experiências subjetivas” (p. 450). Com outras palavras, a “a referência simbólica afasta qualquer elo necessário com as experiências pessoais” (p. 451). No final das contas, isso confere liberdade ao pensamento, uma conquista evolucionária que, Deacon celebra,

[...] proporcionou aos seres humanos um tipo de autonomia e liberdade sem precedentes, de se afastar das restrições da referência concreta, e um poder único de autodeterminação que deriva dessa ligação cada vez mais indireta entre a representação mental simbólica e suas bases referenciais. [...] não devemos subestimar o poder miraculoso dos símbolos para derrubar até mesmo vastas barreiras de espaço, de tempo e de idiossincrasias experienciais que de outra forma nos separariam inescrutavelmente (DEACON, 1997, p. 454).

A proposta de Deacon – de que a referência simbólica permite que nos afastemos mentalmente do aqui-e- agora sensorial – converte o processamento linguístico em algo cognitivamente menos oneroso. Nessa linha, argumenta-se que a referência simbólica é crucial para conquistas cognitivas tais como maior capacidade expressiva devido à flexibilidade cognitiva, e melhor controle dos próprios pensamentos.

Jacques e Zelazo (2005, p. 54-55) definem flexibilidade cognitiva como “a capacidade de considerar simultaneamente várias representações conflitantes de um único objeto ou evento”. Essa habilidade, eles prosseguem, “é a marca registrada das funções cognitivas humanas”. Em termos práticos, isso significa que um sujeito cognitivamente flexível pode agir de diferentes modos a partir de representações conflitantes de um único evento. Mais que isso, esses autores consideram que “o desenvolvimento da linguagem possibilita o desenvolvimento da flexibilidade cognitiva” (2005, p. 75). Em publicação anterior, Jacques (2001) argumentou que o uso de símbolos distancia o sujeito do estímulo externo representado pelo símbolo. Essa distância, por sua vez, flexibiliza os pensamentos. Nos termos da pesquisadora “o surgimento do pensamento flexível talvez seja um corolário do desenvolvimento, em humanos, de uma forma superior de abstração na qual os objetos e seus atributos são representados dentro de um sistema mais amplo de conceitos com o uso de símbolos linguísticos arbitrários” (JACQUES, 2001, p. 155).

Cabe pontuar que a flexibilidade cognitiva tem papel na capacidade de compreensão de leitura. Segundo Cartwright (2009), o aprimoramento dessa capacidade passa pela consideração simultânea e flexiva de pelo menos três elementos: vinculação semântica das sentenças do texto que está sendo lido; a vinculação semântica das sentenças do texto com

conhecimentos prévios (oriundos de outros textos etc.) com vistas à produção de inferências; e associação do conteúdo do texto com processos metacognitivos e estratégicos. O ponto chave aqui é este: a consideração simultânea e flexiva desses três elementos demanda, por assim dizer, dissociar a atenção das informações sensorio-motoras.

Esta hipótese – a dizer, que a verdade de [6] *O distanciamento simbólico do presente sensorio-motor é possível graças à linguagem*, sugere que [7] *A linguagem humana não é corporificada* – precisa ser melhor investigada. Conforme mencionei na introdução, limito-me aqui ao trabalho de apontá-la sem discuti-la em detalhes.

Considerações finais

O leitor que me acompanhou até aqui percebeu que a pedra angular do trabalho é um relato em primeira pessoa, isto é, um relato de como experiencio o que ocorre mentalmente durante minhas corridas longas. Concordo com Varela (1996): para o avanço do conhecimento da mente humana, relatos em primeira pessoa são indispensáveis e irredutíveis a qualquer outra coisa. No entanto, eles são controversos tanto em termos conceituais quanto em termos epistemológicos e metodológicos (Cf. THOMPSON, LUTZ e COSMELLI, 2005, p. 40-41). Como saber se o meu relato é confiável para falar de meditação durante a corrida? Se relatos em primeira pessoa são pouco confiáveis, então as minhas considerações podem estar equivocadas no plano conceitual, epistêmico e metodológico. Suspeito que essa seja uma questão relevante tanto para o presente trabalho, que aqui encerro, quanto para o projeto conhecido como ‘neurofenomenologia’ (VARELA, 1996; ALMADA, 2018).

Referências

- ALMADA, L. F. Neurofenomenologia e meditação: Breves apontamentos para o diálogo entre práticas contemplativas e as ciências cognitivas enativistas no século XXI a partir da noção emergentista de determinação descendente. *Revista Simbio-Logias*, ahead of print, 2018.
- ALVES, L.; CRUZ, J. O lado mental e psicológico dos atletas de elite: entrevista com uma campeã do mundo e olímpica de atletismo (Fernanda Ribeiro). *Psicologia: teoria, investigação e prática*, v. 2, p. 639-654, 1997. <http://hdl.handle.net/1822/21441>
- CARRUTHERS, P. *Language, thought, and consciousness: an essay in philosophical psychology*. Cambridge: Cambridge University Press, 1996
- CARTWRIGHT, K. The role of cognitive flexibility in reading comprehension: past, present, and future. In: ISRAEL, S.; DUFFY, G. (Eds.) *Handbook of research on reading comprehension*. New York; London: Routledge, 2009. p. 115-139.

- CHADHA, M. Reconstructing memories, deconstructing the self. *Mind & Language*, ahead of print, 2018. <https://doi.org/10.1111/mila.12204>
- DEACON, T. *The symbolic species: the co-evolution of language and the brain*. New York; London: W. W. Norton & Company, 1997.
- DEACON, T. Universal grammar and semiotic constrains. In: CHRISTIANSEN, M.; KIRBY, S. (Eds.) *Language evolution*. Oxford: Oxford University Press, 2003. p. 111-139. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199244843.003.0007>
- D'ARGEMBEAU, A. Knowledge structures involved in episodic future thinking. In: FEENEY, A.; THOMPSON, V. (Eds.) *Reasoning as memory*. London; New York: Psychology Press; Taylor & Francis Group, 2015. p. 128-145.
- HUTTO, D.; MYIN, E. *Evolving enactivism: basic minds meet content*. Cambridge, MA; London: The MIT Press, 2017. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262036115.001.0001>
- JACQUES, S. *The roles of labeling and abstraction in the development of cognitive flexibility*. Doctoral Dissertation. Department of Psychology. University of Toronto, 2001. <http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk3/ftp04/NQ63777.pdf>
- JACQUES, S.; ZELAZO, P. On the possible roots of cognitive flexibility. In: HOMER, B.; TAMIS-LEMONDA, C. (Eds.) *The development of social cognition and communication*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2005. p. 53-81.
- KALCKERT, A.; EHRSSON, H. Moving a rubber hand that feels like your own: a dissociation of ownership and agency. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 6, article 40, p. 01-14, 2012. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00040>
- PEIRCE, C. S. *The collected papers of Charles Sanders Peirce, v. II*. Edited by Charles Hartshorne and Paul Weiss. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1965.
- RUSSELL, B. Knowledge by acquaintance and knowledge by description. *Proceedings of the Aristotelian Society*, v. 11, p. 108-128, 1911. <https://doi.org/10.1093/aristotelian/11.1.108>
- SCHMALZL, L.; CRANE-GODREAU, M.; PAYNE, P. Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 8, article 205, p. 01-06, 2014. <https://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2014.00205>
- SUDDENDORF, T. *The gap: the science of what separates us from other animals*. New York: Perseus Books Group, 2013.
- THOMPSON, E.; LUTZ, A.; COSMELLI, D. Neurophenomenology: an introduction for neurophilosophers. In: BROOK, A.; AKINS, K. (Eds.) *Cognition and the brain: the philosophy and neuroscience movement*. New York: Cambridge University Press, 2005. p. 40-97.
- THOMPSON, E.; VARELA, F. Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends Cognitive Science*, v. 5, p. 418-425, 2001. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01750-2](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01750-2)
- TULVING, E. *Elements of episodic memory*. Oxford: Clarendon Press, 1983.
- VARELA, F. J. Neurophenomenology: a methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, v. 3, p. 330-349, 1996.

VILLIERS, T. Why Peirce matters: the symbol in Deacon's Symbolic Species. *Language Sciences*, v. 29, p. 88-108, 2007. <https://doi.org/10.1016/j.langsci.2006.07.003>

**LANGUAGE AND MEDITATION:
REMARKS FROM A LONG-DISTANCE RUNNER**

Abstract

Can a lonely long-distance run instantiate a meditation? Based on personal experience with running, I develop an affirmative answer to this question. First, I distinguish contemplation from meditation, proposing that the former is a non-reflexive activity focused on the monitoring of one's own body, and that the latter is a reflexive activity that includes a "self" in memories of episodes from the personal past as well as in episodic counterfactual thoughts and in episodic future thinking. Next, I suggest that meditation, by its characteristics, promotes a distancing from the sensorimotor contingencies of the present and that such detachment is dependent on our linguistic abilities. Finally, I question whether these remarks shed light into the debate about the embodied status of language.

Keywords: Linguistic processing; Body; Embodied mind.