

Sonho e Tempo
Aproximações à Relação entre Atenção em Vigília e Sonho
Lúcido na Fenomenologia de María Zambrano

Ana Raquel Rodrigues Loio Pinto

Tese para obtenção do Grau de Doutor em
Filosofia
(3º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor André Barata
Coorientador: Prof. Doutor Urbano Sidoncha

Júri:
Prof. Doutor José Maria da Silva Rosa
Prof. Doutor André Barata Nascimento
Prof. Doutor Paulo Alexandre Esteves Borges
Prof.^a Doutora Maria Fernanda da Silva Henriques
Prof.^a Doutora Maria Luísa Araújo de Oliveira Monteiro Ribeiro Ferreira
Prof.^a Doutora Idalina Maia Sidoncha

Covilhã, julho de 2022

Agradecimentos

Agradeço a todos aqueles que contribuíram para a consecução deste estudo de investigação. Logo no primeiro momento de ingresso no Curso de Doutoramento em Filosofia, pude contar com o apoio inicial incansável por parte do Professor Doutor José Santos. Este aspeto foi essencial para a criação de uma base sólida para o projeto vindouro e para a obtenção de recursos fundamentais. Menciono também o apoio dos outros professores e colegas que, em conversas e comentários, tiveram um papel importante para que pudesse definir o tema da tese de modo a corresponder inteiramente aos meus interesses de investigação, o que garantiu um desenrolar de trabalhos fluido e motivante. Gostaria também de salientar a intervenção do Professor Doutor António Bento, do Professor Doutor José Rosa, do Professor Doutor José Domingues, da Professora Doutora Ana Leonor Santos e do Professor Doutor António Amaral, pelo encorajamento no sentido de expressar mais livremente o meu pensamento.

Deixo um reconhecido agradecimento ao orientador e coorientador da tese, respetivamente o Professor Doutor André Barata e o Professor Doutor Urbano Sidoncha, que acompanharam todo o processo investigativo com intervenções valiosas que contribuíram para o aprimoramento da investigação, de forma a ir ao encontro dos objetivos. A orientação e coorientação por parte dos Professores não só foi facilitadora da redação da tese como me permitiu desenvolver a investigação em si, as ideias, os argumentos e a criatividade, sem descurar o rigor necessário da metodologia académica. Reforço o meu agradecimento ao Professor André Barata pela dedicação e rigor no desempenho das funções de orientador da tese desde um momento muito inicial, fundamental, como no enquadramento do tema e definição do objetivo do trabalho.

Agradeço também à minha família o acompanhamento e apoio nos vários momentos da minha vida, seja na superação de obstáculos e desafios e, ainda, na alegria que partilham comigo perante as metas alcançadas. Agradeço à minha irmã Diana as longas conversas de profunda reflexão que reverteram em muitos pontos integrados na redação da tese. Muito obrigada!

“O sonho parece, na verdade, uma retirada ou suspensão do estado intermédio representado pelo sono fisiológico; e vale a pena recordar, neste sentido, que a palavra egípcia para «sonho» (rswt) está etimologicamente ligada à raiz que significa «estar acordado» e é grafada com o determinativo que representa um olho aberto.”

Francisco Luís Parreira, 2017, p. 194

Resumo

María Zambrano afirma que o fenómeno sonho, geralmente vivido como um estado atemporal e infraconsciente, pode transformar-se numa vivência supratemporal e supraconsciente. O meio que permite esta transformação é a vigília, pois permite à pessoa fazer uso do tempo e da atenção para “decifrar” e “assimilar” aquilo que lhe acontece. Portanto, Zambrano considera que o sonho, que ocorre tanto no sono como em vigília, poderá ser compreendido através da atenção. Por sua vez, a filosofia da mente observou em estudos empíricos que um estado de atenção em vigília pode contribuir para o surgimento da atenção no sonho, durante o sono, tornando o sonho lúcido. E, no Budismo Tibetano, existem técnicas de meditação que permitem obter lucidez no sonho. Neste quadro, é descrita uma relação fenomenológica temporal do vaguear da mente e da atenção em vigília com o surgimento do sonho comum e do sonho lúcido, respetivamente, na fenomenologia do sonho de Zambrano.

O significado filosófico desta questão assenta na “descoberta da verdade”, que Zambrano considera ocorrer quando o sonho, do sono e da vigília, é compreendido. De modo semelhante, no Budismo Tibetano a atenção permite a compreensão da natureza da mente, de novo a verdade, sob um certo entendimento. Sugere-se que a obtenção de lucidez no sonho, um estado normalmente infraconsciente, é como um degrau para estados de consciência lúcidos, onde a verdade é descoberta pelo desfazer de imagens que a pessoa toma por verdadeiras. Pode ser encontrado, ainda, um seguimento na vivência desta área descurada da vida da pessoa, do sonho, o que Zambrano denomina de sonho melodia, embora não desenvolva o conceito. Ora, o sonho que tem seguimento será enriquecido por uma vigília em que vigora um certo estado de atenção e que, assim, apreende cada vez mais e, por seu turno, enriquecerá a vigília, porque a sucessão apresenta um sentido mais claro. Deste modo, é proposta a possibilidade de dinamizar a capacidade humana de integrar sonho e vigília, que fica estagnada quando o sonho, que é parte da vida, é esquecido. Procura-se, ainda, ultrapassar esta dualidade de sonho e vigília no sentido psicológico, uma vez que é uma cisão por um lado convencionada e prática, mas que pode funcionar contra a vivência integral do humano.

Palavras-chave

Sonho; Tempo; Vigília; Atenção; Sonho Lúcido; Budismo Tibetano; Fenomenologia do Sonho; María Zambrano

Abstract

María Zambrano states that the dream phenomenon, generally experienced as an infratemporal and infraconscious state, can be transformed into a supratemporal and supraconscious state. This transformation is allowed by wakefulness, when the person uses time and attention to “decipher” and “assimilate” what happens with herself. Therefore, Zambrano considers that the dream, which occurs both in sleep and in wakefulness, can be understood through attention. In turn, the philosophy of mind observed in empirical studies that a state of attention in wakefulness can contribute to the emergence of attention in the dream, during sleep, making the dream lucid. And, in Tibetan Buddhism, there are meditation techniques that allow gaining lucidity in the dream. In this framework, a temporal phenomenological relationship of mind wandering and waking attention with the emergence of the common dream and the lucid dream, respectively, is described in Zambrano's dream phenomenology.

The philosophical meaning of this question lies in the “discovery of the truth”, which Zambrano considers to occur when the dream, in sleep and wakefulness, is understood. Similarly, in Tibetan Buddhism, attention allows an understanding of the nature of the mind, once again the truth, under a certain understanding. It is suggested that the attainment of lucidity in the dream, a normally infraconscious state, is like a step to lucid states of consciousness, where the truth is discovered by undoing images that the person takes to be true. A follow up of the dream can also be found in the experience of this neglected area of the person's life, which Zambrano calls dream melody, although she does not develop the concept. The dream that continues will be enriched by a wakefulness in which a certain state of attention prevails apprehending more and more. This also will enrich the wakefulness state because the succession has a clearer meaning. In this way, the possibility of dynamizing the human capacity to integrate dream and wakefulness is proposed, since it becomes stagnant when the dream, which is a part of life, is forgotten. The aim is also to overcome this duality of dream and wakefulness in the psychological sense, because it is a conventional and practical division on the one hand, but which can work against the integral experience of the human being.

Keywords

Dream; Time; Wakefulness; Attention; Lucid Dream; Tibetan Buddhism; Dream Phenomenology; María Zambrano

Índice

Introdução	1
Parte 1 – Tempo	5
1. A consciência na vigília e no sonho	7
1.1. A experiência subjetiva do tempo e a multiplicidade de tempos de Zambrano	9
1.1.1. Outras abordagens sobre a multiplicidade de tempos e outras ressonâncias da expressão “atemporalidade”	18
1.2. O lugar, a matéria e o espaço de acordo com Zambrano	22
1.3. A consciência de acordo com o Budismo Tibetano	26
2. A vigília: a experiência habitual do tempo sucessivo e as manifestações da atemporalidade de acordo com Zambrano	33
3. O sonho	37
3.1. A atemporalidade dos sonhos de acordo com Zambrano	40
3.2. O sonho lúcido	44
3.3. O sono e o sonho no Budismo Tibetano	49
Parte 2 – Atenção	53
4. A disponibilidade da atenção nos estados mentais conscientes	55
4.1. A atenção e os tipos de atenção	59
5. A atenção na vigília	65
5.1. O vaguear da mente e a ideia zambraniana de irrupção do sonho na vigília	66
5.2. A atenção no estado de vigília de acordo com Zambrano	70
5.3. <i>Mindfulness</i> , a atenção plena do Budismo Tibetano	76
6. A atenção no sono e no sonho	81
6.1. Semelhança entre o vaguear da mente em vigília e a atenção de nível baixo do sonho comum	81
6.2. Semelhança entre a atenção de nível elevado em vigília e a disponibilidade da atenção no sonho lúcido	85
6.2.1. Considerações sobre a noção de “sonho lúcido”, transversal à vigília e ao sono, de Zambrano	89

6.3. A atenção plena em vigília e a indução de lucidez no sonho: o ioga dos sonhos do Budismo Tibetano.....	92
6.3.1. Do sonho lúcido ao sonho testemunho até à pura consciência no sono	100
Parte 3 – Verdade	105
7. O <i>self</i> fenoménico e o “eu”	107
7.1. O “eu” na vigília e no sonho de acordo com Zambrano.....	108
7.2. O “eu” e as “máscaras do sonho” de Zambrano	111
7.3. O “eu” de acordo com o Budismo Tibetano	117
8. Além dos limites da racionalidade.....	121
8.1. A razão poética de Zambrano.....	122
8.1.1. O relacionamento de Zambrano com a literatura: exemplos ilustrativos da transição da atemporalidade infraconsciente para a atemporalidade supraconsciente	129
8.2. O sonho da consciência em Zambrano	138
8.3. A pura consciência de acordo com o Budismo Tibetano	141
8.3.1. Aproximações entre o pensamento budista e o pensamento zambraniano.....	144
9. O conceito “sonho-melodia” de Zambrano: uma fusão do sonho e da vigília?.....	151
Conclusão.....	159
Bibliografia.....	165

Lista de Tabelas

Tabela 1 Relação entre as formas de viver o tempo, a consciência e o estado de sono ou vigília, segundo Zambrano	18
Tabela 2 Tipos de consciência de acordo com a ordem Nyingma.....	27
Tabela 3 Algumas considerações sobre a consciência em várias escolas do Budismo Tibetano.....	31
Tabela 4 Comparação entre o processo do sono, desde o adormecer até ao despertar, na neurociência e no Budismo Tibetano	50
Tabela 5 Tipos de atenção	63
Tabela 6 Semelhanças entre os estados da mente: vigília com atenção de nível baixo e sonho comum; vigília com atenção de nível alto e sonho lúcido	88
Tabela 7 Considerações sobre o "eu" em várias escolas do Budismo Tibetano	120

Lista de Abreviaturas e Acrónimos

Abreviaturas

cit. – Citação

ed. – Edição

et al. – *Et alii*

Hz – Hertz

p. – Página

para. – Parágrafo

pp. – Páginas

Acrónimos

EEG – Eletroencefalograma

REM – *Rapid Eye Movement* (movimento rápido dos olhos)

Introdução

María Zambrano efetuou uma fenomenologia do sonho que apresenta como objeto a forma do sonho, isto é, o fenómeno sonho, considerando “fenómeno” como aquilo que se manifesta. De forma distinta das abordagens psicanalíticas, a autora atribui a primazia ao fenómeno sonho, e não ao conteúdo, numa primeira abordagem para a compreensão do sonho. A importância de se considerar o fenómeno assenta na necessidade de se retroceder para o conhecimento do processo que está subjacente à percepção do conteúdo, portanto a própria percepção. Zambrano (2006) justifica-o do seguinte modo:

Aproximar-se diretamente do conteúdo dos sonhos equivale a aproximar-se daquilo que nos é dado na percepção do chamado mundo exterior, analisando o conteúdo dessas percepções unicamente, quer dizer, sem analisar a percepção como tal, sem ter feito uma psicologia e uma fenomenologia da percepção (p. 22).

Portanto, no seguimento da fenomenologia de Zambrano, será efetuada uma abordagem do sonho enquanto fenómeno, considerando diferentes formas de manifestação do sonho. Essencialmente, fala-se do sonho comum e do sonho lúcido. O sonho comum é aquele que ocorre geralmente durante o sono, existindo apenas uma consciência vaga do mesmo. O sonho lúcido é um sonho de que a pessoa está consciente no mesmo instante em que ocorre durante o sono. Existem várias particularidades relacionadas com os tipos de sonho referidos que serão abordadas ao longo do trabalho, nomeadamente a possibilidade dos sonhos se manifestarem também em vigília e a existência de vários graus de lucidez.

Zambrano realça que é necessário um certo modo de atenção para a compreensão do sonho, do fenómeno e do conteúdo. Se o sonho for compreendido transformar-se-á num sonho lúcido, ou *sonho criador*. Esta ideia geral encontrada na obra de Zambrano aproxima-se de um dos pressupostos da presente investigação de que um estado de atenção em vigília pode contribuir para um estado de atenção no sonho. E, vai ao encontro tanto de uma observação da filosofia da mente, suportada por estudos empíricos, de que o treino da atenção em vigília, por meio da meditação, aumenta a probabilidade de ocorrerem sonhos lúcidos, como do Budismo Tibetano que tem uma disciplina de *Yoga* do Sonho que compreende técnicas meditativas para aumentar a lucidez no sonho/sono e, assim, prosseguir a meditação no sono. Desta forma, será explorada uma possível resposta na fenomenologia do sonho de Zambrano para esta relação entre a atenção em vigília e o surgimento de lucidez no sonho através da sua articulação com a experiência da temporalidade. Grosso modo, Zambrano refere que o sonho pode invadir a vigília. E, é precisamente a vigília, o tempo da consciência, que é também o meio através do qual a pessoa pode exercer a sua liberdade para observar, para a atenção, que vai permitir o decifrar do fenómeno sonho. Posto isto, a pessoa encontrará uma nova forma de sonhar, lúcida, não só acordada como também a dormir, no sono.

Pelo que foi dito, verifica-se que tal acontecimento de decifrar o sonho enquanto fenómeno terá um papel fulcral na descoberta de um certo entendimento de verdade da existência humana, tanto a nível do coletivo como também a nível individual. Também neste ponto existe uma aproximação entre o pensamento zambraniano e o Budismo Tibetano, que visa como objetivo último a compreensão da natureza da mente. Este caminho será também percorrido na última parte da investigação, onde serão levantados os aspetos que poderão contribuir para vivências de certo modo enganosas, isto é, afastadas daquilo que é de facto a autenticidade humana. Neste quadro, colocam-se as seguintes questões:

1. É apreensível, detetável e suscetível de descrição, na fenomenologia do sonho de Zambrano, uma relação fenomenológica temporal entre vaguear da mente e atenção em vigília com o surgimento do sonho comum e do sonho lúcido, respetivamente?

- 1.1. Qual o significado filosófico desta questão na sua articulação com a experiência da temporalidade?

Para dar resposta às questões, foram delineados os objetivos:

1. Identificar, na literatura de filosofia da mente relevante, semelhanças com significado entre vaguear da mente e sonho não lúcido e entre atenção e sonho lúcido;
2. Explicar o modo como a atenção em vigília ocasiona o surgimento da lucidez no sonho através da descrição e do decifrar da forma do sonho na obra de Zambrano;
3. Interpretar a importância filosófica da compreensão do fenómeno sonho no pensamento de Zambrano;

- 3.1. Comparar a descoberta da “verdade do ser”, em Zambrano, com a compreensão da natureza última da mente no pensamento budista, que apresenta uma importância filosófica igualmente reconhecida.

Cada parte do presente estudo compreende um dos três grandes momentos da teoria da fenomenologia da forma-sonho de Zambrano. Assim, a primeira parte incide sobre a questão do tempo, salientando a tese de Zambrano da multiplicidade dos tempos vitais do humano na vigília e no sonho. A segunda parte compreende a questão da atenção, iniciando-se com a articulação de semelhanças relevantes entre vaguear da mente e sonho não lúcido e atenção e sonho lúcido (de acordo com literatura de filosofia da mente e efetuando alguns paralelismos com o pensamento budista) com uma possível explicação sobre a forma como um tipo de atenção em vigília poderá ocasionar o mesmo tipo de atenção no sonho. Para isso, é descrita na obra de Zambrano uma relação fenomenológica temporal coincidente em muitos pontos com a referida relação. A terceira parte, dedicada à “verdade”, começa por considerar a questão do “eu”. A compreensão do processo

subjacente à criação do “eu” encaminha a pessoa para o encontro da verdade em Zambrano e para a consciência pura do Budismo Tibetano. Ou seja: é possível que a vivência da pessoa se torne autêntica, não o sendo antes pela existência de várias personagens que a pessoa assume. Na vivência autêntica o tempo é sobrepujado, visto que a pessoa encontra um sentido e uma unidade para acontecimentos em tempos díspares da sua vida, inclusive na vigília e no sonho. Este processo compreende um estado de integralidade, terminando-se a investigação com uma abordagem do sentido da percepção da vigília/sonho como uno, ou seja, de uma forma distinta da sucessão que é característica do tempo da vigília.

Parte 1 – Tempo

O modo como o ser humano vive o tempo é o cerne da fenomenologia do sonho de Zambrano. Em princípio, sonho e vigília correspondem a diferentes tempos vitais e, conseqüentemente, a diferentes modos de atenção. No entanto, esta distinção nem sempre é clara, pois, de acordo com a autora, o sonho, de certa forma, pode surgir no estado acordado e, eventualmente, tornar-se lúcido. Deste modo, a obra de Zambrano torna apreensível uma possível explicação para uma observação efetuada pela filosofia da mente (e outras disciplinas, como a psicologia e a neurociência), que considera, grosso modo, que uma atenção de nível elevado em vigília pode contribuir para o surgimento da atenção no sonho, tornando o sonho lúcido, isto é, o sonhador tem consciência de que está a sonhar durante o sono. Por exemplo, Metzinger (2013) questiona: “qual é exatamente a relação entre o autocontrole mental, a ocorrência de lucidez no sonho e o que os investigadores de vaguear da mente chamam de ‘metaconsciência?’” (p. 14) Ao vaguear da mente, um episódio que ocorre durante a vigília, como o sonhar acordado, contrapõe-se a metaconsciência, ou seja, o conhecimento do conteúdo do pensamento (Schooler *et al.*, 2011). Considere-se, ainda, neste quadro, o Budismo Tibetano, que conta com a disciplina de ioga dos sonhos, cujo objetivo consiste em obter lucidez no sonho através da meditação.

Assim, tendo presente a pergunta de investigação – se “é apreensível, detetável e suscetível de descrição, na fenomenologia de Zambrano, uma relação fenomenológica temporal entre o vaguear da mente e a atenção em vigília com o surgimento do sonho comum e do sonho lúcido, respetivamente” –, é necessário começar por explicar como se articulam os conceitos fundamentais de Zambrano com os conceitos da filosofia da mente e do Budismo Tibetano, no que diz respeito ao tema. Este será o objetivo da primeira parte, que se divide em três momentos. Inicialmente, é abordada a noção de consciência, salientando a experiência subjetiva do tempo e o modo como o Budismo Tibetano compreende a consciência. O segundo momento tem em conta a experiência subjetiva do tempo na vigília, habitualmente percebido como tempo sucessivo (passado, presente e futuro). Mencionam-se, de forma introdutória para a segunda parte da investigação, outras experiências do tempo em vigília. No terceiro momento, é abordada a experiência subjetiva do tempo no sonho, como a experiência da ausência de tempo que Zambrano denomina de atemporalidade. Porém, tal como em vigília, o sonho compreende várias formas de vivenciar o tempo. Neste seguimento, é explicitado o conceito de sonho lúcido, segundo a filosofia da mente, que aponta para uma vivência do tempo semelhante à vigília. Aqui, é exposto o modo como é possível encontrar e entender o conceito de sonho lúcido na obra de Zambrano. Termina-se com um subcapítulo que se refere à forma como o Budismo Tibetano compreende o sono e o sonho.

1. A consciência na vigília e no sonho

A vigília, isto é, o estado acordado e normalmente alerta, complementar e oposto ao estado de sono, tem sido considerada como sinónimo de consciência (Nagel, 1974). Porém, dada a sua complexidade, a consciência é igualmente entendida de outros modos como, por exemplo, senciência (Armstrong, 1981), autoconsciência (consciência de si mesmo, isto é, percepção consciente do *self*, segundo Smith, 2017), “ser como” (forma subjetiva do mundo aparecer do ponto de vista mental ou experiencial de determinado ser) (Nagel, 1974), “estados de consciência” (que se vinculam entre si) ou consciência transitiva (ser consciente de várias coisas, existindo algum objeto para o qual a consciência se direciona) (Rosenthal, 1986). A complexidade da consciência advém ainda das condições que a possibilitam. Kant (2010) aborda as condições *a priori* das quais depende a possibilidade da consciência empírica, afirmando que

Deve portanto haver qualquer coisa que torne possível esta reprodução dos fenómenos [através da imaginação], servindo de princípio *a priori* a uma unidade sintética e necessária dos fenómenos. A isto, porém, se chega quando se reflete que os fenómenos não são coisas em si, mas o simples jogo das nossas representações que, em último termo, resultam das determinações do sentido interno [da pessoa] (p. 139 para. A102).

Ou seja, as intuições *a priori*, as intuições mais puras, submetidas à condição formal do tempo e espaço, permitem o conhecimento através de uma ligação do diverso das representações, que se consegue com uma síntese completa da reprodução, isto é, com uma síntese da imaginação (Kant, 2010). Esta é a unidade formal da consciência pura, originária e imutável, que Kant (2010) chamou de apercepção transcendental. A apercepção transcendental é possível na consciência necessária da identidade de si mesmo, no ato do “eu penso”, e permite o surgimento da consciência empírica (Kant, 2010).

Apesar da definição de consciência não ser objetivo do estudo, é importante ter em conta as suas características, uma vez que serão frequentemente mencionadas. Assim, de acordo com Van Gulick (2014), a consciência compreende:

- Uma perspetiva de primeira pessoa, que percebe a própria vida mental consciente, e uma perspetiva de terceira pessoa, como observador externo;
- Um carácter qualitativo relativo a estados experienciais em geral, incluindo pensamentos e desejos (Siewert, 1998);
- Uma estrutura fenomenológica intencional, no domínio da experiência, envolvendo qualidades sensoriais, ideias e complexas representações do tempo, do espaço, da causa, do corpo, do “eu”, do mundo;
- Subjetividade, que diz respeito à compreensão de vários factos sobre a experiência consciente;

- Uma organização auto-perspetivada, que estabelece uma perspetiva espacial e temporal da experiência de um mundo de significado e inteligível;
- Unidade, existindo unidades causais associadas à integração da ação e controlo num foco unificado de agência, além de outras formas de unidade mais representacionais e intencionais, envolvendo a integração de vários aspetos de conteúdo (Cleeremans, 2003);
- Intencionalidade (os estados mentais conscientes dirigem-se a um objeto, são sobre alguma coisa, segundo Brentano, 2015, “intencionalmente”, contêm o objeto em si) e transparência (observando através da experiência sensorial, parece que ocorre consciência direta dos objetos e eventos externos que se apresentam, em vez de se estar consciente das propriedades da experiência através das quais se representam os objetos, por isso estas propriedades são transparentes);
- Fluxo dinâmico, que James (1950) referiu como “fluxo da consciência”, pois cada momento da sequência da experiência surge coerentemente dos anteriores (Husserl, 1931), tornando a consciência um sistema autopoietico, ou seja, um sistema auto-criativo e auto-organizado (Varela e Maturana, 1980).

Tendo em conta as características atribuídas à consciência, é possível pensar que outros estados, além da vigília, como é o caso do sonho, são possivelmente conscientes. O sonho, apesar de compreender uma simulação fenomenológica global exclusivamente interna, enquanto a vigília compreende uma interação com o mundo sob uma representação fenomenológica global do mesmo, também apresenta um *self* fenoménico e uma perspetiva de primeira pessoa (Metzinger, 2003). Desta forma, Metzinger (2003) refere que “os seres humanos no estado de sonho diferem dos seres humanos no estado de vigília, mas ambos os estados são possivelmente conscientes, apresentam um *self* fenoménico e uma perspetiva de primeira pessoa” (p. 108). Zambrano (1994) contrapõe a vigília e o sonho, considerando a vigília como uma aparição, ou seja, é o lugar onde a pessoa vê, reconhece a si mesma e é vista. Por outro lado, o sonho é uma ocultação, porque a pessoa deixa de comparecer ante a realidade (Zambrano, 1994). Deste modo, a vigília consiste em comparecer perante os outros e perante si mesmo (Zambrano, 1994). A vigília compreende o ser e estar presente, ser alguém que se apresenta ininterruptamente, num estado coerente, numa unidade que reúne e faz emergir a presença do sujeito a partir de um fundo para onde naturalmente tende a voltar (Zambrano, 1994). Desta forma, segundo Zambrano (1994), esta aparição nunca é total, pois o sujeito fica como que retido dentro de si ao ser olhado a partir de outro e, de certa forma, ao olhar-se a si mesmo.¹ O sujeito

¹ Sartre, em *O ser e o nada*, explora este efeito do olhar de outrem sobre quem é visto. Ao ser olhada, a pessoa passa a existir enquanto “eu” para a sua consciência irrefletida, isto é, a pessoa está presente à consciência enquanto é objeto para outro (Sartre, 2005). “Significa que, de súbito, tenho consciência de mim escapando-me de mim mesmo, não enquanto sendo o fundamento de meu próprio nada, mas enquanto tendo meu

“ao tornar-se presente encontra-se a si mesmo como uma realidade, tão imposta, tão independente como qualquer outra” (Zambrano, 1994, p. 33), porque a consciência se adiantou na luz, percorrendo a realidade, e quase se separou do ser que permanece ancorado na obscuridade (Zambrano, 1994). Neste seguimento, Zambrano (1994) questiona: “alhear-se-á a consciência, e o seu centro chamado Eu, do ‘si mesmo’ obscuro e jacente, impedido de a seguir, ou sentir-se-á obrigada a interiorizar-se?” (p.34)

Para Zambrano (1994), na vigília o sujeito está entre a zona de claridade, uma vez que há visibilidade, e a zona de sombra, entre revelação e ocultação, e sente-se a si mesmo porque se esforça por se manter em equilíbrio. Pois, o sujeito tem de conter a reação da zona em sombra: “por uns instantes, algo se agita e aparece ávido de aparecer totalmente, vivências aludidas pelo que está na claridade, como acontece ao que pensou apenas em parte qualquer coisa quando a vê pensada mais claramente por outro: sente-se aludido” (Zambrano, 1994, p. 35). Na vigília, o sujeito exerce a função de separar e opor o mundo dos objetos - zona de claridade consciente - e o mundo que fica oculto, o mundo subjetivo (Zambrano, 1994). “E, paradoxalmente, quando a claridade lançada pela consciência sobre o real se aproxima mais da transparência, da diafanidade, a realidade parece representar-se-lhe mais por si mesma, com inteira independência, como objeto” (Zambrano, 1994, p. 35). Isto é, Zambrano refere que a claridade da consciência que permite distinguir o mundo objetivo do subjetivo, ao tornar-se transparente, ao não se perceber, vai permitir a perceção de um mundo objetivo com a sua própria realidade, independente do sujeito. E, quando a realidade se objetiva, está disposta a ser conhecida (Zambrano, 1994). “Então, o sujeito que a tem perante si, nota a sua radical diferença em relação a ela, a sua diversidade, apercebe-se do esforço desenvolvido pela consciência, surge-lhe a dúvida” (Zambrano, 1994, p. 36), pensa (Zambrano, 1994). Deste modo, a pessoa questiona a realidade, a do mundo, a sua própria realidade e a realidade de cada um dos seus estados como, por exemplo, a vigília e o sonho.

1.1. A experiência subjetiva do tempo e a multiplicidade de tempos de Zambrano

A consciência temporal existe em toda a experiência consciente, possibilitando o que Husserl considera a estrutura universal da consciência: a intencionalidade (Brough, 1991). Ou seja, a consciência é sempre consciência de alguma coisa, todo o ato de consciência deve intentar um objeto: “escuta-se uma melodia; observa-se uma casa;

fundamento fora de mim” (Sartre, 2005, p. 336). A pessoa apreende o seu “eu” enquanto não é para si e existe para outro, visando-o como algo que lhe foge (Sartre, 2005). “E, contudo, eu o *sou*; não o rejeito como uma imagem estranha, pois acha-se presente a mim como um eu que *sou sem conhecer*” (Sartre, 2005, p. 336).

lembra-se um casamento; pensa-se no teorema de Pitágoras” (Brough, 1991, p. XVIII). E, é assim que a consciência pode ser também constituída como objeto (Brough, 1991). Isto, porque a consciência restaura o que o fluxo do tempo leva:

É verdade que cada ponto que me aparece como agora desliza imediatamente para o passado. É igualmente verdade que este fluxo inevitável nunca pode ser parado. Mas existe também o caso de que posso estar consciente do que é o passado, do que é agora, e o que é preservado nesta consciência é a minha posse certa e segura. Está aí como escapando, mas está aí, acessível a mim como algo sobre o qual posso refletir (Brough, 1991, p. XXIII).

Neste sentido, Ruhnau (1995) considera a consciência fenoménica (ou, de acordo com Cleeremans, 2003, a consciência enquanto experiência subjetiva) como a geração de uma ilha de presença no contínuo fluxo do tempo físico. Pois, além da representação dos eventos numa sucessão temporal, emerge um presente, que integra, de forma repetida e contínua, os eventos individuais em formas temporais amplas num momento psicológico singular (Metzinger, 2003). Metzinger (2003) oferece o exemplo da experiência consciente de ouvir uma música: os sons não são percebidos isoladamente, mas no seu conjunto, resultando na percepção de uma forma estendida no tempo. Mais ainda, de acordo com Brough (1991), é o “agora” que fornece o ponto de referência para a experiência temporal: “é em relação com o agora que os objetos e os acontecimentos aparecem como passado ou futuro” (p. XXVI). Husserl refere que a conexão entre agora, passado e futuro permite a própria experiência do tempo: “o seu ponto é também que se a consciência de alguém estiver restrita ao agora, não se experimentaria de todo o tempo e a temporalidade, nem mesmo o que é agora como agora” (Brough, 1991, p. XXVIII).²

Zambrano (1994), aproximando-se dos autores supracitados, afirma que o tempo e o espaço – “formas da sensibilidade” ou formas transcendentais de que a consciência humana dispõe – compreendem o único modo de abordar a validade de algo vivido.³ Mas, tratando-se de algo cuja existência e realidade acontece unicamente dentro do sujeito, como é o caso dos sonhos, o tempo é, de acordo com a autora (1994), a única forma de sensibilidade apta para oferecer a possibilidade de, na sua validação, transformar algo como os sonhos em experiência. Assim, segundo Zambrano (1994), “o tempo é a raiz de

² A passagem do tempo, e sua demarcação pelo tempo presente, já é problematizada na obra de Aristóteles. Reis (1996), no artigo “Estudo sobre o tempo”, refere que Aristóteles, no livro IV da Física, afirma que o tempo é composto por um passado que já não é e por um futuro que ainda não é, sendo o presente um limite, que, como tal, não compõe propriamente o tempo. No entanto, Aristóteles considera que o instante que divide o passado e o futuro, apesar de não ser parte do tempo, é a sua grande realidade (Reis, 1996).

³ Recorde-se aqui a estética transcendental de Kant (2010) ou a ciência de todos os princípios da sensibilidade *a priori*. Kant, na sua dissertação de 1770, apresenta pela primeira vez, de forma sistemática, a tese segundo a qual a sensibilidade é entendida como “a capacidade de receber representações (recetividade), graças à maneira como somos afetados pelos objetos” (Kant, 2010, p. 61 para. B34). Abstraindo o que o entendimento pensa com os seus conceitos, a sensibilidade permite a intuição empírica, isto é, a intuição que se relaciona com o objeto por meio da sensação (Kant, 2010). Se for afastado desta intuição tudo o que pertence à sensação, resta a intuição pura e simples, a forma do fenómeno (ou o que possibilita que o diverso do fenómeno possa ser ordenado segundo determinadas relações), a única que a sensibilidade *a priori* pode fornecer (Kant, 2010). E, para Kant (2010), há duas formas puras da intuição sensível como princípios do conhecimento *a priori*, o espaço e o tempo.

toda a experiência” (p. 27). No entanto, note-se que a autora se refere à experiência como autognose, aperceção, ou seja, não se trata de apercebimento de algo que o sujeito tem diante de si, mas de apercebimento como fundamento de todo o aperceber-se de alguma coisa, aperceber-se de estar aqui. Portanto, o tempo acontece antes do existir, o tempo existe para o vivente, para aquele que pode dizer que o tempo existe para si e não, apenas, que o tempo existe (Zambrano, 1994). Sendo assim, este vivente pode e necessita de resgatar o seu passado, aquilo que já não é, o não-ser do vivido, a partir do tempo que chega (Zambrano, 1994). Deste modo, o passado é trazido para a consciência, para a experiência válida, passa perante o sujeito vígil assim como o sujeito passa por ele (Zambrano, 1994). Para Zambrano (1994), este processo é simbolizado por todas as descidas poéticas aos infernos. A pessoa acede ao “lugar” do seu passado, à sua memória, onde encontra as sombras do vivido. “O tempo torna-se assim veículo de liberdade” (Zambrano, 1994, p. 27). O tempo torna-se uma condição da possibilidade de existir, uma possibilidade-realização (Zambrano, 1994).

Porém, Metzinger (2003) refere que “uma descrição física completa do universo não conteria uma análise do tempo como fenómeno unidirecional” (p. 127), sendo que “a experiência consciente do tempo é um tipo de simulação de conteúdo mental que provou ser uma ferramenta útil para um certo tipo de organismo biológico num certo planeta” (p. 127). Assim, Zambrano (1994) distingue o tempo da consciência, que é o tempo sucessivo de passado, presente e futuro, do “tempo natural”, que aparece em círculos temporais dados pela alternância entre sono e vigília. Aqui já se verifica a existência de tempos múltiplos, que a autora defende. Para Zambrano (1994), o tempo natural é a primeira divisão no tempo humano, na forma de uma experiência de interrupção, de ocultação da realidade e do próprio ser. Isto é, o sono produz uma síncope no tempo da pessoa, que sabe que o tempo decorreu, embora não contasse para si (Zambrano, 1994). Perante esta situação, a consciência estabelece a continuidade entre o ontem do momento anterior ao sono e o hoje em que desperta, mesmo recordando os sonhos:

E ainda que durante esta síncope tenha sonhado e dê crédito de alguma maneira à realidade dos seus sonhos, o que é decisivo é que o encara como outra realidade não fundível com a que encontra na vigília. Pode dar crédito ao vivido em sonhos, visto, entrevisto ou encontrado; trata-se, então, de uma revelação que serve à vigília, não de um acontecer total onde se realiza, onde realmente vive. Pode até sentir-se viver mais e mais verdadeiramente em sonhos do que na vigília, mas quando acorda é já hoje. É já hoje e descobre que o imediatamente anterior é já ontem (Zambrano, 1994, pp. 39-40).

A consciência estende uma ponte, cria uma continuidade “ideal” sobre esta descontinuidade através da memória, analisando, retendo alguns elementos, separando (Zambrano, 1994). No entanto, através da análise, o sujeito perde qualquer coisa, pois “sob a consciência respira uma obscura continuidade” (Zambrano, 1994, p. 42). Desta forma, as sensações e os sentimentos podem reaparecer em cena, quando a cena já é outra

(Zambrano, 1994). O que Zambrano (1994) sugere é uma análise espontânea, que é uma operação do tempo natural como descontinuidade: “o tempo separa. Separa ao revelar ou revela separando. Extrai do obscuro fundo formado pela continuidade do viver acontecimentos e vivências correspondentes. Fá-los nascer” (Zambrano, 1994, p. 42). Zambrano (1994) questiona: “numa contínua continuidade, revelar-se-ia ao homem algo de si próprio? Sem tempo, teria um mínimo de visibilidade sobre o que está a viver?” (p. 42) Portanto, é necessária a descontinuidade, o isolamento temporal dos acontecimentos e vivências para que estes sejam revelados perante a consciência. Esta ideia de Zambrano aproxima-se da observação husserliana de que uma restrição ao agora não permitiria uma experiência do tempo. Assim, para Zambrano (1994), o tempo revela-se através da ocultação que se padece pelo sono e revela o que fica nas duas margens desta ausência (o ontem e o hoje): “o tempo na sua forma original dá-se num ser que padece a sua própria ocultação, o que só pode acontecer a um ser que se padece a si mesmo; que se padece atualizando-se” (p. 43).

Beneyto (2004), no seu artigo *La multiplicidad de los tiempos: María Zambrano en diálogo con Reinhart Koselleck, Hans Blumenberg y Emmanuel Lévinas*, refere que Zambrano descobre o carácter plural da temporalidade, vinculando-se a duas experiências próprias de doença e morte. Assim, Zambrano interpreta um colapso de várias horas, que teve poucos anos depois de nascer, como a sua morte em vida (Beneyto, 2004). A partir desta experiência, a autora aponta uma dificuldade trágica do ser humano: a passagem do nada ao nascer, pois nascer pretende tornar o sonho realidade, projetar-se num ser que aspira a extensão, a possessão do universo (Beneyto, 2004).

Nascer é um sacrifício à luz, pois, ao olhar para fora, prescindimos do mais profundo em nós mesmos, do “centro do ser”. Ao nascer ou renascer produz-se o sacrifício de ver, junto à luz, as trevas. A luz que vem de fora ilumina, mas também oculta o mais profundo; o desvelamento da consciência é, ao mesmo tempo, um velamento do mais profundo (Beneyto, 2004, p. 479).

Beneyto (2004) refere que Zambrano considera que no nascer e no renascer da consciência aparece o outro, surgindo uma ferida no ser, uma divisão entre aquele que olha para cima, para a luz, e o outro, aquele que sente, que está na escuridão, no silêncio. “O tempo cria assim a dualidade dos homens. Os homens estão no tempo e, simultaneamente, fora do tempo: no permanente nascer e morrer, no renascer e voltar a morrer de cada instante” (Beneyto, 2004, p. 479). Beneyto (2004) refere que “esta é a dualidade, a fenda original: o tempo é vida e morte” (p. 479). Numa outra experiência, depois de um momento de isolamento devido a uma tuberculose, Zambrano sente-se “renascer”, percebendo as diversas vestiduras temporais (Beneyto, 2004). Primeiro, surge o tempo fixo e linear da consciência, o tempo fictício que estabelece uma continuidade superficial dos acontecimentos e que o sujeito percebe como um fluxo da consciência (Beneyto, 2004). Depois, esta percepção do tempo intelectual e impassível da consciência

confronta-se com os seus opostos, com o outro do pensamento reflexivo: o medo, a esperança, as paixões, o amor e o ódio (Beneyto, 2004). Por sua vez, ocorre a percepção do “instante”, que aparece entre o passado e o futuro, desvelando outras categorias da simultaneidade: o instante da intensidade passional, estética ou romântica e o instante do êxtase, verdadeira subversão do tempo, inversão revolucionária ou mística, onde a esperança humana parece transformar-se em plenitude (Beneyto, 2004). “Frente ao tempo discursivo da consciência, dá-se, portanto, uma primeira rebelião, a do corpo, os sentidos e as paixões, a das imagens, memórias e recordações, as sombras e os sonhos” (Beneyto, 2004, p. 481).

Consequentemente, Zambrano inclui na sua reflexão sobre a consciência temporal não só o passado, presente e futuro, mas também outros tempos do ser humano, como a atemporalidade, num nível infraconsciente, e o transcender do tempo, num nível supraconsciente. A autora (1994) inicia o estudo dos tempos da pessoa pelo sonhar, que considera ser a manifestação primária da vida humana. Zambrano (2006) observa o sonho, primeiramente, como fenómeno, isto é, como algo que aparece, antes de atender ao seu conteúdo. Para isso, em vez de praticar a *epoché*, isto é, a suspensão da crença na realidade, de acordo com o método fenomenológico de Husserl, procura conceder realidade aos sonhos, assinalando os elementos de realidade ainda dentro do próprio sonho (Zambrano, 1994). Pois, apesar da realidade dos sonhos ser uma parte da vida, estes são enfrentados a partir da vigília, com a consciência que os rejeita ou desqualifica (Zambrano, 1994). Note-se que, nos sonhos, fala-se de realidade em sentido absoluto, do real sem discernimento algum, visto que os acontecimentos são coetâneos por falta de submissão ao tempo que flui (Zambrano, 1994). Este carácter de atemporalidade, de privação de tempo, de privação de fluir temporal, não significa que o sonho é instantâneo, uma vez que a ausência de tempo pode ser prolongada (Zambrano, 1994, 2006).

O que determina este facto [a falta de tempo no sonho] é estarmos sempre suspensos do uso do tempo, estarmos nele imersos, mas sem o poder usar; assistimos, mais propriamente, a um tempo sem dono. Isto tem por consequência o não aparecimento do instante, desse instante único, privilegiado; o instante nosso, no qual estranhámos e perguntamos, o instante vazio de acontecimento. O uso do tempo, o tempo propriamente humano, nasce de um vazio, de um poro no decorrer temporal (Zambrano, 2006, p. 26).

Ou seja, apesar do sonho compreender um decorrer, uma sucessão de acontecimentos com imagens que se desvanecem e outras que surgem, não compreende o instante vazio que faz com que “aconteça alguma coisa” (Zambrano, 2006, p. 26). Este instante seria aquele em que o sujeito poderia estranhar, pensar, perguntar, adquirindo, assim, consciência de que alguma coisa estaria a acontecer e da sucessão temporal desses acontecimentos. Pelo contrário, em vigília, quando a pessoa diz “isto aconteceu-me” é

porque se deu um vazio e, depois dele, qualquer coisa aconteceu, dando-se outro vazio, determinando a passagem do acontecimento para o passado (Zambrano, 2006).⁴

É a consciência que atira para o passado os acontecimentos da nossa vida. Se não fosse assim, tudo o que nos aconteceu seria coetâneo, estaria aí pesando sobre nós. Sonho feliz ou desgraçado - seria indiferente -, a vida seria um pesadelo (Zambrano, 2006, pp. 26-27).

Assim, no que respeita a uma fenomenologia do sonho, Zambrano (1994) menciona que “a suspensão, a *epoché* a praticar aqui, é já dada pela própria matéria; é a *epoché* do tempo sucessivo” (p. 16).

Portanto, no sonho, o tempo não tem instantes vazios, não tem poros, os acontecimentos ocorrem dentro do mesmo tempo, “por isso no seu interior todo o impossível o é já, tudo é ou não é, absolutamente” (Zambrano, 2006, p. 27). Zambrano (2006) exemplifica, dizendo “e a flecha chega ao seu alvo antes de ter partido ou não chega nunca” (p. 27). Dito de outra forma, “o sonho é o aparecer estático da vida. Mas, como a vida psíquica é, em si mesma, movimento, acontecimento, o sonho é paradoxalmente a imobilidade de um movimento, o absoluto de um movimento” (Zambrano, 2006, p. 27). Segundo Neves (2008), o paradoxo que se vive em termos psíquicos ocorre também em termos fisiológicos, pois o sonho paradoxal consiste na extrema atividade psíquica coetânea à paralisação do corpo. Assim, quando o que acontece em vigília entra no universo do sonho, submetendo-se à carência de tempo, imobiliza-se (Zambrano, 2006). “Por isso se relacionam entre si acontecimentos ocorridos em situações afastadas e díspares da vida daquele que sonha” (Zambrano, 2006, p. 28). Isto é, a falta de tempo faz com que o sonho surja como uma unidade indiferenciada daquilo que, mais tarde, após intervenção da consciência, é dissociado em bem e mal, positivo e negativo, belo e feio (Zambrano, 2006). Assim, a pessoa assiste ao sonho sem uma consciência temporal, mas já com alguma consciência, uma infraconsciência que lhe permite, pelo menos, recordar os sonhos ao despertar, quando o tempo começa a fluir. A pessoa é externa ao que lhe sucede, porque não pode entrar no tempo compacto e dispor dele para intervir, apenas “assiste”,

⁴ Santos (2005), no seu artigo “Da perca do mundo à sociedade dos (mega)acontecimentos”, publicado no livro “O mundo e o tempo: Ensaio de fenomenologia e teoria da comunicação”, aponta duas características do acontecimento importantes para a compreensão da estrutura temporal deste fenómeno. Partindo da ideia de Luhmann sobre o sistema autopoietico exclusivamente composto por acontecimentos (elementos que com o seu aparecimento desaparecem logo a seguir), que é a consciência, Santos (2005) refere, em primeiro lugar, que o acontecimento é de curta duração. Pois, a sua identidade é primordialmente temporal (Santos, 2005). Em segundo lugar, o acontecimento compreende uma diferenciação dinâmica: constitui-se como identidade na multiplicidade de uma série temporal, diferencia-se do que o precede e “desaparece”, dando lugar aos acontecimentos seguintes (Santos, 2005). Citando Santos (2005), “para ser, o acontecimento tem de deixar de ser” (p. 385). Porém, há que ter em conta que, para se constituir como uma unidade, o acontecimento tem de ser “retido” nos momentos seguintes (expressão que Santos, 2005, remete para o fenómeno de “retenção” descrito por Husserl) e, se for de uma certa importância, ficar “registado” para memória futura (Santos, 2005). A auto-diferenciação temporal e a retenção do acontecimento, conforme referidas por Santos (2005), permitem compreender a observação de Zambrano (2006) de que o acontecimento é precedido e seguido de um vazio que servem, respetivamente, para que o mesmo se dê (constituindo-se como identidade numa série temporal que difere do que o precede) e passe para o passado (“desaparecendo” e ficando “retido” nos momentos seguintes).

sendo precisamente esta a via de acesso ao fenómeno sonho, a de deixar ver, deixar aparecer (Zambrano, 1994, 2006).

Isto significa que, nos sonhos, aparece primeiro uma figura, algo com um “caráter de realidade”, pois, para Zambrano (2006), “aquilo que aparece e é aceite como real percebe-se como o que está já aí antes de ser percebido” (p. 31). O perceber é posterior, visto que as imagens parecem independentes do sujeito, não provenientes do sujeito, ao contrário de uma recordação ou fantasia que se percebem proceder da memória ou da imaginação (Zambrano, 2006). Segundo a autora (2006), este é o único elemento temporal que os sonhos têm em comum com a vigília. Citando Metzinger (2003), “de uma perspectiva fenomenológica pura, o sonho é certamente a presença de um mundo” (p. 251). Porém, ao contrário da vigília que permite agir sobre o mundo, de acordo com o que tem sido referido, a única ação possível no sonho é acordar, mas só se pode acordar se acontecer algo, se houver uma interrupção que crie o vazio, uma descontinuidade (Zambrano, 2006).

A passagem do sonho para a vigília, dá-se no instante vazio em que começa a fluir o tempo. A vigília é um fluir. O sonho, algo compacto, fechado, no qual se representa qualquer coisa concebida de antemão, de intenção desconhecida, de autor desconhecido (Zambrano, 2006, p. 30).

Por conseguinte, “na vigília temos tempo, e desse tempo disponível depende o facto de sermos livres, termos liberdade e pensamento, que é movimento, não simplesmente vestígio do ocorrer” (Zambrano, 2006, p. 30). Pensar desfaz a ambiguidade, porque cria o passado, atira o presente para trás ou o passado que ainda não se desvaneceu (Zambrano, 2006). “O pensar constitui o passado como tal” (Zambrano, 2006, p. 31). “O tempo estritamente humano é o tempo que desfaz esta unidade primitiva da existência psíquica à qual os acontecimentos externos são supeditados quando aparecem” (Zambrano, 2006, p. 28).

Neste seguimento, o tempo da consciência, isto é, o tempo sucessivo de passado, presente e futuro torna-se o meio da pessoa (Zambrano, 2006). Salienta-se que, segundo Zambrano (1994), “dizer pessoa é dizer liberdade e disponibilidade de tempo” (p. 93). Zambrano (2006) refere que

A pessoa dispõe do tempo que lhe oferece a consciência. O tempo sucessivo, coordenada a que qualquer acontecimento pode ser reportado. Mas isso não significa que na vigília estejamos constantemente presos a esse tempo. Dele caímos para a atemporalidade do sonho (p. 34).

Zambrano (2006) oferece como exemplos de desprendimento do tempo sucessivo o espanto e a estranheza. No entanto, a autora (2006) diz que a pessoa dispõe de tempo, porque pode pará-lo, retirar-se, ensimesmar-se, deslocando-se para a atemporalidade (Zambrano, 2006). “A pessoa faz-se no tempo, realiza-se no tempo. A temporalidade não é decadência, não é senão meio de realização” (Zambrano, 2006, p. 35). Pois, o tempo oculta e separa, diversifica, analisa e abre, é caminho para a pessoa andar nele e conhecer-se nele

(Zambrano, 1994). Zambrano (1994) nomeia-o “tempo-chave” (p. 17). Ou seja, o tempo permite decifrar os sonhos, que, apesar de compreenderem uma impossibilidade de viver e de ser, de atualizar inteiramente o que se é por se estar impotente sob algo absoluto, já aproximam a pessoa do tempo tal como é vivido pelo ser humano (Zambrano, 1994).

De facto, “o enigma apresentado no sonho só pode ser validamente identificado a partir da interioridade do sujeito, a partir da pessoa. A atemporalidade da psique começa deste modo a formar parte do tempo da consciência” (Zambrano, 2006, p. 36). Quando a consciência intui, há lucidez (Zambrano, 2006). Ou seja, para Zambrano (2006), os momentos criadores da pessoa ocorrem quando um acontecimento que a obceca, um enigma, se lhe depara como história completa, quando elementos afastados no espaço e no tempo formam uma unidade de sentido. Neste caso, também não se dispõe de tempo, uma vez que esta “apresentação” tem o caráter de um sonho, em que se é passivo e ao mesmo tempo ativo, mas de um sonho lúcido, sendo que o termo lúcido, neste contexto, significa que a pessoa é espetadora com a integridade da consciência (Zambrano, 2006). Existem, assim, duas formas de atemporalidade, a atemporalidade do sonho e a atemporalidade do decifrar espontâneo do sonho, que Zambrano (2006) distingue do seguinte modo: “a atemporalidade da psique manifestada na carência de tempo vivenciada em sonhos é infraconsciente. Na lucidez do conhecimento, da criação e da liberdade é supraconsciente, e a sua unidade é sentida como envolvendo o tempo, absorvendo-o” (p. 38). Na unidade infraconsciente e atemporal existe uma confusão de acontecimentos e imagens (Zambrano, 2006). Na unidade supraconsciente e, utilizando outra expressão zambranianiana, supratemporal, o tempo já ordenou e retira-se por não ser necessário (Zambrano, 2006).

Sucintamente, para Zambrano, o tempo sucessivo permite, além do dispor do tempo, a transição da atemporalidade para a supratemporalidade, sendo, por isso, meio de realização. O conhecimento e o pensamento que Zambrano menciona na supraconsciência, que envolve o transcender do tempo e uma atenção de nível elevado, são “intransferíveis”, o que compreende uma aproximação à atenção plena e até à experiência de pura consciência do Budismo Tibetano, ponto que será trabalhado na terceira parte da investigação. Zambrano (2006) resume, assim, a multiplicidade de tempos que a pessoa vive:

- I. Atemporalidade da psique inicial mostrada em sonhos. Carência de tempo disponível para deter-se, estranhar-se, interrogar-se, pensar: tempo para o pensamento e a liberdade.
- II. Tempo estabelecido (ganho) pela consciência: presente, passado, futuro. Tempo mensurável.
- III. Estados de lucidez: aparecimento de uma unidade de sentido em que o tempo, sem desaparecer, foi transcendido por esta unidade em que o princípio está informado pelo fim. Este último enquanto criação e pensamento é intransferível como os sonhos (pp. 38-39).

Salienta-se que a tese de Zambrano (2006) é precisamente esta:

A tese essencial é a da multiplicidade dos tempos vitais. Podem ser os três planos assinalados ou mais: o da psique, o da consciência e o da pessoa. A estes correspondem três movimentos: o da psique é a ambiguidade - a ambiguidade é sinal de falta de tempo, necessidade de desdobramento temporal, tensão sem movimento; o da consciência é o movimento de captar e de dissociar, de atar e desatar, de abrir e fechar - movimentos de intenção; o da pessoa é em espiral, integrador, indefinidamente aberto mas sem se descentrar (p. 40).

Entenda-se que, quando Zambrano se refere à “atemporalidade da psique inicial mostrada em sonhos”, alude ao sonho comum e não ao sonho lúcido como aquele fenómeno que pressupõe um *self* sonhador plenamente consciente de que está a sonhar enquanto dorme. No caso do sonho lúcido, segundo Metzinger (2003), existe, tal como em vigília, disponibilidade cognitiva sobre a existência de uma realidade simulada e disponibilidade da atenção expressas ao nível do pensamento consciente. Assim, o sonhador é capaz de utilizar o conhecimento de que tudo é um sonho, uma simulação fenomenológica global, determinando as suas ações (Metzinger, 2003). Desta forma, ao contrário do que Zambrano menciona relativamente ao sonho, no qual não há tempo para pensar, o sonho lúcido compreende um tempo com um carácter semelhante ao tempo sucessivo da vigília e, deste modo, uma forma de pensar idêntica, como por exemplo: “eu sou alguém, que, atualmente, presta atenção à cor do livro que tem nas mãos” (Metzinger, 2003, p. 411). Na tabela 1 efetua-se uma relação entre o tempo, a consciência e o estado de sono ou de vigília, de acordo com Zambrano, acrescentando o sonho lúcido conforme descrito por Metzinger.

Tabela 1 Relação entre as formas de viver o tempo, a consciência e o estado de sono ou vigília, segundo Zambrano

Tempo	Estado de consciência	Estado de sono ou vigília
Atemporalidade	Infraconsciência: o tempo não flui, ocorrem acontecimentos coetâneos e díspares, que não se estranham.	Ocorre no sonho durante o sono (este seria o sonho comum) e pode ocorrer na vigília como espanto ou estranheza (poderia ser acrescentado o vaguear da mente, que inclui, por exemplo, o “sonhar acordado”).
Tempo sucessivo (passado, presente e futuro)	Consciência: o tempo flui, a realidade é questionada.	Ocorre em vigília (poderia ser incluído o sonho lúcido durante o sono, por se estar consciente do mesmo enquanto ocorre, o que compreende a experiência do tempo sucessivo).
Supratemporalidade	Supraconsciência: o tempo é transcendido, a realidade surge como unidade de sentido.	Ocorre na vigília como criação e pensamento (do mesmo modo que compreende o tempo sucessivo, o sonho lúcido poderia transitar para a supratemporalidade).

Para Zambrano (1994), “aquilo que é decifrado entre os sonhos e o tempo é a vida humana, a vida daquele que padece a sua própria transcendência” (p. 18).

O tempo, o modo como o homem vive o tempo e vive no tempo, depende desse transcender inexorável. Deste estar dentro da realidade, por ela circundado, e desta exigência de a atravessar para ir ganhando outras camadas da realidade; e mais além da realidade, do ser que com ela não coincide (Zambrano, 1994, p. 21). O ser humano padece a sua transcendência, a sua realidade, à qual resiste como sujeito, isto é, como um núcleo vivente que vai mais além de onde está, que tende a ser mais do que é, que se ultrapassa, um alguém que transcende e que se transcende (Zambrano, 1994). Pondere-se esta última observação no que diz respeito ao tempo: talvez se possa considerar que o ser humano resiste à sua transcendência através do tempo sucessivo da consciência, aquele que é capaz de utilizar. Porém, mesmo assim, o ser humano continua a padecer a sua transcendência. Pois, de acordo com Zambrano, a pessoa não decide o despertar da atemporalidade do sonho (o momento de acordar do sono), nem o decifrar de um sonho, de um enigma, através do surgimento de uma unidade de sentido supratemporal.

1.1.1. Outras abordagens sobre a multiplicidade de tempos e outras ressonâncias da expressão “atemporalidade”

A filosofia e a história europeias têm efetuado uma racionalização do tempo desde a “República” de Platão (Beneyto, 2004). O Estado ideal de Platão, ao pretender estar a salvo do tempo, identifica-se com o reino atemporal da justiça, porém deixa de fora, juntamente com o tempo, as paixões humanas (Beneyto, 2004).⁵ Beneyto (2004), no seu artigo *La multiplicidad de los tiempos: María Zambrano en diálogo con Reinhart Koselleck, Hans Blumenberg y Emmanuel Lévinas*, refere que Zambrano, pelo contrário, pretende salvar a razão, o tempo e o sujeito humano. Zambrano critica a onnipresença da história enquanto fluxo discursivo encerrado nos limites de compreensão da reflexividade, procurando uma interioridade prévia à história e a recuperação do sentido de uma comunidade universal que integre as trajetórias e as situações plurais da pessoa humana (Beneyto, 2004). “A crítica radical à homogeneização da vivência do tempo, que o sistema da racionalidade ocidental efetua, significa, em Zambrano, abertura ‘ao outro’ da história, às suas sombras, ao seu crepúsculo e à sua aurora” (Beneyto, 2004, p. 478). Neste sentido, Zambrano introduz o outro da racionalidade, isto é, o outro não reflexivo, a carne e o corpo, os sentidos e as paixões, mas também “o outro”, o próximo (Beneyto, 2004). Assim, para a autora, além da vivência homogênea de um tempo linear, existe e deve ser considerada a vivência da multiplicidade de tempos naturais, os ritmos de nascimento, vida e morte (Beneyto, 2004). Seguindo Ortega y Gasset, Zambrano afirma que a razão deve ser salva, precisamente, através da sua abertura à pluralidade das estruturas temporais, superando assim os limites autodestrutivos do historicismo (Beneyto, 2004). Beneyto (2004) reforça que esta é uma das intuições fundamentais do pensamento de Zambrano, a superação do tempo unívoco da modernidade (o tempo sucessivo de passado, presente e futuro), descobrindo o caráter plural da temporalidade (Beneyto, 2004). Por exemplo, a coexistência da crise europeia que acontece depois da segunda guerra mundial e da esperança apontam para a pluralidade dos tempos, para o pluralismo de significados da temporalidade (Beneyto, 2004). Por outro lado, Zambrano desconstrói a utopia racionalista histórica da modernidade para restaurar a unidade do tempo perdido, porém esta unidade já não é unívoca, visto que compreende a integração da diversidade (Beneyto,

⁵ O termo “atemporal”, neste contexto, não tem tanto que ver com a atemporalidade infraconsciente ou supraconsciente zambraniana. Pois, a primeira significa estar sob o tempo, sob o domínio do tempo, e a segunda, apesar de compreender um transcender do tempo, não envolve uma razão discursiva, mas uma razão poética, simbólica, que será abordada numa fase posterior da investigação. Pelo contrário, o “atemporal”, neste momento, significa não ser afetado pelo tempo, considerando a ideia de Platão sobre a imortalidade da alma e o supremo bem que a justiça lhe proporciona. Esta justiça teria de ser, tal como a alma, intemporal, não restrita à vida humana com as suas paixões (contudo, o ser humano poderia ter acesso à verdade, adotando um raciocínio lógico apurado e afastando as paixões). Considere-se, neste sentido, o livro X da “República”, onde Platão, através de Sócrates, diz: “no entanto, o nosso argumento recente, assim como outros, obriga-nos a acreditar que a alma é imortal. Mas, para ver a alma como é verdadeiramente, não devemos estudá-la como ela é enquanto está mutilada pela sua associação com o corpo e outros males - que é o que estávamos a fazer antes - mas como é no seu estado puro, é assim que devemos estudar a alma, minuciosamente e por meio do raciocínio lógico” (Plato, 1997, §611b-611c). Ainda Sócrates: “e não descobrimos que a própria justiça em si é a melhor coisa para a alma em si, e que a alma - quer possua o anel de Gyges ou, juntamente com o anel, o elmo de Hades [objetos associados à qualidade da invisibilidade] deve realizar o que é justo?” (Plato, 1997, §612b)

2004). Neste sentido, a autora aponta a intensidade do instante que condensa passado e futuro, para onde convergem a música, a poesia e o místico, que recupera a unidade do tempo disperso, das histórias dos acontecimentos (Beneyto, 2004). Beneyto (2004) refere que

Por meio da autobiografia confessional [em *Delirio y destino*] e graças ao âmbito aberto da narração literária, Zambrano confronta a história dos acontecimentos (“pragmática histórica”) com os seus estratos concetuais e imaginários (“história simbólica”), de modo que o material histórico e simbólico assim elaborado possa ser levado até ao limite da experiência histórica e, com ele, até à inversão do progresso temporal (“escatologia histórica”) (p. 478).

Portanto, enquanto o pensamento europeu tende a unificar o tempo, reduzindo-o à sua dimensão racional, Zambrano integra o racional e o não racional do tempo, procurando a sua unidade.

Beneyto (2004) afirma que o pensamento zambrano de multiplicidade dos tempos possui linhas de afinidade com o historiador e teórico da história Reinhart Koselleck, que abriu o debate historiográfico à questão da pluralidade das estruturas temporais. A forma como o ser humano vive e conta a história depende da forma como “compreende” o tempo e, de acordo com Koselleck, a compreensão da história modificou-se do tempo cíclico da inteligência clássica do mundo (isto é, os eventos cíclicos constatáveis, como a alternância do dia e da noite, sugeriam que, depois de determinado tempo, o mundo retornaria ao seu estado inicial) para o tempo acelerado da contemporaneidade (Beneyto, 2004). Koselleck fala de uma metodologia de “semântica dos tempos históricos”, que tenta estabelecer um marco teórico diferenciador através das experiências da história nas diferentes épocas (Beneyto, 2004). Deste modo,

O que se tenta em última instância é mostrar a redução da realidade histórica que a filosofia moderna da história tem levado a cabo e tornar assim patente a variedade de níveis de realidade histórica, a multiplicidade das estruturas temporais (Beneyto, 2004, p. 485).

Por exemplo, a modernidade experimenta uma temporalização e aceleração do acontecer histórico, que pode estar relacionado, de acordo com Koselleck, com a transformação da escatologia cristã, que compreende uma história de expectativas escatológicas com adiamentos até ao Último Dia, em ideologia do progresso e do submetimento do futuro à planificação racional (Beneyto, 2004). A história passa a ser feita plenamente pela humanidade rumo ao progresso racional, político e técnico (Beneyto, 2004).

Este momento de profunda mudança da consciência histórica está marcado pela temporalização da história, sua singularização e sua plasticidade. A história converte-se numa História única, a do progresso, que avança de forma acelerada e autónoma para a realização do paraíso celestial aqui na terra. A aceleração do tempo, que inicialmente corresponde à expectativa de uma redução da periodização da história devido à espera escatológica, converte-se, a partir de metade do século XVIII, num horizonte de utopia. Trata-se de uma subjetivação e apropriação coletiva da história por um novo sujeito, a “História” com maiúscula (Beneyto, 2004, pp. 486-487).

Surge, assim, uma experiência de antecipação permanente do futuro que se converte, de forma acelerada, em passado, o que conduz a uma uniformização da pluralidade dos estratos temporais subjacentes à história (Beneyto, 2004). Beneyto (2004) menciona que a análise historiográfica de Koselleck corresponde ao primeiro nível da crítica temporal Zambranianana, “pragmática histórica” ou história dos acontecimentos, mas também aponta a dimensão da história simbólica.

Koselleck afirma a existência de várias estruturas simbólicas da temporalidade através de uma simultaneidade do temporalmente diverso (Beneyto, 2004). Isto é, a permanência de determinados conceitos com alto conteúdo histórico-político, como por exemplo “tradição”, “revolução” ou “democracia”, permite rastrear diferentes estratos de significados que correspondem a diferentes estratos temporais (Beneyto, 2004). Assim, o tempo aparece como uma quebra, um deslocamento, uma “destruição” da substância histórica anterior, por meio da qual surge algo radicalmente novo e inesperado (Beneyto, 2004). De acordo com Beneyto (2004), Zambrano, recorrendo a uma intuição de Ortega y Gasset, assinala que a conexão entre diversas estruturas temporais pertence à ordem da metáfora. Koselleck desenvolve uma ideia semelhante através da “semântica dos tempos históricos” e questiona até que ponto as condições de possibilidade da história se esgotam na linguagem e nos textos ou se, pelo contrário, existem condições extra-linguísticas ou pré-linguísticas (Beneyto, 2004). Por sua vez, Hans Blumenberg efetua a história das metáforas que determinaram a consciência ocidental, recorrendo a motivos filosóficos, literários, teológicos e científicos (Beneyto, 2004). “O mito, a construção de uma teoria simbólica da história, é ‘um esforço de desmantelamento do absolutismo da realidade’, desse outro universo sem sentido e sem nome em que se converteu a realidade” (Beneyto, 2004, p. 490). Frente ao *logos*, que avança por meio da argumentação, o mito avança de forma narrativa, porém Blumenberg afirma que os dois não se opõem, pois considera o mito como uma “tarefa de alta qualidade do logos” (Beneyto, 2004).

Para Zambrano, o símbolo é a própria realidade, o lugar de abertura à realidade, através do qual a realidade se vê transportada a um nível do ser diferente daquele onde se manifestava anteriormente. Através da metáfora e do símbolo está a ser produzida a repetição de uma realidade distinta, aquela que pela razão discursiva conhecemos como mundo real (Beneyto, 2004, p. 491).

Assim, um dos motivos pelos quais Zambrano considera os vários tempos assenta na coexistência de uma realidade conhecida através da razão discursiva e de uma realidade onde predomina o símbolo, o imaginário. Koselleck e Blumenberg vão ao encontro desta ideia, reconhecendo, respetivamente, a necessidade de efetuar uma semântica dos tempos históricos, que, ainda assim, estaria aquém de condições de possibilidade da história pré-linguísticas ou extra-linguísticas, e uma história das metáforas que determinaram o pensamento ocidental.

Existe ainda a imagem da multiplicidade dos tempos na dimensão do tempo trespassado pela perspectiva escatológica ou messiânica de eternidade, considerando o eterno presente no qual o limite do temporal se torna transparente (Beneyto, 2004), ou seja, deixa de ser percebido. Beneyto (2004) afirma que “a metáfora não sai de si mesma se não se transformar em ‘êxtase’” (p. 491). Pois, para Zambrano, a metáfora é como um anseio, um vazio que se preenche com a vida humana, com o fazer história, o entrar no tempo, e completa-se na esperança, que é o foco e o destino, o que se associa ao êxtase (Beneyot, 2004). Tal como Zambrano, Emmanuel Lévinas apresenta o objetivo de alcançar “o outro” do tempo, as suas “entranhas”, a ideia metafísica de “segredo” (Beneyto, 2004). Lévinas (1987) considera que “o real não deve estar determinado somente na sua objetividade histórica, mas também a partir do segredo que interrompe a continuidade do tempo histórico, a partir de intenções interiores” (p. 81). Para Lévinas, e para Zambrano, este segredo constitui as raízes da responsabilidade para com o outro, o que cria uma conceção política com uma ordem superior a uma conceção naturalista e totalizante como uma sociedade de formigas, isto é, surge uma ordenação ética, que domina a política (Beneyto, 2004). Deste modo, “a paz deve ser a minha paz, numa relação que parte de um eu e vai em direção ao Outro, no desejo e na bondade onde o eu, ao mesmo tempo, se mantém e existe sem egoísmo” (Lévinas, 1987, p. 310).

Para Zambrano, é preciso superar o absolutismo da razão histórica que tem feito da sociedade um lugar de sacrifício, de enfrentamento do homem com o homem, e transformar a sociedade de modo que possa alojar nela a pessoa humana em toda a sua integridade. A descida à intimidade, ao centro, à alma, através dos sucessivos desprendimentos - desnasceres e renasceres - das veladuras do sujeito, por sua vez, também, desconstruções produtivas do tempo e da história, é uma busca da universalidade concreta, que se manifesta também como recuperação da intimidade (Beneyto, 2004, p. 494).

Para sair da totalização do político, é preciso recuperar e reintegrar todas as dimensões da realidade, toda a multiplicidade do tempo, a história dos lugares que acompanham a razão, a pluralidade de sujeitos e de objetos (Beneyto, 2004).

Viver neste tempo, o eterno presente, que é inovação e imagem do outro tempo, neste instante que unifica o tempo disperso - os meus tempos e os tempos dos outros - e através do qual se anseia o êxtase. Há, segundo Zambrano, nesse transcorrer do tempo sucessivo já uma espera que não pode acabar senão na exaltação, na plenitude escatológica do tempo. A partir da palavra ou do número, a poesia e a música introduzem no tempo sucessivo a “ordem” rítmica que chega a unificar os instantes num único instante eterno. É a tarefa que leva a cabo o centro do ser, a intimidade do ser humano, o “coração” como eixo do mundo: esta é a tarefa da razão poética (Beneyto, 2004, pp. 497-498) explicada na terceira parte.

1.2. O lugar, a matéria e o espaço de acordo com Zambrano

Partindo do tempo, Zambrano explica a questão do lugar. No livro *Os sonhos e o tempo*, a autora (1994) afirma que a vida é sustida por algo que dura, ou seja, a vida é um fazer-se que tem de estar apoiado em algo que, simplesmente, já estava aí. Neste caso, Zambrano remete para a duração, a vida mantém-se na duração. Assim, a duração aparece com o caráter de lugar, não se notando imediatamente o seu caráter temporal, o facto de ser um movimento (Zambrano, 1994). Salienta-se que, para a autora, a duração não se refere ao fluir temporal unidirecional, conforme é entendida por Metzinger (2003), mas diz respeito a algo que está subjacente ao fluir temporal: “a duração é justamente o que está subjacente a todo o tempo que corre; só fica vencida na supratemporalidade, na reunião dos tempos” (Zambrano, 1994, p. 66). Assim, remetendo para a vida interior, e seguindo o pensamento de Zambrano, a vida infraconsciente cai na duração que subjaz ao tempo, a vida da consciência, que faz uso do tempo, assenta na duração e a vida supraconsciente transcende a duração e o tempo, verificando-se uma “reunião dos tempos” numa unidade supratemporal. Contudo, neste ponto, deve reter-se a ideia de que a duração assume o caráter de lugar onde a vida ocorre.

O lugar tem que ver com o estado, como o estado de vigília ou de sonho, sendo que lugar e estado condicionam-se mutuamente (Zambrano, 2006). Por exemplo, a pessoa faz o seu próprio “lugar natural”, dado pelo limite entre o ser que se procura e o ser que já se é (Neves, 2006), criando distâncias ao seu redor, que são defesas, muros (Zambrano, 2006). No ato moral, a pessoa tem o seu próprio lugar, único e inacessível, sendo que apenas outra pessoa na mesma situação pode comunicar com ela (Zambrano, 2006). Neste caso, o estar do sujeito parece prevalecer sobre o lugar, isto é, através de uma forma de estar, através de uma atitude consciente relativamente aos acontecimentos, a pessoa define o seu próprio lugar na vida. Porém, pelo contrário, no sonho o lugar prevalece e decide sobre o estar do sujeito, porque o absorve e envolve até aos estados superiores da atenção, da tensão do pensamento e da vontade em que o sujeito faz o seu próprio lugar (Zambrano, 2006). Por isso, para Zambrano (2006), o sono aparece como queda, trazendo consigo, além de uma mudança de estado, uma mudança de lugar. “No que respeita à fenomenologia do sonho, esta escala reaparecerá até chegar a um grau em que sonho e vigília coincidem na lucidez sem delírio, no estádio do sonho criador” (Zambrano, 2006, p. 42).

Existe igualmente diferença, segundo Zambrano, no que respeita à forma espacial da consciência em vigília e no sonho. Recapitulando, da duração surge o tempo sucessivo, isto é, o decorrer temporal, que carece de um vazio para existir (Zambrano, 2006). Pois, há necessidade de um vazio para que um acontecimento transite para o passado, dando lugar, um espaço, para que outro evento aconteça. Inversamente, a forma espacial do sonho compreende apenas o vazio onde as imagens flutuam (Zambrano, 2006). O vazio é

falta de espaço, não há peso nem resistência, isto é, não há distância a percorrer (Zambrano, 2006). Assim, o caráter do movimento dos sonhos é, não o de fazer, mas o de ser-movimento (Zambrano, 2006). Desta forma, este movimento não pode ser modificado,

Razão pela qual nos sonhos em que há um obstáculo a ultrapassar, um espaço, por breve que seja, a franquear, nunca se consegue. E quando se consegue, não existiu de forma alguma a sensação de se ter feito alguma coisa (Zambrano, 2006, p. 29). A única ação permitida nos sonhos é acordar, mas, para isso, deve acontecer uma interrupção que origine o vazio, o que significa que a passagem do sonho para a vigília dá-se no instante vazio em que o tempo começa a fluir (Zambrano, 2006). Esta ideia de Zambrano contraria a ideia de possibilidade de controlo dos sonhos lúcidos, na medida em que considera que não é permitida uma verdadeira ação no sonho ou sobre o sonho. Por outro lado, a compreensão da existência de um movimento absoluto no sonho justificaria a lucidez que se desenvolve no sonho testemunho, no qual apenas se testemunha, se observa. Este tema será desenvolvido noutra ponto.

Atendendo à fenomenologia do sonho, Zambrano (2006) menciona diferentes graus ou níveis na escala do sonho que se distinguem pela profundidade, ligeireza e peso: o sonho é mais ou menos profundo, mais ou menos pesado. Assim, o sonho é também queda, cai na profundidade, cai porque pesa. A autora (2006) refere que esta forma de falar também se ajusta ao caráter do sonho como potência que subjuga, que submete ao jugo da passividade e da gravidade. Deste modo, o sonho surge como uma espécie de manto que envolve a criatura vivente e a une com o que não vive, como se fosse o lugar primário de onde a vida desperta (Zambrano, 2006). Assim, o dormir pode ser considerado um retorno reiterado e rítmico ao lugar mais baixo da vida, onde se entra imediatamente em contacto com a terra (Zambrano, 2006). Deste modo, os seres dormem em algo menos vivo do que eles, que os mantém, mostrando a deficiência da vida, o não ser inteiramente vida, a necessidade de apoio sobre alguma coisa (Zambrano, 2006). Zambrano (2006) fornece como exemplo: o pássaro adormece no ninho, numa concavidade. Isto é, todos os animais se recolhem e se dobram e tendem a incrustar-se nalguma coisa consistente (Zambrano, 2006). “O sonho conduz ao contacto com a matéria que faz de mediadora, que reconduz o homem sem defesa ao campo da gravitação onde o mantém” (Zambrano, 2006, p. 42). Repare-se, então, como o estado e o lugar do sonho, por ser uma queda nas profundezas, remete para a questão da matéria, cai-se sobre alguma coisa. Assim, ao passar da luz para a sombra, aquele que dorme limita-se a ser habitante do planeta, materializa-se, fechando-se, encerrando-se no seu corpo (Zambrano, 2006).

E, ao entrar deste modo no universo, vir a ser o suporte, o albergue de alguma coisa mais vivente, mais vigilante do que a sua própria vigília. Apegando-se à terra, torna-se suporte dos céus, da atividade ou do influxo do mundo supra-humano.

Um sentir que deve ser o fundamento psicológico dos sonhos proféticos (Zambrano, 2006, p. 43). Zambrano (2006) considera que este é um estado mais vivente e acordado do que o do sujeito adormecido na própria vigília. Isto é, daquele que se encontra alienado, “desvivendo-se”, “perdendo” tempo em múltiplas atividades, incrementando a vida da personagem e descurando o conhecimento da pessoa (Neves, 2006). Portanto, enquanto “o lugar da vigília descobre no homem o não corporal, isto é, consciência, pensamento” (Zambrano, 2006, p. 44), “ao dormir é-se recuperado dentro da comunidade daquilo que pesa” (Zambrano, 2006, p. 44). Zambrano (2006) explica que, apesar de na vigília o corpo estar sujeito à gravidade, o ser humano acordado não está reduzido ao seu corpo, nem o seu corpo está reduzido à matéria, ela não o contém. E, é somente quando um corpo se movimenta de forma singular, indicativa, o que normalmente acontece na vigília, que se destaca nele qualquer coisa que não é apenas matéria (Zambrano, 2006). Por outro lado, ao cair no lugar do sono, o ser humano sente-se e encontra-se embebido na natureza e está em contacto com a matéria, isto é, com o que pesa, pelo menos aparentemente (Zambrano, 2006).

Relativamente à matéria, que ocupa um lugar no espaço e se faz sentir como obstáculo à luz, primordialmente, esta aparece como estando aí sem mais, no máximo do abandono e da resistência (Zambrano, 2006). A matéria é a concreção do espaço frente ao tempo e aparece mais subjugada ao espaço quanto maior for a sua resistência ao tempo, pois parece que onde ela está não poderia acontecer nada (Zambrano, 2006). A matéria é um jazer no qual não há nenhum elemento ativo além da persistência, que perante o tempo e os acontecimentos aparece como resistência (Zambrano, 2006). Metaforicamente, a matéria está ensimesmada, sente-se que não pode despertar (Zambrano, 2006). O sonho aparece como o lugar onde se dá a máxima condensação, onde tudo o que tem vida pende e cai, ficando aderido a qualquer coisa menos vivente ou não vivente em absoluto (Zambrano, 2006). É o lugar onde a gravidade vence o tempo (Zambrano, 2006). Por isso, Zambrano (2006) afirma:

Aquele que dorme perde o seu tempo próprio, ali abandona o seu tempo vital específico aderido ao tempo material, mas, mesmo sem tempo vivente, pode extrair-se-lhe e não só desprender-se despertando, mas ainda levar alguma coisa do seu não ser (p. 47).

Isto é, durante o sono, a vida está enclaustrada no cosmos e, por isso, aquele que dorme não está apenas a pesar sobre qualquer coisa nem a aderir a ela, mas está dentro do Universo submetido a um tempo cósmico (Zambrano, 2006).

Zambrano entende, desta forma, que a vida, que surge da duração, do movimento, remete para um lugar onde decorre e que esse lugar descobre a matéria, que é espaço:

No princípio era já a vida e não a matéria. Da vida pode sair, por fragmentação, a matéria. Ao dizer matéria estou a dizer espaço, extensão. A vida fragmentada deu o espaço e o tempo no seu conjunto, na sua integridade espaço-tempo. O espaço-

tempo total é vida, é uma vida única, íntegra, onde tudo vive, é... Deus (Zambrano, 1994, p. 141). Apesar da análise de vários aspetos, como lugar, matéria, espaço, a autora orienta-se sempre para uma integração, no sentido de uma compreensão holística da vida. Ou, talvez, melhor dizendo, a abordagem destes vários aspetos deriva, na autora, de uma compreensão integral, além do pensamento. Porém, de certo modo, o pensamento assume grande importância para Zambrano, que o entende, de acordo com Janés (2004), como matéria corporal, sendo o mesmo corpo espaço de revelações. Revelações que acontecem, por exemplo, através dos sonhos. “O pensamento, pelos vistos, tende a fazer-se sangue. Por isso, pensar é coisa tão grave” (Zambrano, 1989a, p. 48).

1.3. A consciência de acordo com o Budismo Tibetano

Tal como ocorre no pensamento ocidental, também o pensamento budista compreende abordagens distintas da consciência: “torna-se interessante observar que no budismo, tal como na psicologia ou na biologia, existem muitas interpretações que entram em conflito” (Varela, 2006, p. 131). Segundo a ordem *Nyingma*⁶, a mente está dividida em dois tipos de consciência: a consciência fundamental, fundamento das propensões latentes, e a *Dzogchen*⁷ ou consciência intocada (*rig pa* em tibetano) (Varela, 2006). A consciência fundamental, cuja existência é rejeitada por algumas escolas budistas, é uma consciência subjetiva, a luz clara subtil (Varela, 2006). Tal como o nome indica, é entendida como o fundamento de tudo, a base do ciclo da existência e da libertação, *samsāra* e *nirvāṇa* (Varela, 2006). A experiência da consciência fundamental é anterior à experiência da consciência intocada, sendo que as aparências ou objetos brotam em ambas, mas, ao contrário do que acontece nos estados mentais comuns, não são seguidos, nem existe envolvimento da mente com os mesmos, embora possa ocorrer uma reação (Varela, 2006). A diferença entre a consciência fundamental e a consciência intocada é que a primeira ainda inclui um certo grau de “miragem” (Varela, 2006). Isto é, enquanto na consciência fundamental continua a existir um elemento de falta de clareza, a consciência intocada é extremamente vívida, luminosa e libertadora (Varela, 2006). Em geral, fala-se da consciência como algo que permite a clareza ou o conhecimento de um objeto específico, mas o budismo considera que, quando alguém experimenta a

⁶ *Nyingma*, ou *rnying ma pa* em tibetano, significa “os antigos” (Varela, 2006). A ordem *Nyingma* é a escola mais antiga do Budismo Tibetano, foi fundada no final do século VIII pelo mestre de meditação Padmasambhava (Varela, 2006).

⁷ *Dzogchen*, *rdzogs pa chen po* em tibetano, pode traduzir-se como “grande perfeição” (Varela, 2006). Consiste no sistema mais elevado de meditação tântrica (o termo “tantra”, *rgyud* em tibetano, que significa, literalmente, contínuo ou fio, faz referência aos ensinamentos de Buda) da escola *Nyingma*, no qual um iogue cultiva o reconhecimento direto e não modificado do *Dharmakāya* (a realidade final do despertar de um buda) (Varela, 2006).

consciência intocada, pode estabelecer as facetas da clareza e do conhecimento em si mesmas (Varela, 2006). Varela (2006) refere-se à consciência intocada natural (*rang bzhin gyi rig pa* em tibetano), que pode ser experimentada como resultado da prática meditativa, pois, além deste tipo de consciência intocada, existem outros dois tipos de consciência intocada que se relacionam com a consciência fundamental: a consciência intocada básica (*gzhi'i rig pa* em tibetano), da qual emana a consciência fundamental; a consciência refulgente (*rtsal gyi rig pa* em tibetano), experimentada através da consciência fundamental. Os tipos de consciência, segundo a ordem *Nyingma*, são apresentados na tabela 2.

Tabela 2 Tipos de consciência de acordo com a ordem *Nyingma*

Consciência intocada básica	Consciência refulgente	Consciência intocada natural
Da qual emana a consciência fundamental.	Experimentada através da consciência fundamental, que é uma consciência subjetiva considerada como o fundamento de tudo, porém inclui alguma ilusão.	Extremamente vívida, luminosa e libertadora. Experimentada como resultado da prática meditativa.

Uma das escolas que considera a existência da “consciência fundamental” ou “consciência depósito” é a escola *Yogāchāra* de filosofia budista *Mahāyāna*, também conhecida como a doutrina “apenas a mente” (*chittamātra*) (Varela, 2006). De acordo com esta escola, não existe realidade fora da consciência (Varela, 2006). Assim, fenómenos como o “eu” devem existir substancialmente, podendo ser encontrados mediante análise crítica (Varela, 2006). Ao postular o “eu” e ao afirmar a ideia de renascimento, esta escola necessitou de algo (mental) que pudesse continuar após a morte e em experiências de meditação, nas quais o indivíduo permanece num estado não concetual (Varela, 2006). Este contínuo mental é a consciência fundamental, que consiste no recetáculo de todas as impressões - *bakchak* -, dos hábitos e das tendências latentes acumulados nesta vida e em vidas anteriores (Varela, 2006). Esta consciência é moralmente neutra, nem virtuosa nem não virtuosa, e não determinante, ou seja, pode ter objetos como conteúdo e podem aparecer-lhe fenómenos, mas não os determina (Varela, 2006). Varela (2006) refere que a consciência fundamental não deve ser confundida com o inconsciente psicanalítico, porque se manifesta à consciência, sendo mais parecida com o consciente, pois funciona o tempo todo como a consciência desenvolvida:

Contudo, a diferença principal entre a consciência fundamental e o inconsciente psicanalítico é que a *ālayavijñāna* manifesta-se à consciência. Está sempre presente e manifesta-se no sentido de constituir a base ou núcleo da identidade de uma pessoa. Pelo contrário, o inconsciente psicanalítico é algo que alguém não

pode estabelecer com a consciência desperta comum. Apenas se pode aceder a ele mediante sonhos, hipnose ou vias semelhantes. O inconsciente está escondido e o que se manifesta não é o inconsciente em si, senão as impressões latentes, ou tendências, nele armazenadas. Por outro lado, o que está armazenado na consciência fundamental pode tornar-se consciente e a consciência fundamental em si mesma está sempre presente (pp. 130-131).

Por sua vez, a escola *Svātantrika Madhiyamaka* afirma que não é necessário postular uma consciência fundamental, uma vez que já existe o contínuo da consciência mental capaz de atuar como recetáculo das impressões (Varela, 2006). Contudo, tal como a escola *Yogāchāra*, esta escola não é coerente com o chamado “estado ininterrupto do caminho da visão”, um estado específico no caminho da iluminação, que compreende uma consciência absolutamente não concetual, transcendente, de realidade última, livre de toda a consciência (Varela, 2006). Isto é, um estado absolutamente isento de conteúdo fenoménico, em termos mentais, já não o seria se permanecesse um contínuo de “consciência depósito” (de impressões, hábitos e tendências latentes).

Na escola *Prāsaṅgika Madhyamaka*, considerada a mais avançada filosoficamente, além de ser refutada a existência de uma consciência fundamental também não é necessário postular o contínuo da consciência mental como recetáculo de impressões latentes (Varela, 2006). De facto, segundo o Dalai-Lama, todos estes problemas surgem quando se assume que algo que seja o “eu” deve poder ser encontrado quando se analisa:

Elas trazem ideias diferentes: a consciência fundamental e o contínuo da consciência mental; mas estas não fazem mais do que tentar vagamente encontrar algo que seja essencial, algo que possa ser identificado numa análise. E esse é o erro fundamental. Se eliminarmos este erro, como fazem os *Prāsaṅgika*, não há nada que se possa encontrar numa análise e que corresponda ao eu. Abandona-se por completo a tarefa e postula-se o eu como algo que existe apenas por designação convencional (Varela, 2006, pp. 133-134).

Assim, quando cada pessoa se aplica numa determinada ação, acumula certas impressões mentais que, no momento, são armazenadas no fluxo da consciência mental, ficando com uma certa propensão devida à dita experiência (Varela, 2006). Deste modo, não é necessário assegurar um contínuo substancial interno que atue como recetáculo destas impressões para sempre, até porque tanto o contínuo mental como as impressões armazenadas existem apenas de forma convencional, não substancial (Varela, 2006). Segundo o ponto de vista da escola *Prāsaṅgika*, as impressões estão armazenadas no mero-eu, porque há uma pessoa aí, mas este não é nada que se encontre (Varela, 2006). O Dalai-Lama esclarece que o termo “convencional” pode referir-se simplesmente à experiência humana comum, na qual, de forma espontânea, as pessoas fazem comentários sobre si próprias, utilizando com frequência a palavra “eu”, como “eu fui ali” ou “eu estou magro” (Varela, 2006). Neste contexto, a existência da pessoa designada por “eu” pode ser assegurada pela única razão de que está a falar (Varela, 2006). No entanto, ainda que

qualquer coisa exista por designação, não significa que tudo o que seja designado exista (Varela, 2006). “Noutras palavras, não é certo que qualquer coisa que se possa sonhar ou conceber exista por si, simplesmente porque se designou ou pensou” (Varela, 2006, p. 142). Segundo o Dalai-Lama, para que um objeto diário seja considerado existente é necessário: ser aceite no discurso normal; ser compatível com os factos da experiência corrente; não ser negado numa análise suprema, que busca a sua verdadeira natureza (Varela, 2006). Remetendo para a consciência fundamental, quando se busca a sua natureza última comprova-se que é indefinível (Varela, 2006).

A perspetiva *Prāsaṅgika Madhyamaka* também não postula a mente subtil e a luz clara, a continuidade da pessoa mantém-se de maneira análoga ao seguinte exemplo: se a cada ano se mudar um ferro de um barco, no final de vários anos pode-se dizer que se trata do mesmo barco ainda que todas as peças sejam distintas (Varela, 2006). Considerando o barco em termos da sua temporalidade, em momentos temporais específicos, o barco do primeiro ano não é o mesmo do que o barco do segundo ano e assim sucessivamente (Varela, 2006). Contudo, ao fim de trinta anos pode-se continuar a falar do barco como uma generalidade (*sāmānya* em sânscrito, *spyi* em tibetano) (Varela, 2006). Isto é, existe um barco de forma ininterrupta e esse é o universal do barco (Varela, 2006). Pode dizer-se que o barco do primeiro ano é o barco, o barco do segundo ano é o barco, pois identificam-se os momentos temporais específicos com o universal (Varela, 2006). Mas, se se perguntar se este barco é o do primeiro ano, a resposta é não (Varela, 2006). Portanto, não se pode identificar o universal como um instante temporal concreto (Varela, 2006). No caso da pessoa, a validade da sua continuidade enquanto “eu” explica-se de forma convencional: em termos convencionais pode-se dizer que a pessoa, “eu”, que experimenta agora a consciência, é “a mesma” que teve a experiência anterior (Varela, 2006).

O *Vajrayāna* ou tantra é uma perspetiva compatível com o ponto de vista *Prāsaṅgika*, mas postula um contínuo de uma mente muito subtil e de uma energia vital muito subtil que possui a mesma natureza dessa mente subtil, do qual podem surgir estados mentais mais comuns (Varela, 2006). Este contínuo duplo permanece ininterrupto, desde um tempo sem começo até ao futuro sem final, sendo a base subtil da designação do “eu” (Varela, 2006). Assim, o “eu” pode ser designado sobre a base de componentes físicos e mentais comuns e também sobre a base destes fenómenos muito subtis (Varela, 2006). Deste modo, há determinadas ocasiões em que a energia vital e a mente muito subtis se manifestam, mas não os componentes comuns (Varela, 2006). Portanto, conta-se sempre com uma base de designação para o “eu”, comum ou subtil (Varela, 2006). Por esta razão, existe continuidade, incluindo depois da conversão num ser iluminado e liberto do ciclo da existência (Varela, 2006). Contudo, o Dalai-Lama diz

que discutiria a possibilidade de que o estado de iluminação permaneça contínuo, considerando a hipótese de que o contínuo energia-mente muito sutil existe também de forma puramente convencional (Varela, 2006).

Quando a energia-mente muito sutil está manifesta, é não conceitual. Não é o tipo de consciência que conhece um objeto ou designa conceitualmente qualquer coisa, seja o que for. Tecnicamente, descreve-se como um estado não conceitual. Quando se manifesta esta energia-mente muito sutil, não se tem sentido do eu e é esse o ponto fundamental. Quando falamos de designar um eu sobre a base da energia-mente muito sutil, isto é feito na perspectiva da terceira pessoa e não da primeira. Não devemos confundir as duas! Por exemplo, quando a energia-mente muito sutil se manifesta, não tem a luz clara como objetivo. Não apreende nada como objeto. É, em si mesma, a luz clara (Varela, 2006, p. 140).

Isto é, quando se experimenta a realidade última não se está consciente de tal, embora, com treino de meditação profunda, seja possível lembrar que “naquele momento estava a experimentar a luz clara” (Varela, 2006). Em certo sentido, isto é a perspectiva de terceira pessoa, de uma pessoa situada de fora que olha para a sua própria experiência de equilíbrio meditativo num tempo anterior (Varela, 2006). Apesar de não estar claro que, nesse estado, não se pensa absolutamente nada, entende-se que não se pensa em termos de categorias conceituais (Varela, 2006). Além disso, a energia-mente muito sutil também não pode ser encontrada mediante análise, pois não possui algum tipo de existência substancial (Varela, 2006).

Outro sistema filosófico budista é o *Sautrāntika* (Varela, 2006). Neste sistema, considera-se que os fenómenos físicos, como o corpo, e não físicos, como os processos mentais, se sustentam a si mesmos, ou seja, existem substancialmente (Varela, 2006). Porém, o “eu” não é considerado um fenómeno físico ou mental, mas um fenómeno impermanente sujeito a mudanças (Varela, 2006). O “eu” existe, mas não de forma substancial (Varela, 2006). Segundo o ponto de vista budista relativo aos universais e aos momentos específicos, pode falar-se de momentos específicos do “eu” como jovem, “eu” como pessoa de meia idade e “eu” como ancião, mas também está presente o universal do “eu” (Varela, 2006). Os “eus” específicos e o “eu” universal são diferentes, embora possuam a mesma natureza (Varela, 2006). Na tabela 3 são apresentadas as considerações sobre a consciência segundo várias escolas do Budismo Tibetano.

Tabela 3 Algumas considerações sobre a consciência em várias escolas do Budismo Tibetano

Escola	Algumas considerações sobre a consciência
<i>Yogāchāra</i>	Afirma a existência da consciência fundamental, um contínuo mental sutil que recebe todas as impressões criadas por hábitos e tendências latentes desta vida e de vidas anteriores.
<i>Svātantrika Madhyamaka</i>	Afirma que não é necessário postular uma consciência fundamental, uma vez que já existe o contínuo da consciência mental capaz de atuar como recetáculo das impressões.
<i>Prāsaṅgika Madhyamaka</i>	Refuta a existência de uma consciência fundamental e do contínuo da consciência mental. Considera que as impressões latentes são momentaneamente armazenadas no fluxo da consciência mental que não continua necessariamente. Pois, tanto as impressões armazenadas como o contínuo mental existem apenas de forma convencional.
<i>Vajrayāna</i>	Apresenta uma perspectiva compatível com o ponto de vista <i>Prāsaṅgika</i> , mas postula um contínuo de uma mente e de uma energia vital muito subtile. O contínuo da energia-mente muito sutil também existe de forma convencional, porque quando ocorre é não conceitual.
<i>Sautrāntika</i>	Considera que fenómenos físicos, como o corpo, e não físicos, como os processos mentais, existem substancialmente. Porém, o “eu” não é considerado um fenómeno físico ou mental, mas um fenómeno impermanente sujeito a mudanças.

Apesar de terem sido mencionados um contínuo de consciência muito sutil e um contínuo de consciência comum, o Dalai-Lama refere que não devem ser considerados dois contínuos diferentes de consciência (Varela, 2006). Ou seja, entende-se que a consciência comum surge da mente muito sutil, mas não se trata de uma relação causal em que um fenómeno origina outro, visto que a mente comum e a mente muito sutil possuem a mesma natureza (Varela, 2006). Além disso, é possível que se manifeste a consciência intocada enquanto se manifesta a consciência comum, o que indica que a consciência intocada é mais penetrante e não simplesmente causa da consciência comum (Varela, 2006). Porém, note-se que a existência da mente muito sutil não se pode comprovar, a não ser através da experiência direta conseguida pela prática contemplativa (Varela, 2006). Salienta-se, contudo, que a postura *Mahāyāna* incentiva os indivíduos a ter a mente aberta, adotando uma atitude crítica a respeito dos próprios ensinamentos

Mahāyāna (Varela, 2006). Assim, deve existir uma implicação ativa e um questionamento da própria pessoa, não apenas um ceticismo desinteressado que possa significar que não se considera o assunto com seriedade (Varela, 2006). Buda disse que as suas palavras não se deveriam aceitar apenas por reverência à sua pessoa, mas deveriam ser examinadas como o ourives examina o ouro que vai comprar (Varela, 2006).

2. A vigília: a experiência habitual do tempo sucessivo e as manifestações da atemporalidade de acordo com Zambrano

Zambrano (1994) refere que, na vigília, cada um dos atos de consciência é plenamente vivido, mesmo que exista uma espécie de halo formado por vivências nebulosas. Pois, de acordo com a autora, a vigília é o tempo da consciência, ou seja, na vigília o tempo flui, possibilitando, de certo modo, a manifestação da consciência. Lembra-se que este fluir temporal acontece devido à existência de “poros temporais”, que constituem vazios quase imperceptíveis indispensáveis para que o tempo passe (Zambrano, 1994). Isto é, o vazio temporal, conforme Zambrano o explica, parece atuar como uma pausa no tempo que permite a consciência de que algo aconteceu e se tornou passado. Assim, na vigília o tempo é sucessivo, compreendendo o passado, o presente e o futuro. Uma vez que os acontecimentos não são percebidos como coetâneos, a consciência dispõe de tempo para parar, para estranhar, para perguntar. E, é neste sentido que Zambrano (1994) afirma que a temporalidade é o meio da pessoa, porque o ser humano só alcança a sua realidade ao mover-se no tempo, só se apropria da realidade que o circunda pela capacidade de dispor de si mesmo. Por outras palavras, através do tempo sucessivo, que permite uma ordem temporal dos acontecimentos, a consciência pode prestar atenção a si mesma e ao mundo que a rodeia. Naturalmente, se a atenção for plena, as vivências serão claras, mas, se a atenção for vaga, as vivências tornar-se-ão, do mesmo modo, nebulosas. Esta característica que Zambrano atribui ao estado de vigília, a existência tanto de vivências claras como de vivências nebulosas, coincide com a observação da autora de que, em vigília, podem ser vividos os múltiplos tempos da pessoa. Pois, a vivência do tempo está associada a certos modos de atenção. Note-se que os múltiplos tempos incluem: a atemporalidade, tanto no sentido de estar sob o tempo (conforme acontece no sonho) como no sentido de transcender o tempo (por exemplo, quando um enigma apresentado num sonho é decifrado, surgindo uma unidade de sentido sobre acontecimentos díspares da vida da pessoa), e o tempo sucessivo.

Portanto, na vigília existe um presente, que é uma sucessão de instantes separados entre si por um poro no tempo (Zambrano, 1994). Porém, Zambrano (1994) ressalta que há diferentes modos de presente segundo a velocidade do seu passar que depende da pressão que o futuro exerce e do polo oposto, da atração da duração subjacente. Assim, há modos de presente em que este quase não resiste à pressão do futuro e passa de forma efémera, aproximando-se do desvanecimento dos sonhos (Zambrano, 1994). Zambrano (1994) refere, no entanto, que no desvanecimento dos sonhos há uma referência ao “ser” e no efêmero da vigília está-se longe do ser, solto do ser, com tempo de sobra e sem

realidade, apenas com a “forma” do viver. A vida nesse estado torna-se inapreensível, distante, inacessível, indolor (Zambrano, 1994). “Esse viver no efémero é viver sem sobressaltos, não já a partir da atemporalidade, mas sim do simples passar do tempo na insensibilidade” (Zambrano, 1994, p. 77). Isto é, não se vive o efémero do presente a partir da atemporalidade do sonho, que faz referência ao ser, mas a partir de um tempo sucessivo que, por se precipitar para o futuro, para um vir-a-ser, causa um desvanecimento rápido do tempo presente. Esta situação também pode coincidir com uma atenção vaga por compreender, relativamente ao presente, um estado “distante”, de “insensibilidade”, de alguma forma desconectado das vivências mais factuais e atuais e focado nos momentos vindouros.

Na situação oposta à do efémero, o presente dilata e alarga-se, parecendo absorver passado e futuro, e o sujeito some-se no presente, abisma-se no presente (Zambrano, 1994). É como se o presente incluísse todo o tempo, constituindo uma manifestação da atemporalidade, a atemporalidade supratemporal. Assim, este estado de um presente sentido como “eternidade”, sem as ideias de passado e de futuro, sem os limites do tempo, assemelha-se ao sonhar, “porque o modo normal de viver o presente é senti-lo como fragmento de uma corrente temporal: percebendo o seu movimento” (Zambrano, 1994, p. 77).

E sempre que na vigília se dá esta descentralização, este arrancar de coração, vai-se para o sonho e vive-se até nos sonhos. Pois a sincronização nunca chega a ser completa. Não há tempo bastante no humano para que tudo o que se passa seja vivido a partir do coração. Há portanto na vigília um sono constante, um cair no sono de séries inteiras de vivências privadas de tempo. A sua acumulação pesa, vai formando essa gravidade, esse torpor que anuncia e conduz ao sono, à interiorização que é entrar sob o tempo nas escuras cavernas do sentido (Zambrano, 1994, p. 78).

Ou seja, enquanto no sonho o sujeito está alienado da realidade que o invade por não ter tempo, em vigília está igualmente alienado por ter de andar no tempo, mais livre e consciente (Zambrano, 1994). Como o humano não tem tempo para viver todos os momentos “a partir do coração”, ou seja, com uma plenitude capaz de transcender as limitações do tempo, ele não só vive o tempo sucessivo, de um modo livre e consciente, como tende também a cair para a atemporalidade semelhante ao sonho, para um estado sob o tempo, nas “escuras cavernas do sentido”. Pois, este é um estado do sujeito que se “interioriza”, é uma vivência interior com referência ao ser do sujeito, assemelha-se ao sonho, no caso da vigília será um sonhar acordado.

Beneyto (2004) salienta que na percepção do tempo intelectual e impassível da consciência, acontece esta confrontação com os seus opostos, com as outras dimensões da temporalidade. E, desta forma, com o outro do pensamento reflexivo: o medo, a esperança, as paixões, o amor e o ódio (Beneyto, 2004). Assim, a percepção do “instante” desvela imediatamente as outras categorias da simultaneidade: o instante da intensidade

passional, estética ou romântica, e o instante do êxtase (Beneyto, 2004). O êxtase compreende a verdadeira subversão do tempo, está contra a consciência, é negação da história enquanto fluxo discursivo encerrado nos limites da compreensão da reflexividade, é uma inversão revolucionária ou mística, onde a esperança humana parece poder transformar-se em plenitude (Beneyto, 2004).

Defronte ao tempo discursivo da consciência dá-se, portanto, uma primeira rebelião, a do corpo, os sentidos e as paixões, a das imagens, memórias e recordações, as sombras e os sonhos. A este nível corresponde o de uma história das estruturas simbólicas do imaginário (Beneyto, 2004, p. 481).

Note-se que a espera a que Beneyto (2004) se refere é uma fenda no tempo através da qual se introduz o outro da racionalidade, a carne e o corpo, os sentidos e as paixões, e “o outro”, o próximo. Esta espera é diferente daquela que o tempo sucessivo traz, que não alcança a plenitude até ao êxtase, visto que se encontra condicionada pelo discurso da racionalidade (Beneyto, 2004).

O que é necessário considerar neste ponto sobre a atenção? O que Zambrano quer dizer com a afirmação de que existem diferentes modos de viver a atenção? Na vigília experimenta-se habitualmente o tempo sucessivo, mas, de acordo com Zambrano, o sujeito também pode viver a atemporalidade e, ainda, insensibilizar-se no presente sem se encontrar num estado atemporal. Recapitulando, a vigília é o tempo da consciência, ou seja, o tempo sucessivo de passado, presente e futuro e, ao dispor de tempo, a pessoa dispõe de si mesma, o que lhe permite parar, observar, estranhar e perguntar. A vigília, apesar de ser um estado temporal, pode abarcar estados atemporais, que a autora associa a uma espécie de sonhar acordado (um estado infraconsciente, sob o tempo) e ao acontecimento de se decifrar o sonho (um estado supraconsciente, para além do tempo). Zambrano fala ainda de um estado na vigília em que o sujeito se torna insensível para o tempo presente, quando o presente passa de forma efémera por não resistir à pressão do futuro. Este estado não é como um estado de sonho atemporal, porque não há referência ao ser, conforme acontece no sonho. O estado de insensibilidade para o presente, que cede à pressão do futuro, é como viver com pressa, é uma alienação. Portanto, verifica-se que é difícil manter a atenção. É como se o tempo sucessivo e a atenção exigissem um esforço constante. Daí a referência à necessidade de uma atenção “passiva”, a abordar adiante. E, de facto, o sonho criador compreende, segundo Zambrano, uma passividade. Há uma recetividade e uma perceção vastas da realidade. A pessoa não decide estar atenta, não decide ver, mas, de certo modo, a realidade revela-se. Mas, porque é que isto parece difícil de acontecer? Será devido à personagem, ao esforço de se viver uma personagem? Estas questões serão retomadas nos próximos momentos da investigação.

3. O sonho

O sonho é vulgarmente definido como um fenómeno de aparecimento espontâneo de um conjunto de imagens durante o sono, com as quais a pessoa interage sem se questionar. O sonho tem sido motivo de fascínio, talvez devido a algumas das suas características como a existência de uma certa bizarria e de episódios intensamente emocionais em relação à vigília (Metzinger, 2003). Contudo, o sonho permanece uma temática envolta em mistério, sendo objeto de investigação em várias áreas do saber. A neurociência, que estuda a mente enquanto mecanismo durante o sono, identificou o sono REM (*Rapid Eye Movement*), de movimentos oculares rápidos, e o sono não REM de quatro fases (Varela, 2006). Assim, o dormir inicia-se com a primeira fase do sono não REM, correspondente ao sono ligeiro, e vai progredindo até à quarta fase, correspondente ao sono profundo (Varela, 2006). Durante o sono não REM o tónus muscular mantém-se ativo, pois a pessoa move-se, muda de posição, e há menor ocorrência de sonhos, que, nesta etapa, aparecem como *flashes* de imagens (Varela, 2006). Depois, as fases invertem-se e entra-se no sono REM, que inclui a maior incidência de sonhos, normalmente vívidos, visuais, que parecem histórias (Varela, 2006). Nas primeiras duas a três horas de sono predomina o padrão de entrar e sair do sono profundo (Varela, 2006). À medida que se aproxima a madrugada, tendem a predominar os períodos de sono REM e desaparece o sono profundo (Varela, 2006). De acordo com Varela (2006), o acordar segue-se a uma fase de sono REM.

Comparando com a vigília, é visível que os dois tipos de sono, não REM e REM, são configurações radicalmente diferentes do corpo (Varela, 2006). No sono não REM diminui a atividade cerebral, o ritmo cardíaco e o ritmo respiratório (Varela, 2006). Pelo contrário, no sono REM aumenta a atividade cerebral e o fluxo sanguíneo cerebral em relação à vigília, o que indica que o sono é um fenómeno ativo, “é um estado de consciência que possui as próprias leis” (Varela, 2006, p. 48). O sono REM compreende uma atividade cognitiva fundamental, é um teatro imaginário onde se experimentam diferentes cenários, onde se reelaboram experiências, onde surgem novas possibilidades, novos padrões e associações, pois não se enfrenta a imediatez (Varela, 2006). De facto, uma das características fenomenológicas do sonho é o hiper-associativismo (tendência para descobrir semelhanças e saltar para interpretações estruturalmente relacionadas de situações ou pessoas) e a mudança rápida do conteúdo representacional, o que confere uma natureza delirante e instável ao sonho (Metzinger, 2003). Isto leva a um maior consumo de oxigénio em relação à vigília, o que, de certa forma, vai contra a ideia de que uma das funções do sono compreende a restauração ou recuperação (Varela, 2006). De facto, o porquê de dormir ou sonhar ainda permanece um debate em aberto na

neurociência (Varela, 2006). Além disso, a neurociência reconhece que os mecanismos neuronais do sono não explicam suficientemente a consciência ou o “eu” (Varela, 2006). E, o sono compreende mudanças radicais na consciência, no “eu”, na identidade da pessoa, pois “quando adormecemos, subitamente, já não estamos ali” (Varela, 2006, p. 48).

A psicologia, principalmente através da psicanálise, sendo o modelo freudiano o mais influente, contribui para a compreensão da estrutura da mente e do papel dos sonhos na exploração da psique humana (Varela, 2006). E, considera que a mente inconsciente (um dos três estratos da mente definidos por Freud, os outros são a mente consciente e a mente pré-consciente) está constantemente ativa no mundo psíquico interior, constituindo tudo o que se herdou de séculos de humanidade (Varela, 2006). Neste sentido, Géza Róheim, no seu livro *The gates of the dream*, descreve que ocorrem as mesmas visões nos sonhos de toda a humanidade, são os “eternos do sonho” (Varela, 2006). Freud (1995) dedicou a maior parte do seu trabalho à interpretação dos sonhos, considerando-os como um processo somático que se torna conhecido para o aparato psíquico por meio de símbolos (Freud, 1995). E, também, através de uma história ou de um conjunto unificado de imagens, aparentemente na tentativa de se encontrar uma solução para situações conflituosas do dia-a-dia, sendo utilizada, neste caso, a camada pré-consciente da mente (Varela, 2006). Assim, os sonhos teriam, além de um significado manifesto, um significado escondido, que, ao ser decifrado, permitiria à pessoa conhecer mais sobre si mesma:

O verdadeiro conhecimento do eu e de tudo o que se deseja saber sobre si mesmo é melhor obtido através da experiência de analisar os sonhos. Todas as associações que vêm à mente, aceitáveis ou inaceitáveis, juntamente com as próprias reflexões acerca de si mesmo, contribuem para a descoberta das dimensões inconscientes do eu escondido (Varela, 2006, p. 100).

À semelhança do que é afirmado por Zambrano, de que é necessária uma atenção “passiva” a fim de se decifrar o enigma que o sonho apresenta, Freud defende a necessidade de se abdicar do julgamento para a interpretação do sonho. Pois, Freud (1995) notou que uma pessoa numa atitude de reflexão é inteiramente diferente daquela que simplesmente observa o seu processo psíquico, porque a primeira critica, rejeita alguns pensamentos depois de ficar consciente deles ou pode mesmo suprimi-los antes de os perceber. Assim, a auto-observação requer a supressão do criticismo, se isto for bem feito, um número ilimitado de pensamentos assoma à consciência (Freud, 1995). No sono é visível este resultado, visto que as “ideias indesejadas” emergem pelo afrouxamento do pensamento consciente, crítico, ““ideias indesejadas” são, portanto, transformadas em “desejadas”” (Freud, 1995, p. 161).

A filosofia da mente também estuda o sonho, não só em termos de conteúdo, mas enquanto fenómeno. Metzinger (2003) refere que o sonho é um estado mental consciente,

pois apresenta um *self* fenoménico, uma perspetiva de primeira pessoa, um mundo, globalidade e transparência. Isto é, existe um nível fenomenológico de organização caracterizado por um sentido subjetivo de auto-presença, no sentido de uma imersão completa do *self* participante e pensante numa realidade experimental multimodal (Metzinger, 2003). Assim, o sonho ativa um espaço comportamental internamente simulado, numa situação em que o sistema físico tenta organizar continuamente a sua atividade neural, constantemente perturbada por uma fonte de *input* interna, para um estado global coerente (Kahn e Hobson, 1993; Hobson, Pace-Schott e Stickgold, 2000). O facto do conteúdo do sonho ser uma simulação e não uma realidade não está disponível para a experiência consciente em geral ou para a cognição em particular pelo que se diz que o sonho compreende uma completa transparência (Metzinger, 2003). O sonho pode ser considerado uma “experiência”, visto que a falta de demonstração não implica que nada aconteça na mente enquanto sonha (Nagel, 1959), embora alguns autores, como Malcom (1959), questionem este pressuposto dos sonhos como experiências precisamente por não existir outra forma de verificar a sua ocorrência além das descrições de sonhos. Porém, segundo Metzinger (2003), não há uma experiência consciente de primeira pessoa no estado de sonho capaz de revelar a verdadeira natureza desse estado, porque a introspeção é quase impossível e o alto nível de atenção é quase ausente. Algumas características do sonho demonstram este aspeto: a experiência sensorial - principalmente a nociceção, o olfato e o paladar - apresenta uma representação fenoménica de intensidade fraca ou ausente; o controlo volitivo do comportamento é muito fraco; o *self* fenoménico sonhador está severamente desorientado em relação ao tempo, ao espaço, às pessoas e produz explicações imediatas para cada evento que encontra, sendo quase incapaz de autorreflexão e metacognição; a memória de curto prazo está prejudicada, apesar da memória de longo prazo e da memória semântica poderem estar melhoradas, mas, olhando a partir da perspetiva da consciência em vigília, ocorre amnésia (Metzinger, 2003), o que faz com que o sonho comum seja apenas cognitivamente acessível no estado de vigília.

Assim sendo, toda a fenomenologia do sonho pode ser criticada como a fenomenologia das memórias do sonho em vigília. Qualquer fenomenólogo seriamente interessado numa descrição rigorosa e sistemática do conteúdo dos sonhos deve, em primeiro lugar, dominar a arte do sonho lúcido. Contudo, é possível argumentar que existem dois tipos de fenomenologia do sonho: fenomenologia do sonho lúcido e fenomenologia da memória do sonho no estado de vigília (Metzinger, 2003, p. 259).

Deste modo, não se efetua propriamente uma fenomenologia do sonho comum, mas uma fenomenologia da memória do sonho no estado de vigília.

3.1. A atemporalidade dos sonhos de acordo com Zambrano

Zambrano (2006) considera o sonho como a vida mais espontânea do sujeito, pois coloca-o, e não à vigília, como o estado original, a manifestação primária da vida humana: “o estado de sonho é o estado inicial da nossa vida, do sonho acordamos; a vigília sobrevém e não o sonho” (p. 23). Mas, o que é o sonho? Zambrano (2006) responde a esta questão, considerando primeiramente o sonho enquanto fenómeno e não o seu conteúdo, visto que “a realidade oferecida nos sonhos é uma realidade fenoménica de nós próprios, porque neles se mostra a nossa vida como puro fenómeno ao qual assistimos” (p. 23). Isto é, o sonho consiste num estado fenoménico, na medida em que há algo que é “ser” para o sujeito da experiência (Windt, 2015). Para analisar o sonho enquanto fenómeno, Zambrano (1994) concede realidade aos sonhos, a sua própria realidade, visto que estes tendem a ser olhados a partir da consciência em vigília que os rejeita ou desqualifica. Assim, a realidade dos sonhos é a realidade de uma parte da vida que está em sombra (Zambrano, 1994). Neste quadro, Zambrano (2006) fornece uma definição geral do sonho, salientando o carácter de admiração que este suscita por ser vivido tão inquestionavelmente, ainda que o cenário onírico seja insólito:

Uma das características do sonho é que nele as figuras e, inclusivamente os acontecimentos, passam rapidamente para dar lugar a outras coisas com as quais se misturam; este passar bruscamente tem uma característica que a poesia de todos os tempos expressou nas metáforas nascidas do sonho: desvanecem-se. Mas há qualquer coisa ainda mais estranha, é que não estranhamos; em sonhos nunca nos perguntamos pelo que quer que seja, nunca nos pomos a pensar na realidade. Em alguns sonhos assistimos com um raciocínio que nos segue fielmente, que se adapta ao que neles sucede; nunca discordamos como discordamos da realidade que se nos dá em vigília (p. 24).

Assim, apesar do sonho ser a vida mais espontânea do sujeito, é também a sua vida mais alheia (Zambrano, 2006). De acordo com Barata (2007), o regime de irrupção e desvanecimento dos sonhos denota a ausência de um plano de unidade ou continuidade que permita modalizar o plano da passagem. E, remete para um tópico central em Zambrano, o tempo, afirmando que

Na verdade, esta ausência de desdobramento de planos mais não significa que uma ausência de tempo. É que não basta ao tempo haver movimento, haver passagem. Há que temporalizá-los, o que requer a diferenciação entre o que dura e o que muda, planos desdobrados (Barata, 2007, p. 298).

Zambrano (1994) começa por abordar a validade do sonho através do tempo, que considera ser a raiz da experiência, isto é, o fundamento de todo o aperceber-se de alguma coisa, aperceber-se de estar aqui. Portanto, o tempo acontece antes do existir, existe para o vivente, para aquele que pode dizer que o tempo existe para si (Zambrano, 1994). Deste modo, o vivente pode e necessita de resgatar o seu passado para viver a sua vida o mais inteiramente possível (Zambrano, 1994). O resgate do que já não é, do não-ser do vivido, do outro, do negativo, do lado na sombra, será feito através do tempo que chega, do tempo

positivo que se abre e oferece (Zambrano, 1994). Para Zambrano (1994), “os sonhos são um caso de resgate e aparição do oculto, do perdido, do abismado. *Os sonhos são, acima de tudo, a revelação de uma ocultação espontânea - automática - ou realizada pelo homem*” (p. 29). Os sonhos revelam o sujeito (Zambrano, 1994). Por outro lado, o sonho é o fenómeno de uma ocultação a partir da vigília, visto que aquele que dorme deixa de ver, deixa de comparecer perante a realidade, não está presente (Zambrano, 1994). Além disso, no sonho, verifica-se uma característica essencial no que diz respeito ao tempo, conforme Zambrano (1994) esclarece numa das suas obras mais decisivas, *Os Sonhos e o Tempo*:

Não é que me tenha proposto fazer a metafísica dos sonhos, nem da realidade enquanto sonhada, mas o facto do sonhar ser a manifestação primária da vida humana, e os sonhos uma espécie de pré-história da vigília, mostram a contextura metafísica da vida humana onde nenhuma teoria ou crença consegue chegar, numa forma rudimentar e ainda monstruosa, em privação e excesso, na impotência do sujeito e da sua correspondente consciência, quase como antes de ter nascido. Porque nos sonhos o sujeito está privado daquilo que o nascimento dá antes de tudo, ainda antes da consciência: tempo, fluir temporal (p. 13).

Ao compreender o sonhar como “a manifestação primária da vida humana” e os sonhos como “uma espécie de pré-história da vigília”, a autora coloca, claramente, o sonhar e o sonho na origem da vida humana. Note-se que Zambrano fala do sonho como a origem da vida humana e não do sono, pois o sono corresponderia melhor a um final. O sonho seria já um protótipo da vigília pela apresentação de acontecimentos. E, estes acontecimentos são, também de acordo com Zambrano (2006), relativos à vida da pessoa. Poderiam ser memórias, o que levaria a questionar o entendimento do sonho como um início, ou não, considerando o caso dos sonhos proféticos. Neste sentido, o argumento de Zambrano de que o tempo não flui no sonho permite compreender a dificuldade em colocá-lo como passado, presente ou futuro. De facto, o sonhar não é ainda propriamente um princípio, um começo, o que poderia ser simbolizado por um nascimento, mas está antes disso, antes do nascimento, num ponto “onde nenhuma teoria ou crença consegue chegar”. Até porque a consciência do sujeito também se encontra num estado correspondente, elementar, incapaz de compreender o sonho, que, por isso, se mantém um mistério a ser desvelado. Daí, “a contextura metafísica da vida humana”. Esta origem, algo indefinida, apresenta-se numa “forma rudimentar” e “monstruosa”, com aspetos antagónicos, como “privação e excesso”. É como se, de certa forma, incluisse o todo da vida humana. Para Zambrano, o tempo é a solução, no sentido de ser capaz de explicar o estado de sonho através da ausência de um fluir temporal que permita colocar uma ordem neste tipo de caos inicial. Porém, Zambrano (1994) também refere que, no sonho, ao estar privado do tempo da consciência onde pode atuar, o ser humano encontra-se “não só na simples atemporalidade, mas também no outro extremo: o da supratemporalidade” (p. 55).

Considere-se, em primeiro lugar, a simples atemporalidade do sonho, isto é, o estar sob o tempo, não dispor de tempo para estranhar, não dispor de si e, por isso, padecer a

própria realidade, estar sob a realidade, sem a poder conter, nem ordenar (Zambrano, 1994, 2006).

O que determina este facto [a privação de tempo] é estarmos sempre suspensos do uso do tempo, estarmos nele imersos mas sem o poder usar; assistimos, mais propriamente, a um tempo sem dono. Isto tem por consequência o não aparecimento do instante, desse instante único, privilegiado; o instante nosso, no qual estranhámos e perguntamos, o instante vazio de acontecimento. O uso do tempo, o tempo propriamente humano, nasce de um vazio, de um poro no decorrer temporal (Zambrano, 2006, p. 26).

Assim, se existir tempo, os acontecimentos sucedem-se, uma vez que surge o vazio que permite que o acontecimento se dê e, depois, novo vazio que determina a passagem do acontecimento para o passado. Porém, sem o tempo, os acontecimentos são coetâneos (Zambrano, 2006). Desta forma, quando as memórias do ocorrido em vigília entram no universo do sonho submetem-se à carência de tempo e imobilizam-se, “por isso se relacionam entre si acontecimentos ocorridos em situações afastadas e díspares da vida daquele que sonha” (Zambrano, 2006, p. 28). Assim, sem tempo, o sonho é o aparecer estático da vida, o sujeito não pode alcançar a sua realidade, não pode conter a realidade, nem ordená-la, está privado, despossuído de si, alienado na realidade que o invade por não ter tempo (Zambrano, 1994, 2006). O sonho é a alienação inicial de alguém que procura identificar-se, o que justifica a angústia que lhe está subjacente (Zambrano, 1994). Pois, sem tempo e liberdade, o sonho não permite mais do que praticá-lo, assistir a ele (Zambrano, 1994). O sujeito nunca executa uma verdadeira ação, não resolve um conflito, quando muito o conflito aparece resolvido (Zambrano, 2006). Neste sentido, para Zambrano (1994), “a via de acesso a este fenómeno tem de ser o menos imperativa possível; tem de deixar ver, deixar aparecer” (p. 17). O sonho deve ser não explicado, mas decifrado, o que não se refere ao seu conteúdo (Zambrano, 1994). E, ao não poder alcançar-se a si mesmo, ao não poder ser si mesmo, o sonho pede despertar, pede realidade (Zambrano, 1994). Zambrano (1994) considera que

Há alguém que sonha. Alguém encerrado no sono que quer sair da sua prisão, que não se resigna a estar submerso. Um alguém que teme continuar assim, ficar assim, e por fim consegue abrir uma fenda na espessa camada que o circunda e separa da realidade, de si mesmo, que o isola da sua própria vida. Como se a primeira função do ser vivo fosse estar atento, atento em expectativa e em vigília, aberto (pp. 55-56).

A autora parece encontrar, naquele que sonha, já um certo modo de atenção, que permite ficar ciente do sonho, assistir ao sonho e decifrá-lo. Desta forma, a atenção assume, em Zambrano, um papel importante sobre o despertar, sobre a lucidez.

Porém, conforme referido, o sujeito que sonha não se encontra no instante, que se destaca e tem unidade, que vence e se impõe à duração subjacente (Zambrano, 1994). No sonho, o sujeito jaz numa continuidade que dura, sendo que a

A duração é justamente o que está subjacente a todo o tempo que corre; só fica vencida na supratemporalidade, na reunião dos tempos. Pulsa sob o tempo

sucessivo da consciência, e nesta recai de quando em quando nas pausas e roturas que surgem durante a vigília (Zambrano, 1994, p. 66). Apesar da privação de tempo, os sonhos são fantasmas do ser projetados sobre o fundo da continuidade onde pulsa uma representação do tempo, onde o tempo está indicado, separando-se da simples duração (Zambrano, 1994). Pois, a vida nunca pode abandonar-se a esse contínuo, não pode cair na inércia (Zambrano, 1994). “E o que não pode cair na inércia identifica-se com o sonho. Vida e sonho têm esta comunidade de raiz e de origem. A vida começa sonhando” (Zambrano, 1994, p. 67). O sonhar começa pela separação da simples duração (Zambrano, 1994). No entanto, a inação do sujeito não lhe permite conduzir essa vida que se separa (Zambrano, 1994). Então, o sonho apresenta um caráter fluido, “o sonho flui e é possível surpreender a sua formação como um vapor que se desprende de um lago quieto e que fica sem atmosfera a pesar sobre ele, trazido por ele, que recai nele e volta a levantar-se” (Zambrano, 1994, p. 68). Assim, os sonhos desvanecem-se, ocorrendo em descontinuidade, ao contrário da vigília (Zambrano, 1994).

Zambrano (1994) identifica três tipos de sonhos: o sonho-história, no qual há sempre uma história, emanção da psique em passividade; o sonho monoeidético, no qual ocorrem aparições de puro sentido ou em que o sentido ultrapassa, transcende inteiramente a pequena história, isto é, contém uma imagem real que pode dar-se dentro da história ou livre e sozinha; o sonho em que o sentido parece evidente. No sonho-história, com o “eu” submetido, sob o nível do tempo, as histórias crescem e proliferam, geram-se umas às outras (Zambrano, 1994). A psique gera mais histórias quanto mais espessa for a atemporalidade, quanto mais imóvel, quanto mais passivo e impotente estiver o “eu” (Zambrano, 1994). E, a psique afunda-se mais na atemporalidade quanto mais ferida estiver, refugia-se no sonho, num primeiro habitáculo, retorna ao seu modo natural e converte-se em puro sentir, entrega-se ao seu padecer que lhe acrescenta passividade (Zambrano, 1994). Ou, então, a psique torna-se passiva para padecer (Zambrano, 1994). No tempo sucessivo, a psique não pode entregar-se ao seu padecer por estar sujeita ao “eu” que dirige a consciência, atenta às coisas da vida (Zambrano, 1994). Zambrano (1994) considera que sentido e história parecem existir em sentido inverso nos sonhos.

Desde os sonhos da psique, em que o Eu está plenamente submerso, até aos sonhos monoeidéticos, estende-se uma gama em que, à medida que o sentido se torna mais claro, a história se vai consumindo até chegar a desaparecer, até ser substituída por um ato em que o sujeito realiza - máxima liberdade - ou que se realiza perante ele. Acontecimento único - ou ação - destacado, com sentido pleno, do qual se poderiam derivar uma multidão de histórias ou sem história possível: sonho de ação nos quais se frui de um instante, de um instante oferecido (Zambrano, 1994, p. 119).

Este último tipo de sonho, cujo sentido parece evidente, relaciona-se com o sonho criador, onde, conforme explicado por Zambrano, se manifesta a supratemporalidade. Este tópico será desenvolvido na terceira parte da investigação.

Note-se que Zambrano centra a sua fenomenologia do sonho numa característica particular da consciência relacionada com as representações do tempo. Mas, embora pareça existir uma associação imediata entre a falta de tempo, atemporalidade, e o sonho no sono e a existência de tempo sucessivo - passado, presente e futuro - e a vigília, a autora reconhece que não é possível diferenciar vigília e sonho apenas pelo caráter do tempo, pois o tempo do sonho é vivenciado também na vigília, na medida em que o sonho surge também na vigília e não apenas no sono. E, de certa forma, a vigília também ocorre no sonho, pois este é encarado como um despertar, o que será mais bem explicado na segunda parte, que considera a problemática da atenção.

3.2. O sonho lúcido

Metzinger (2003) considera que o sonho comum, não lúcido, não é um verdadeiro estado subjetivo, mas apenas um estado fenomenológico fraco de primeira pessoa, pois não há um sujeito atento, o sujeito cognitivo é completamente iludido no sentido de ter quase apenas falsas crenças sobre si próprio e a propriedade fenomenológica de agência é realizada de forma fraca e intermitente. Contudo, existem sonhos nos quais a perspectiva de primeira pessoa fica tão estável como na consciência em vigília comum, tornando-se lúcidos (Metzinger, 2003). Os relatos de sonhos lúcidos existem em muitas culturas e, na Europa, remontam aos períodos mais antigos da história registada (Varela, 2006). Porém, foi apenas na década de setenta que Keith Hearne, Alan Worsley e Stephen LaBerge descobriram, de modo independente, uma forma de comprovar a lucidez no sonho através da eletroencefalografia (Varela, 2006), dando origem a uma série de novas investigações sobre o sonho lúcido. Porém, a lucidez nos sonhos é rara (Varela, 2006). Nos Estados Unidos, estima-se que apenas cerca de 58% das pessoas experimentam um sonho lúcido pelo menos uma vez na sua vida (Varela, 2006). Talvez 20% tenha um sonho lúcido uma vez por mês ou mais (Varela, 2006). Contudo, noutra amostra de pessoas que fizeram meditação budista ou transcendental, a média ascendeu a uma vez por semana ou mais (Varela, 2006). Este resultado pode validar a relação da ocorrência do sonho lúcido com a existência de um elevado nível de atenção em vigília, tópico que será desenvolvido na segunda parte.

De modo geral, os estudos empíricos revelam uma correlação entre os movimentos oculares do sujeito sonhador e os movimentos oculares do seu corpo físico (Varela, 2006; Metzinger, 2013). Isto é, os sonhadores lúcidos são capazes de, deliberadamente, enviar sinais ao experimentador através dos movimentos oculares, assinalando, com uma sequência muito específica de movimentos oculares previamente combinada, como esquerda, direita, esquerda, direita, o momento em que entram no sonho lúcido (Varela,

2006; Metzinger, 2013). Este resultado pode ser justificado pelo facto de que, durante os sonhos, os movimentos oculares não estão bloqueados, ao contrário dos restantes movimentos musculares (Varela, 2006). Assim, em princípio, o movimento dos olhos no sonho pode refletir-se no movimento dos olhos do corpo (Varela, 2006). E, é igualmente verificada a existência de autoconsciência e de cognição auto-relacionada durante o sonho lúcido, nomeadamente em simulações cerebralmente percebidas, processos corporais e ações situadas (Barsalou, 2008). O controlo ocular é uma forma de ação virtualmente situada, uma vez que envolve controlo motor e alocação de recursos de atenção num ambiente virtual, há uma simulação interna do corpo que atende visualmente e uma estrutura preservada de correlações corporais (Metzinger, 2013). Deste modo, é possível observar que o *self* sonhador fenoménico não está completamente desincorporado, mas partilha parte do substrato anatómico com o *self* acordado (Metzinger, 2003). O facto do sonhador poder acordar deliberadamente do sonho lúcido, fixando intensamente objetos visuais, é explicado por esta partilha com o corpo físico: o sonhador acorda porque o mecanismo físico do sonho REM, de movimentos oculares rápidos, é interrompido desta forma (Metzinger, 2003).

Portanto, ao contrário do sonho comum, o fenómeno do sonho lúcido pressupõe um *self* sonhador plenamente consciente de que está a sonhar enquanto dorme. Porém, esta característica não é suficiente para se tratar de um sonho lúcido, devendo existir também disponibilidade cognitiva, que leva à classificação concetual de que o estado experimental atual pertence à classe dos sonhos, e disponibilidade da atenção, que permite o acesso a estados de processamento anteriores, resultando em opacidade fenomenológica global (Green, 1968b). Isto é, a realidade do sonho torna-se opaca, é vista como tal e o sujeito é capaz de o descrever. Assim, o sonho lúcido, ao contrário do sonho comum, está mais próximo de concretizar uma fenomenologia do sonho (lúcido). Metzinger (2003) apresenta a seguinte definição de sonho lúcido:

- O sujeito sonhador alcança completa clareza mental relativa ao facto de que está a sonhar, sabe que está a experimentar um sonho lúcido e é capaz de descrever essa experiência para si. O facto de estar num estado representacional específico está disponível para cognição e atenção do sujeito, integrando-se no modelo de *self* consciente.
- O estado consciente do sujeito sonhador é caracterizado por completa clareza intelectual. O nível geral de *insight* cognitivo e da coerência intelectual em geral são tão, ou mais, elevados do que no estado de vigília normal.
- De acordo com a experiência subjetiva, todas as cinco modalidades sensoriais funcionam tão bem como no estado de vigília.

- Há acesso completo à memória de estados fenoménicos passados relativos à vida em vigília e a experiências prévias de sonhos lúcidos. A memória autobiográfica está globalmente disponível no nível de auto-modelação – possibilidade de emulação reflexiva ou auto-dirigida (isto é, capacidade de simular não apenas propriedades observáveis, mas também propriedades abstratas, funcionais e representativas do próprio sistema de processamento de informação) – consciente. Não há amnésia, não há amnésias assimétricas entre diferentes episódios de auto-modelação consciente ou entre *selves* fenomenológicos dos estados de vigília e do sonho comum.

- A propriedade de agência é completamente realizada a nível fenoménico e funcional. Existe um modelo temporalmente estendido de relação de intencionalidade. O sonhador lúcido é um agente, capaz de selecionar, de uma variedade de padrões comportamentais, ações pretendidas, reais. A agência não é apenas experimentada, mas o facto de ser capaz de ação seletiva está cognitivamente disponível.

Portanto, o sonhador lúcido é completamente consciente do facto de que o seu atual mundo fenomenológico não coincide, no seu conteúdo, com a realidade física externa (Metzinger, 2003). Funcionalmente, o sonhador é libertado da realidade extra-organismo, como sujeito experiencial, enquanto simultaneamente fica consciente do carácter distorcido do seu estado geral (Metzinger, 2003).

Contudo, não é necessário que o sonhador lúcido continuamente, e de forma explícita, se lembre de que o seu corpo físico está agora deitado numa cama, num tempo e lugar específicos, exercendo controlo sobre o sonho (LaBerge, 1985; Kahan e LaBerge, 1994). O aspeto mais relevante é a disponibilidade da informação relativa à natureza representacional geral do modelo corrente de realidade conforme representado no modelo autoconsciente atual (Metzinger, 2003). O momento da lucidez é o momento em que a informação fica cognitivamente disponível, ou seja, a informação pode ser expressa a nível do pensamento consciente (Metzinger, 2003). Além disso, estados de processamento anteriores tornam-se disponíveis para atenção (Metzinger, 2003). Citando Metzinger (2003), “é importante notar como a informação de que tudo não passa de uma realidade modelada, em vez da realidade comum, usando um termo mais popular, não está apenas cognitivamente disponível, mas disponível para atenção a nível do processamento introspetivo” (p. 537). A realidade modelada – simulada – é uma informação disponível no pensamento consciente e pode ser alvo de atenção. Assim como no sonho, forma-se um espaço comportamental, contudo, esta informação torna-se disponível para o controlo da ação: estabelece-se uma agência completa, o sonhador não é um observador passivo, mas tem a capacidade de utilizar o conhecimento de que tudo é um sonho, uma simulação

fenomenológica global, determinando as suas ações (Metzinger, 2003). “É o modelo autobiográfico e, conseqüentemente, o modelo autocognitivo, da atenção e volição, que é dramaticamente enriquecido durante a transição de sonho normal para lúcido” (Metzinger, 2003, p. 542). Desta forma, para Metzinger (2003), a transição do sonho comum para lúcido é devida ao conteúdo e ao perfil funcional do modelo de *self* fenomenológico, que permite estabilizar o modelo fenoménico de relação da intencionalidade (Metzinger, 2003). Este modelo fenoménico de relação da intencionalidade é o modelo mental consciente cujo conteúdo é uma contínua e episódica relação sujeito-objeto (Metzinger, 2003). Metzinger (2003) apresenta o seguinte exemplo: “sou alguém que está a decidir levantar-se e ir buscar sumo” (p. 411). Porém, Metzinger (2003) refere ainda que

Comparando com os estados de vigília, se se considerar esta teoria convincente, e na direção certa, o conteúdo da experiência consciente do leitor enquanto lê este livro é o conteúdo de um modelo fenoménico de realidade cognitivamente disponível para o leitor, mas não provoca, no mínimo, um estado de vigília lúcida, onde o caráter experiencial do realismo ingénuo se começa a dissolver. Esta é uma atitude puramente intelectual que quase não influencia a experiência do mundo. Assim, é improvável que a disponibilidade cognitiva seja a única causa da lucidez no sonho (pp. 537-538).

O modelo fenoménico de realidade consiste no conteúdo da realidade que se torna consciente através da integração de diferentes fontes de informação sensorial (Metzinger, 2003), mas o facto deste conteúdo ficar cognitivamente disponível não origina um estado de vigília lúcida, assim o sonho lúcido deve caracterizar-se por algo mais do que a disponibilidade cognitiva. Neste seguimento, Metzinger (2003) menciona que o *insight* súbito sobre a natureza global do estado atual de sonho lúcido não é apenas um puro evento cognitivo, um puro *insight* intelectual, pois o que faz este estado tão fascinante é o facto do caráter representacional do conteúdo consciente ser pré-reflexivamente disponível (Metzinger, 2003).

A nível representacional, a mais importante característica do sonho lúcido é a sua opacidade, isto é, existe uma representação consciente de algo e a atenção é captada pelo facto de que o que é atualmente conhecido é conhecido através de um meio interno (Metzinger, 2003). Há, portanto, um processo representacional e não tanto uma realidade (Metzinger, 2003). O sonho lúcido pode ser a única classe de estados fenoménicos globalmente opacos, ou seja, pela disponibilidade de informação interna auto relacionada e recursos computacionais do cérebro e pela qualidade “como no sonho” ou “irreal”, pertencendo à realidade como um todo, o realismo totalmente omnipresente - que caracteriza o estado de vigília comum - é perdido (Metzinger, 2003). No entanto, a distribuição de transparência *versus* opacidade no sonho lúcido varia (Metzinger, 2003). Assim que a propriedade de elevada ordem de individualidade surge, assim que há experiência consciente do *self* sonhador, a maior porção de modelo de *self* fenomenológico

deve ser transparente (Metzinger, 2003). Caso contrário, o *self* fenomenológico desapareceria, pois estaria numa situação, não só da virtualidade do modelo do mundo, mas também da virtualidade do modelo do *self* completamente disponível a nível da representação fenomenológica em si (Metzinger, 2003). O sujeito componente do modelo fenoménico de relação de intencionalidade desapareceria por já não ser um sujeito componente (Metzinger, 2003). Isto é, se o *self*, o sujeito sonhador, se tornasse tão “irreal” como o cenário onírico, não existiria.

Quanto à vertente psicológica do sonho lúcido, apesar deste ser relatado como mais excitante e vívido do que o sonho comum, na leitura da transcrição de sonhos lúcidos quase não há diferenças em relação aos sonhos não lúcidos em termos de conteúdo (normalmente, o sonho lúcido contém menos personagens) (Gackenbach, 1988; Varela, 2006). A respeito da natureza visual da lucidez, aqueles que sonham lucidamente reportam uma qualidade visual rica, que parece destacar-se e brilhar (Green, 1968a; Hunt, 1989). Gackenbach refere que, no sonho lúcido, se verifica mais som e movimento corporal, o que leva a relacionar o sonho lúcido com o sistema vestibular do equilíbrio corporal, que está unido à produção de movimentos oculares durante o sono (Varela, 2006). O equilíbrio físico é importante, como quando se sonha que se voa, mas a autora realça o equilíbrio emocional: o sujeito quer fazer algo no sonho, mas tem de recordar que está a sonhar, pelo que deve gerir dois pensamentos (Varela, 2006). De acordo com Gackenbach, isto leva a perguntar se existem predisposições cognitivas para sonhar lucidamente (Varela, 2006). E, a autora refere que a resposta é afirmativa, existem predisposições psicológicas, em especial no âmbito das habilidades espaciais do tipo de equilíbrio corporal (Varela, 2006). Desta forma, o sonho lúcido parece estar relacionado com a capacidade de orientação corporal no espaço, o que parece aumentar com a meditação (Varela, 2006). Outro fator que predispõe para a ocorrência do sonho lúcido compreende as habilidades espaciais complexas, como a de resolver um labirinto (Varela, 2006). As características da personalidade são uma outra dimensão, muito menos influente do que as habilidades espaciais (Varela, 2006). Frequentemente, os sonhadores lúcidos são pessoas que se inclinam para correr riscos internos, como experimentar uma nova droga ou tambores xamânicos, e são muito orientadas para a consciência de si mesmos (Varela, 2006). As mulheres, normalmente, contam mais sonhos lúcidos do que os homens, porque recordam mais os sonhos (Varela, 2006). Considera-se ainda que as pessoas que têm mais sonhos lúcidos possuem mais imagens na mente quando estão a ponto de adormecer e também sonham despertas com mais assiduidade (Varela, 2006), embora estes estados sejam algo contrários aos estados meditativos que também aumentam a ocorrência da lucidez no sonho. Aproximadamente um terço dos sonhos lúcidos começa com pesadelos e outro terço começa ao reconhecer inconsistências

bizarrras (Varela, 2006). Parece também que as sextas são um momento adequado para ter sonhos lúcidos (Varela, 2006). De acordo com o Budismo Tibetano, isto é provável, porque este tipo de estado de sono é bastante sutil, a pessoa está adormecida, mas não com um sono profundo; por isso, a consciência é mais forte (Varela, 2006).

3.3. O sono e o sonho no Budismo Tibetano

Ao contrário da ciência ocidental, a filosofia budista tibetana tem estudado o fenómeno do sono e do sonho por um milénio, possuindo um importante e vasto conhecimento nesta área (Varela, 2006). Na obra *Dormir, soñar y morir: Una exploración de la consciencia com el Dalai Lama*, publicada em 2006, editada por Francisco Varela, é efetuada uma exploração intercultural do dormir, o estado transitório no qual ocorre o sonhar, e do morrer. Desta partilha de saberes participam o XIV Dalai-Lama e alguns dos seus colegas do Budismo Tibetano e representantes da ciência e humanidades ocidentais como Charles Taylor, Jayne Gackenbach, Jerome Engel, Joan Halifax e Joyce McDougall. A abordagem conjunta do dormir e do morrer justifica-se pelo entendimento budista de ambos os processos como “zonas de sombra do ego”, isto é, o sono e a morte compreendem passagens fundamentais da vida nas quais a mente habitual parece dissolver-se e entrar num reino radicalmente diferente (Varela, 2006). O sono tem sido considerado, inclusive, um ensaio do processo da morte, conforme indica Pete Engel, referindo-se ao livro *Death, intermediate state and rebirth in Tibetan Buddhism*, de Lati Rinbochay e Jeffrey Hopkins (Varela, 2006). De acordo com o Dalai-Lama, as experiências que se percebem ao adormecer e ao morrer são resultado da dissolução ou retirada natural, fisiológica, de diversos elementos - terra (solidez), água (fluidez), fogo (calor) e ar (mobilidade) (Varela, 2006). Porém, neste momento, será dada maior atenção ao sonhar.

Segundo o Dalai-Lama, no Budismo Tibetano, o sono, tal como o *samadhi* ou concentração meditativa, é uma forma de alimentação, que restaura e refresca o corpo (Varela, 2006). Assim como a ciência ocidental, que distingue quatro fases de sono não REM que precedem o sono REM, no qual ocorre o sonhar, no budismo tântrico, *Vajrayāna* ou “veículo de diamante para o despertar humano” existem quatro etapas no processo de adormecer que culminam na chamada “luz clara do sono” (Varela, 2006). Da luz clara do sono, a pessoa passa ao estado de sonhos do sono REM (Varela, 2006). Note-se que não é apresentada uma fase do sono análoga pela fisiologia do sono, que considera que o que se segue às quatro fases do sono não REM é o sono REM, o sono com sonhos. Uma pessoa bem preparada na meditação *Vajrayāna* pode reconhecer a ordem rigorosa das quatro fases do adormecer (Varela, 2006). No entanto, é mais fácil reconhecer o sono

como sonho do que reconhecer o sono sem sonhos (Varela, 2006). E, ao reconhecer o estado de sonho enquanto este ocorre, é possível visualizar e reduzir deliberadamente o nível mais comum da mente para voltar de novo ao sono de luz clara e comprovar o nível mais sutil da mente (Varela, 2006). Existe uma outra diferença entre a fisiologia do sono e o budismo *Vajrayāna*: neste último, as quatro primeiras etapas de sono repetem-se, em ordem inversa e muito rapidamente, ao despertar (Varela, 2006). A tabela 4 compara o processo do sono na neurociência e no Budismo Tibetano desde o adormecer até ao despertar.

Tabela 4 Comparação entre o processo do sono, desde o adormecer até ao despertar, na neurociência e no Budismo Tibetano

Neurociência	Quatro fases de sono não REM		Sono REM		Vigília
Budismo tântrico	Quatro etapas no processo de adormecer	Luz clara do sono	Sono com sonhos (ao serem reconhecidos pode voltar-se ao estado de luz clara)	Repetição rápida das quatro primeiras etapas do sonho em ordem inversa	Vigília

Portanto, analisando a tabela, verifica-se que, entre o adormecer e o despertar, o budismo tântrico parece considerar um contínuo de luz clara do sono que diz respeito à mente sutil. Ao reconhecer o estado de sonho, geralmente correspondente ao nível mais comum da mente, a pessoa pode retornar ao estado de luz clara. O sono constitui ainda um dos quatro fatores mentais variáveis de um total de cinquenta e um fatores mentais, conforme indica o texto “Compêndio de Conhecimento” (*Abhidharmasamucaya*, em sânscrito), de Ārya Asaṅga (Varela, 2006). Como um fator mental variável, o sono pode ou não ser saudável, dependendo de outros fatores, como a motivação (Varela, 2006). O método *Sūtrayāna* ensina formas de transformar o sono para o tornar saudável, embora não pareça incluir técnicas para alterar os sonhos de forma a torná-los sãos (Varela, 2006). Este método consiste em tentar desenvolver, no momento de dormir, um estado mental saudável como a compaixão, a percepção da falta de permanência ou o vazio, para que continuem no sono, aumentando, desta forma, o poder da prática espiritual (Varela, 2006).

Permanece, no entanto, tanto na ciência ocidental como no Budismo Tibetano, a questão sobre a finalidade do sonhar, embora, no budismo, o sonhar seja utilizado na prática de meditação (Varela, 2006). Sem entrar numa análise detalhada sobre o conteúdo dos sonhos no Budismo Tibetano, salienta-se apenas que este pode relacionar-se com

tendências latentes (Varela, 2006). Isto é, de acordo com o Dalai-Lama, a consciência é composta por um estado manifesto e um estado latente ou impressões - *vā-sanā* em sânscrito, *bag chags* em tibetano (pronunciado “bakchak”) - armazenadas na mente como resultado de comportamentos e experiências da pessoa (Varela, 2006). Estas impressões podem despertar ou manifestar-se em sonhos, o que proporciona uma relação entre a experiência do dia e os sonhos (Varela, 2006). Um texto *Madhyamaka* faz distinção entre a recordação e determinados tipos de ativação destas tendências latentes: enquanto uma recordação é, em certo sentido, a repetição do ato perceptivo que se realizou, a ativação das tendências latentes tem que ver com a sua estimulação, constituindo um tipo de lembrança diferente do da lembrança direta (Varela, 2006). O Dalai-Lama oferece um exemplo: um homem vê uma mulher atraente em vigília, sente-se atraído por ela, sem se fixar demasiado e, mais tarde, durante o sono, a mulher volta ao seu sonho (Varela, 2006). Contudo, o Dalai Lama diz que “se tivéssemos de analisar todos os nossos sonhos, não nos restaria tempo para sonhar” (Varela, 2006, p. 101). Então, como é que o sonho é entendido em si, enquanto fenómeno, independentemente do seu conteúdo, no Budismo Tibetano?

Uma das tradições mais importantes acerca do sono foi originada pelo iogue indiano Nāropa e transmitida ao Tibete com o nome “os seis iogas de Nāropa” (Varela, 2006). De acordo com esta tradição, os sonhos apresentam uma relação com os três níveis de “energia vital” (*prāṇa*, em sânscrito) do corpo: comum, subtil e muito subtil (Varela, 2006). Existem cinco tipos de energia vital primários e cinco secundários, além de aspetos comuns e subtis desses grupos de cinco (Varela, 2006). Num estado de sonhos normal, os sonhos ocorrem dentro do corpo (Varela, 2006). Contudo, existe também um “estado especial de sonhos”, no qual é criado, a partir da mente e da energia vital, o “corpo especial de sonhos” (Varela, 2006). Este é um corpo muito subtil capaz de se dissociar completamente do corpo físico comum e viajar a outro local, ocasionando “experiências extracorporais” (Varela, 2006). O corpo especial de sonhos pode existir de forma natural, sem necessidade de nenhum tipo de prática (Varela, 2006). Pode ainda ser desenvolvido, reconhecendo o estado de sonho no momento em que ocorre, através do poder do desejo ou aspiração ou através da prática de ioga *prāṇa*, isto é, práticas meditativas que utilizam as energias vitais, subtis, do corpo (Varela, 2006). Ao reconhecer o sonho, ocorreria um sonho lúcido, em princípio, na aceção do pensamento ocidental. De facto, segundo o Dalai-Lama, na luz clara do sono, as formas mais comuns das diversas energias vitais dissolvem-se ou retiram-se, mas as subtis permanecem, conforme indica a continuidade da respiração pelo nariz (Varela, 2006). Neste seguimento, o Dalai-Lama menciona a existência de uma disciplina específica de ioga dos sonhos, que se realiza em vigília, o que

Sonho e tempo: Aproximações à relação entre atenção em vigília e sonho lúcido na fenomenologia de María Zambrano

relaciona o estado da mente em vigília com o estado da mente no sonho. Este ponto será desenvolvido na segunda parte da investigação.

Parte 2 – Atenção

É apreensível, detetável e suscetível de descrição, na fenomenologia de Zambrano, uma relação fenomenológica temporal entre o vaguear da mente e a atenção em vigília com o surgimento do sonho comum e do sonho lúcido, respetivamente? Para dar resposta a esta questão é essencial compreender o que diz a literatura de filosofia da mente (considerando também outras disciplinas, como a psicologia e a neurociência) sobre o vaguear da mente em vigília e sua semelhança com o sonho comum e sobre a atenção de nível elevado em vigília e sua semelhança com o sonho lúcido. Salienta-se que, de modo geral, o vaguear da mente compreende um tipo de atenção de nível baixo, de que é exemplo o sonhar acordado, e o sonho lúcido compreende uma disponibilidade da atenção que permite que o sonhador tenha consciência de que está a sonhar durante o sono. Mas, além de encontrar semelhanças no que respeita ao nível de atenção entre sonho e vigília, a filosofia da mente tem em aberto a hipótese de que existe, efetivamente, uma relação fenomenológica entre o nível de atenção em vigília e o tipo de sonho, comum ou lúcido. Isto, porque foram conduzidas várias investigações com praticantes de meditação transcendental, cujo objetivo passa pelo desenvolvimento de uma atenção plena, que mostraram sonhar lucidamente com mais frequência. Para o Budismo Tibetano, esta relação está estabelecida, existindo uma disciplina de ioga dos sonhos que visa, precisamente, obter lucidez no sonho para se prosseguir com a meditação durante o sono. Assim, parece que um alto nível de atenção em vigília é importante para que esta exista no sono. A obra de Zambrano revela-se importante para decifrar esta questão, na medida em que, através do fator tempo, oferece uma possível explicação sobre como ocorre a relação fenomenológica entre o vaguear da mente e a atenção em vigília e o surgimento do sonho comum e do sonho lúcido, respetivamente.

Assim, os objetivos desta segunda parte da investigação compreendem: identificar, em literatura de filosofia da mente, semelhanças relevantes entre vaguear da mente e sonho não lúcido e atenção e sonho lúcido; explicar o modo como a atenção em vigília ocasiona o surgimento da lucidez no sonho através da descrição e do decifrar da forma do sonho na obra de Zambrano. Para isso, trabalham-se três momentos. Inicialmente, é abordada a relação entre os estados mentais conscientes e a atenção, incidindo sobre a última. O segundo momento tem em conta a atenção na vigília, considerando a filosofia da mente, o Budismo Tibetano e a fenomenologia de Zambrano. No terceiro momento é abordada a atenção no sono e no sonho, tendo em conta semelhanças entre o vaguear da mente em vigília e a atenção de nível baixo do sonho comum e a atenção de nível elevado em vigília e a disponibilidade da atenção no sonho lúcido. São, igualmente, desenvolvidos momentos explicativos sobre a relação em estudo, seguindo o pensamento zambraniano.

4. A disponibilidade da atenção nos estados mentais conscientes

A atenção assume um papel fundamental no que respeita à apreensão dos fenómenos, sendo geralmente entendida como a atitude de captar, através dos sentidos, aquilo que se está a passar. Porém, para observar a própria subjetividade, como pensamentos, sonhos, emoções e outras impressões de um “mundo interior”, parece difícil recorrer aos sentidos, que estão aptos para receber impressões do exterior. Ou, de certo modo, as imagens mentais são observadas, os monólogos interiores são escutados e as emoções são sentidas como dolorosas ou prazenteiras. Sendo assim, o “mundo interior” acaba por ser exteriorizado, colocado diante do sujeito, adquirindo alguma objetividade. Se for o caso, existirá algo inteiramente subjetivo, existirá de facto um “mundo interior”? Ou, pelo contrário, a essência da pessoa será apenas silêncio, um silêncio iluminador, esclarecedor, por ser recetivo ao todo da existência⁸, sem ser delimitado por aquilo que já é conhecido? A obra de Zambrano sugere uma resposta afirmativa a esta última questão em vários momentos, como, por exemplo, no texto *A escala da confissão*, do livro *O sonho criador*, quando escreve: “mas esta fonte não começa a correr senão no silêncio, no calar de todas as alusões acusatórias ou adulatórias, que são equivalentes ao ruído, são apenas ruído” (Zambrano, 2006, p. 172). Isto é, no silêncio, na ausência de alusões à imagem que se tem de si, encontra-se algo que é ser verdadeiramente, uma fonte. Esta fonte, em Zambrano, é o cessar do sonho, da vivência enquanto personagem, que existe estática sob o tempo, e o começo do fluir temporal. Portanto, a pessoa passa a ter tempo para observar e compreender a si mesma de uma forma criadora, porque inicia algo novo, inteiramente seu, a sua vida totalmente compreendida. De forma semelhante, para o Budismo Tibetano, uma experiência livre de toda a mediação concetual “diz-se ser a nossa essência natural, e consiste num estado impecavelmente bem-vindo de sabedoria intuitiva, compaixão e poder” (Wallace, 1999, p. 186). Este estado consistiria também numa fonte, pois além de ser um estado originário, permitiria um fluir constante de uma sabedoria intuitiva. Mas, este silêncio seria acedido através da atenção ou seria, ele mesmo, atenção?

O que se procura é uma referência à raiz, ao princípio, à forma pré-reflexiva da atenção ou à atenção em si. Apesar disso, é através do uso da razão, com referência linguística a estados fenoménicos, que é possível identificar e descrever a existência de algo como a atenção. Veja-se, sucintamente, como Metzinger (2003) chega ao conceito de atenção, partindo da experiência consciente da realidade, que compreende uma relação

⁸ Note-se que Ricoeur (1988), no seu livro *Philosophie de la volonté: Le volontaire et l'involontaire*, refere que a atenção em si é prévia à percepção, sendo um estado de recetividade. No entanto, para esboçar uma teoria da atenção, que não será aqui analisada, o autor distingue não do facto atenção, mas do seu sentido, isto é, da sua terminologia, a sua “essência”, que é a duração, de modo a constituir a atenção como objeto fenomenológico.

entre o *self* e o mundo que o *self* experimenta. Ora, a realidade é internamente representada, num processo de representação mental, através da “experiência fenoménica”, que, possivelmente, é outro processo representacional, de ordem superior, que opera apenas nas propriedades internas do sistema (Metzinger, 2003). Portanto, a representação mental sugere uma interioridade, que é acompanhada de uma forma pré-reflexiva, isto é, existe de modo permanente e independente das operações cognitivas (Metzinger, 2003). Assim, um estado mental consciente está disponível para introspeção, podendo ser objeto de um processo de atenção interno. Citando Metzinger (2003),

Os estados mentais são todos aqueles estados que, em princípio, se tornam disponíveis por introspeção. Todos os estados disponíveis, e particularmente aqueles que estão efetivamente a ser acedidos por introspeção, são estados fenoménicos. Isto significa que estes estados se podem tornar objeto de um processo de atenção interno, voluntariamente iniciado e direcionado para objetivos. Os estados mentais apresentam uma certa propriedade funcional: estão disponíveis para a atenção (p. 32).

O termo “voluntariamente” significa que o processo de introspeção é acompanhado por uma qualidade, subjetivamente experimentada, de agência, isto é, o início, direção e sustento da atenção pode ser um tipo de ação interna, uma atividade dirigida pelo sujeito fenoménico (Metzinger, 2003).

É frequente que as representações sejam determinadas por factos externos, mas levanta-se um problema clássico da intencionalidade do mental que consiste em perceber se realmente existe uma representação ou uma deturpação (Metzinger, 2003). Além disso, Brentano apresentou a noção misteriosa e nunca definida de *intentionale inexistentz*, que Metzinger (2003) refere que pode ser compreendida ao tratar os sistemas intencionais como sistemas de processamento de informação e ao considerar processos representativos virtuais. Neste sentido, no que diz respeito a uma atenção pré-reflexiva, passiva, silenciosa e ampla, sem qualquer direcionamento do foco da atenção, no sentido do termo *mindfulness* do Budismo Tibetano, poderia pensar-se num estado mental sem conteúdo intencional? Pois, este estado não seria sobre os objetos atendidos, estes não seriam “intencionalmente” contidos na mente, visto que a atenção não se direcionaria para os objetos, mantendo-se apenas como atenção em si, receptiva ao todo da realidade a cada instante sem identificar os objetos atendidos. Contudo, existiria um conteúdo fenoménico, ou seja, um modo de vivenciar o estado mental a partir de uma perspetiva interna. De facto, de acordo com Metzinger (2003), o conteúdo fenoménico consiste no nível mais fundamental no qual os estados mentais podem ser individualizados, permanecendo o mesmo, independentemente de algo ser efetivamente uma representação ou uma deturpação.

Considere-se ainda que “os cérebros humanos podem gerar modelos fenoménicos de mundos possíveis” (Metzinger, 2003, p. 43) através dos processos representativos “virtuais” (Metzinger, 2003). Ou seja, podem surgir experiências subjetivas, que refletem

apenas parcialmente o estado real do mundo, tipicamente imitando aspetos do processamento perceptual da vida real ou do comportamento motor (Metzinger, 2003). É o exemplo de fantasias espontâneas, monólogos internos, devaneios, alucinações, sonhos noturnos e de operações cognitivas iniciadas deliberadamente, como planeamento de ações possíveis, análise de estados objetivos futuros ou “representação” voluntária de estados perceptuais e mentais passados (Metzinger, 2003). Esta classe de estados fenomenológicos não é uma representação mental, porque o objeto da representação é apenas parcialmente dado como elemento do ambiente real (Metzinger, 2003). Aparentemente, a função destes estados é disponibilizar informações sobre possíveis ambientes globalmente disponíveis, o que inclui possíveis estados do próprio sistema (Metzinger, 2003). Curiosamente, os fenómenos mencionados são frequentemente experimentados quando a capacidade de processamento do cérebro não é particularmente desafiada, porque não há problemas práticos novos, difíceis ou prementes a serem resolvidos (ocorrendo, por exemplo, durante atividades rotineiras) ou porque a quantidade de informações de entrada do ambiente diminui drasticamente (durante as fases de descanso, no sono) (Metzinger, 2003). Estes estados podem ser denominados de simulações mentais: são representações internas de propriedades do mundo, que não são propriedades reais do ambiente dadas por meio dos sentidos (Metzinger, 2003).

A representação mental também pode ser um caso especial de simulação mental, na medida em que a partir da perspetiva objetiva e de terceira pessoa da ciência a informação disponível no sistema nervoso central nunca é verdadeiramente informação real (Metzinger, 2003). No entanto, como o sistema define os limites de ordenação dentro das modalidades sensoriais e de janelas supramodais de simultaneidade, gera um quadro temporal de referência para si próprio, que fixa o que deve ser tratado como presente (Metzinger, 2003). Metaforicamente falando, o sistema possui a realidade, simulando um “agora”, um tipo fictício de internalização temporal (Metzinger, 2003). Portanto, mesmo esse tipo de presença é uma presença virtual, que resulta de um processo representativo construtivo (Metzinger, 2003). Para diferenciar entre sonho e realidade, entre plano e situação atual, o mecanismo funcional, que é a base da misteriosa qualidade fenoménica da presença, tem de ser desenvolvido (Metzinger, 2003). Em termos de conteúdo fenoménico, as perceções do ambiente real e do próprio corpo são completamente diferentes do sonhar acordado, de imagens motoras ou de ensaios filosóficos, mas existe um *self* fenoménico estável em ambos (Metzinger, 2003). Mesmo que se tenha perdido episodicamente o *self* fenoménico explícito, talvez ao ficar completamente absorvido num devaneio, existe pelo menos uma representação mental do *self* que está a qualquer momento disponível (Metzinger, 2003). O que separa as duas classes são aqueles componentes sensoriais elementares, que resultam apenas do contacto sensorial direto

com o mundo: morangos imaginários nunca são verdadeiramente vermelhos (Metzinger, 2003). Uma análise de conteúdo qualitativo simples, portanto, deve fornecer uma resposta à questão de quais são precisamente as diferenças entre o conteúdo intencional dos processos representacionais e dos processos simulacionais (Metzinger, 2003). Esta delimitação ténue entre representação e simulação leva ao entendimento da representação mental como um fenómeno subjetivo. Assim, ao contrário do que foi dito no início do capítulo, sobre a possibilidade de entender o “mundo interior” com alguma objetividade, por aparecer, de certo modo, diante do sujeito para ser observado, pode entender-se o mundo exterior como um fenómeno subjetivo por ser percebido através de uma representação interna. Isto significa uma dificuldade em definir limites claros entre o que é objetivo e o que é subjetivo. Considerando novamente a observação de Metzinger de que as componentes sensoriais elementares são essenciais para distinguir simulações de representações mentais, revela-se necessária, mais uma vez, uma atenção silenciosa, tanto do mundo exterior como do mundo interior. Se o processo de atenção envolver verbalizações ou direcionamentos, já não será tão amplo e preciso, na medida em que fica condicionado por observações que carecem de objetividade.

Retenha-se, por agora, que um estado mental consciente está disponível para introspeção, que compreende a atenção e a cognição. Existem duas noções de atenção, que destacam o objeto sem formar um conceito mental - atenção externa e atenção interior -, e duas de cognição, que formam uma categoria mental duradoura do objeto - referência cognitiva conscientemente experimentada e autorreferência cognitiva conscientemente experimentada (Metzinger, 2003). Iniciando pela cognição, a referência cognitiva conscientemente experimentada consiste no processo de representar concetualmente certos aspetos de um estado de sistema interno, cujo conteúdo intencional é constituído como parte de um mundo retratado como externo (Metzinger, 2003). Fenomenologicamente, este tipo de estado é constituído por todas as experiências de atender a um objeto no ambiente, enquanto simultaneamente se reconhece o objeto e se formam novos conceitos mentais sobre o mesmo (Metzinger, 2003). A autorreferência cognitiva conscientemente experimentada gera formas concetuais de autoconhecimento, direcionando os processos cognitivos para certos aspetos do estado de um sistema interno, cujo conteúdo intencional é ser constituído como parte de um mundo retratado como interno (Metzinger, 2003). A autorreferência cognitiva conscientemente experimentada inclui todas as situações em que se pensa em si como si próprio (Metzinger, 2003). Por sua vez, os dois tipos de atenção mencionados, a atenção externa, vulgarmente conhecida como atenção ou experiência subjetiva de atender a um objeto no ambiente, e a atenção interior, direcionada para o estado de um sistema interno, serão desenvolvidos no ponto subsequente.

Porém, vislumbra-se desde já uma aporia na distinção apresentada entre atenção e cognição, na medida em que a atenção, apesar de ser reconhecida como um processo que destaca os objetos de um modo não conceitual, é, ela mesma, cognitivamente percebida. E, ao ser conceitualizada, pode ser interrogado o seu sustento, conforme tem sido ponderado. Pois, enquanto para falar sobre a atenção é necessária uma referência conceitual, para manter a atenção de uma forma ampla parece ser necessário o silêncio interior. A verbalização, como a identificação e a descrição do estado de atenção, já compreende um direcionamento da atenção para um processo de cognição e, portanto, o seu afunilamento. Será que este processo pode ser observado atentamente enquanto decorre? Em princípio sim, parece natural existir uma atenção plena a um processo cognitivo, mas já não tanto se forem tecidas considerações de segunda ordem, como verbalizações sobre o estar atento ao processo cognitivo. Muitos termos utilizados por vários autores parecem convergir para um sentido de atenção ampla, silenciosa, passiva, vivaz: Zambrano fala em “vigiar”, o Budismo Tibetano fala na necessidade da meditação para ser desenvolvida uma “atenção plena”, a psicologia fala no “testemunhar”, Ricoeur fala da atenção em si como uma “grande receptividade”. Salienta-se que tal atenção, que é, de certo modo, passiva, não é apática, porque existe uma vivacidade, uma receptividade. E, talvez não pudesse ser de outro modo quando a pessoa permanece num completo silêncio interior. Este é diferente de um episódio de sonhar acordado, onde a atenção é vaga e não existe silêncio, mas uma atitude sonhadora, perdida nos próprios pensamentos. É também diferente de um estado patológico em que a pessoa está de algum modo incapacitada e, portanto, silenciosa, no sentido de estar adormecida. Este silêncio interior, num indivíduo saudável é percebido pelo próprio como clareza pela disponibilidade de percepção. E, talvez persista mesmo que surjam pensamentos e sentimentos, na forma de uma ausência de identificação com os mesmos.

4.1. A atenção e os tipos de atenção

Verificou-se que a experiência consciente representa internamente a realidade, sugerindo uma interioridade, que permite um processo de introspeção, do qual faz parte o fenómeno da atenção. Aparentemente, a consciência e a atenção estão relacionadas. Contudo, há controvérsias sobre a necessidade desta relação. Alguns autores consideram que a atenção é necessária para explicar a consciência, afirmando que não atender a um objeto é algo que se encontra aquém da experiência consciente (Prinz, 2005; Prinz, 2012). Outros autores afirmam que a falta de atenção ocasiona, apenas, uma posição epistémica pobre relativamente aos objetos não atendidos (Mole, 2017). Neste caso, a atenção a um objeto forneceria o tipo de conhecimento necessário para o uso de um conceito

demonstrativo referente a esse objeto (Campbell, 2002). Este último argumento parece ir ao encontro do que acontece nos sonhos: o facto de haver memória de um sonho comum, ainda que uma memória vaga, pode revelar uma certa atenção ao seu conteúdo, mas, por estar diminuída, existe uma posição epistémica pobre no que respeita a esse conteúdo, muitas vezes descrito como vago, fragmentado, confuso. No entanto, a amnésia relativa ao sonho comum pode fortalecer o primeiro argumento, banindo completamente o sonho da experiência consciente. Por outro lado, será que toda a atenção é consciente? Para Smithies (2011), tudo a que se atende é conscientemente atendido, uma vez que todas as instâncias de atenção devem ter uma conexão com o "acesso racional" aos seus objetos e ao conteúdo da experiência, não existindo conexão à racionalidade no caso de um processamento totalmente inconsciente. No entanto, outros autores apresentam a possibilidade de uma atenção inconsciente, argumentando que a justificação das crenças através da experiência deve ultrapassar o conteúdo da atenção e da consciência (Horgan e Potrč, 2011). Geralmente, a afirmação de que a atenção não é suficiente para existir consciência é efetuada devido à ideia de que a atenção e a consciência são sustentadas por dois processos cerebrais distintos (Mole, 2017). A afirmação de que a atenção é suficiente para existir consciência é defendida por autores que, como Locke, pensam que a atenção é um modo de pensar consciente sem qualquer processo particular que lhe sirva de base (Mole, 2017). A afirmação de que a atenção é suficiente e necessária para existir consciência é apoiada por autores que consideram que o processo através do qual os objetos chegam à consciência é idêntico ao processo através do qual a atenção é alocada (Prinz, 2005; Prinz, 2011).

Independentemente da atenção ser ou não responsável por tornar o objeto consciente, parece que mudanças na atenção fazem diferença no carácter da experiência consciente (Mole, 2017). Alguns estudos, que examinaram a influência da atenção sobre o carácter da experiência consciente, revelaram que as diferenças fenoménicas produzidas por mudanças de atenção incluem diferenças de brilho, contraste e saturação de cores, mas não incluem diferenças de matiz (Carrasco, Ling e Read, 2004; Fuller e Carrasco, 2006). Block (2010) sugeriu que essas diferenças não devem ser consideradas como diferenças no conteúdo da experiência, pois, para caracterizá-las dessa forma, seria atender a um item, criando uma ilusão. Nanay, pelo contrário, sugere que qualquer diferença na consciência é uma diferença de conteúdo, pois os efeitos da atenção no carácter da experiência consciente são entendidos como incluindo uma modulação da especificidade do conteúdo de uma experiência (Mole, 2017). No que respeita à investigação em curso, é tido em conta o modo como uma mudança na atenção em vigília pode alterar a experiência do sonho, originando, por exemplo, um sonho lúcido. De acordo com Gackenbach (1988) e Varela (2006), o sonho lúcido é geralmente relatado como mais

excitante e vívido do que o sonho comum. E, existem algumas, embora poucas, diferenças em termos de conteúdo do sonho lúcido: há menos personagens, mais som e movimento corporal (Gackenbach, 1988; Varela, 2006). Mas, ainda de acordo com Gackenbach (1991) e Varela (2006), sobre a visão do sonho no Budismo Tibetano, o sonho lúcido é entendido como sendo apenas o princípio da lucidez dos sonhos, que podem “evoluir” para sonhos testemunhos, nos quais o sonhador não intervém, e para experiências de pura consciência durante o sono, nas quais se experimenta lucidamente o sono sem sonhos. Ora, se entre o sonho comum e o sonho lúcido a diferença no caráter da experiência não é grande o suficiente para afirmar que a atenção produz diferenças na consciência, ao considerar uma experiência de pura consciência no sono já se pode encarar o fator da atenção como fundamental para efetuar uma transformação no estado de consciência.

Mas, o que é a atenção? Metzinger (2003) considera a atenção como uma propriedade fenomenológica, uma experiência consciente de iniciar a atenção, controlar e focar aspetos da realidade. Assim, a atenção está envolvida na direção seletiva da própria vida mental (Mole, 2017). Apesar de, neste momento, não ser aprofundada esta questão, a natureza da seletividade da atenção é um dos principais pontos de desacordo nas teorias da atenção, podendo ser devida a limitações na capacidade do cérebro em processar as propriedades dos múltiplos estímulos perceptuais, a limitações na capacidade de pensamento do sujeito para, conscientemente, acolher múltiplas linhas de pensamentos ou, ainda, à ponderação sobre a informação sensorial, de acordo com a precisão esperada ou com a competição entre processamentos mutuamente inibitórios (Mole, 2017). Em algumas instâncias, a seletividade da atenção é voluntária (Mole, 2017). Noutras, a atenção é dirigida independentemente da volição do sujeito, pela relevância dos itens no campo perceptual (Mole, 2017). Ao ser seletiva, a atenção envolve um processo que, episodicamente, aumenta a capacidade do processamento de informação numa certa partição do espaço representacional (Metzinger, 2003). Assim, no caso de uma atenção focada, de nível alto, o sujeito é capaz de agência atencional, o que lhe permite uma elevação local de resolução e riqueza no detalhe dentro de uma representação global (Metzinger, 2003). Porém, a atenção pode ser automática, de nível baixo (Metzinger, 2003). Nesta situação, não há uma conexão necessária entre a ação pessoal e a introspeção e o sujeito não se experimenta como causador de uma mudança voluntária súbita no conteúdo da consciência, embora exista um sujeito de atenção depois de ocorrer essa mudança (Metzinger, 2003).

Repare-se que a experiência consciente de iniciar a atenção, de “controlar” e de “focar” determinados aspetos compreende uma seleção deliberada de apenas certa parte da realidade (Metzinger, 2003). E, a atenção concentrada num conteúdo particular pode tornar-se estreita e rígida (Petitmengin-Peugeot, 1999). Neste sentido, Petitmengin-

Peugeot (1999) aborda uma atenção involuntária (não direcionada de acordo com a vontade do sujeito) e panorâmica, sem foco num objeto especial, sem objetivo ou intenção, não seletiva. Esta é uma atenção sintonizada, sensitiva ao menor detalhe, com pensamento “lateral” - um pensamento num quadro mais vasto do que o estreito contexto do problema em si -, relaxada, não envolvendo qualquer esforço (Petitmengin-Peugeot, 1999). Esta atenção involuntária, conforme descrita por Petitmengin-Peugeot (1999), parece assemelhar-se à plena atenção da meditação budista numa fase avançada. Pois, para o Budismo Tibetano, a atenção plena pode começar precisamente através do foco da atenção num único objeto, como um seixo, sendo este um exercício de meditação. Porém, com treino, a atenção plena surgirá sem esforço. Esta atenção não pretende adquirir conhecimentos, mas desaprender, largar hábitos, preconceitos, de forma ao todo corpo e mente se encontrar naturalmente coordenado e incorporado no momento presente (Varela, Thompson e Rosch, 1993), ao qual se torna sensível. Metzinger (2003) também concorda que, na meditação, o aumento da atenção parece ocorrer de maneira espontânea, não envolvendo a agência subjetiva. Por sua vez, Zambrano utiliza o termo “vigiar” de um modo semelhante à plena atenção budista, considerando-o como um estado de observação que ocorre no silêncio interior, isto é, sem concetualizar, e que permite o acesso a um tipo de racionalidade simbólica e intuitiva, que desenvolve como razão poética. Neste quadro, cita-se uma questão que Zambrano coloca no seu texto *O sono dos discípulos: Jardim das oliveiras*, do livro *O sonho criador*: “que teria acontecido se os discípulos tivessem vigiado, e abrasados pela vigília, tivessem participado no silêncio, pelo silêncio, através do silêncio, nesse instante que não passa de entendimento inefável dentro do ‘logos’?” (2006, p. 180) A autora parece sugerir que, ao vigiar silenciosamente, os discípulos viveriam um instante de compreensão não derivado de um discurso lógico. Este instante interromperia o discurso lógico, ainda que, depois, pudesse ser referenciado verbalmente, nem que fosse como “inefável”. Recapitulando, existe diferença entre uma atenção focada de nível elevado, que envolve esforço, e entre uma atenção plena, sem esforço. E, tendo em conta a questão de investigação, ambas parecem contribuir para o surgimento da lucidez no sonho, embora diferentemente, o que será desenvolvido adiante. Por agora, são apresentados, na tabela 5, os três conceitos de atenção mais funcionais para o presente estudo.

Tabela 5 Tipos de atenção

Atenção automática de nível baixo	A pessoa não sente que causa uma mudança voluntária súbita no conteúdo da consciência. Existe um “vaguear da mente”, isto é, sucedem-se vários pensamentos dos quais a pessoa está vagamente consciente ou, mesmo, inconsciente. A atenção ao mundo exterior é igualmente vaga.
Atenção focada de nível elevado	A pessoa é capaz de iniciar a atenção, de controlar e de focar aspetos da realidade, de acordo com a sua vontade. Este estado envolve o esforço de manter e direcionar a atenção.
Atenção plena	A pessoa está atenta sem esforço ao todo da realidade. Está silenciosa e alerta, sem dirigir a atenção, que, de certo modo, funciona por si. Ainda que ocorra um foco sobre apenas um aspeto este não envolve esforço, podendo voltar, facilmente, o estado de atenção panorâmica.

Salienta-se que a atenção plena tanto envolve uma atenção interna, direcionada para processos internos, como sensações ou pensamentos, como uma atenção externa, que percebe um evento exterior, sendo comumente descrita como a experiência subjetiva de atender a um objeto no ambiente (Petitmengin-Peugeot, 1999; Metzinger, 2003). Contudo, e conforme já foi referido anteriormente, a internalidade e a externalidade de objetos da atenção parece ser um tipo de conteúdo representacional em si (Metzinger, 2003). Em certo sentido, tudo (como representado fenomenicamente desta forma) se passa “dentro da consciência” (Metzinger, 2003). E, é precisamente esta observação que torna tão importante a existência de uma atenção clara para compreensão do próprio, dos outros, do mundo. Por um lado, para executar algumas tarefas, a atenção exige um foco no objeto a que se atende. Por outro lado, no que respeita a uma compreensão mais global, e até inespecífica, considerando que esta atenção pode permitir um contacto com aquilo que não se consegue especificar através do conhecimento existente, que pode estar condicionado por diversos fatores, biológicos, sociais, culturais, a atenção deverá ser apta para o abranger. Mais uma vez, o silêncio é necessário para evitar uma categorização precipitada daquilo que se observa, sem aprofundar mais a investigação ou prosseguindo a investigação apenas no campo concetual. Neste trabalho, pretende-se considerar a atenção tanto no estado de vigília, que se conhece como normalmente atento, como no estado de sono e sonho, muitas vezes um estado do qual não há memória. Observa-se, ainda, de que modo a vigília e o sonho se relacionam em termos da atenção, procurando um entendimento unificado da atenção na vida da pessoa. É o que se desenvolve nos capítulos subsequentes.

5. A atenção na vigília

A vigília é fenomenologicamente caracterizada por um sentido subjetivo de auto-presença e de realidade omnipresente, ocorrendo uma interação com o mundo através de uma representação fenomenológica do mesmo (Metzinger, 2003). Portanto, na vigília existe um estado mental consciente, que compreende a disponibilidade da atenção. Zambrano aborda a vigília desde o seu início, como se tivesse partido de uma questão-chave como “de que modo se entra no estado de vigília?” Assim, para a autora (1994), entra-se na vigília através do acordar, que é acompanhado por reações de surpresa e estranheza. Mas, o acordar é mais do que o despertar do sono pela manhã, é também o despertar para estados de consciência mais lúcidos: “o acordar, acontecimento decisivo da vida que se atinge por graus até chegar à vida humana onde o acordar continua a acrescentar-se, continua a adquirir planos cada vez mais lúcidos, mais claros de consciência” (Zambrano, 1994, p. 50). Ao referir uma progressão em planos de lucidez, Zambrano (1994) alude ao estado de atenção, que é a primeira medida dos graus de presença. Na vigília, o sujeito está presente a si mesmo, sente-se como uno, como um ser que está num determinado lugar, que é o seu, num lugar próprio, que lhe pertence porque se assenhora dele constantemente (Zambrano, 1994). Zambrano (1994) associa este estar presente a si mesmo e assenhorar-se do lugar da realidade a um esforço, a uma tensão que justificaria a queda no sono, queda na medida em que o sono é abandono da realidade. Porém, a autora (1994) considera que, mesmo na vigília, pode ocorrer uma certa ausência, um grau inferior, incompleto, opaco, obscurecido, do estar presente, que se caracteriza por um ir deslizando simplesmente pelo fluir dos acontecimentos ou pelo fluir das representações da consciência. Neste sentido, “o sujeito, quando neles mergulha [nos sonhos], ou quando na vigília é arrastado por estados que têm com eles algo de comum, muda de lugar, viaja” (Zambrano, 1994, p. 46). Neste caso, a atenção torna-se vaga.

Portanto, a vigília pode alternar períodos de atenção de nível elevado com períodos de atenção de nível baixo. Porém, a atenção pode ainda ter uma qualidade diferente e tornar a vivência da vigília ainda mais lúcida. Para Zambrano (1994), basta que a atenção sobre uma vivência seja prolongada para dissolver a sua referência à realidade, a crença na realidade, e converter a vivência em *ser*. Ora, uma vivência que se torna “*ser*” será plenamente vivida, porque não existe um distanciamento entre o ser que vivencia a vivência e a vivência, ou seja, o ser e a sua vivência são o mesmo. Neste sentido, Zambrano (1994) afirma:

E ao tornarem-se assim visíveis [as vivências], aparecem as suas relações com outras afastadas no tempo; fazem-nas surgir da massa obscura que forma o fundo da consciência de vivências ainda mal esboçadas; cria-se uma certa continuidade que faz pensar no ser como ordem.

A persistência da atenção consegue continuidade e transparência, converte o fluir da vida num certo modo do ser, sugere, insinua, anuncia já o ser. E isto leva tempo, consome tempo. Aquele que o sujeito toma para si e oferece às vivências privilegiadas, escolhidas pela sua atenção. E, entretanto, as outras desvanecem-se ou ficam a rondar avidamente em torno do círculo de claridade central (p. 73).

Isto é, a atenção, ao persistir, ao conseguir continuidade, permite que a pessoa compreenda a si própria, no sentido de que, além de captar com maior detalhe a vivência atual, ainda terá acesso a memórias mais claras e numerosas. Assim, há uma compreensão da relação entre a vivência atual “com outras afastadas no tempo”, que podem incluir os sonhos. Além disso, Zambrano (1994) refere que, quando uma vivência é retida no presente, o tempo alarga-se, dilata, não alude ao futuro, isola-se da pressão que o futuro exerce sobre o presente. Neste caso, o tempo torna-se apenas um eterno presente, sendo transcendido enquanto tempo sucessivo. Este estado assemelha-se a um estado de atenção plena na vigília. Nos pontos seguintes, será desenvolvida e discutida a semelhança entre o vaguear da mente, conforme apresentado na literatura da filosofia da mente, e a ideia zambraniana de irrupção do sonho na vigília, a ideia zambraniana do sonho como meio de despertar não só no sonho mas também na vigília, permitindo um modo de atenção panorâmica, e a atenção plena, considerando o Budismo Tibetano.

5.1. O vaguear da mente e a ideia zambraniana de irrupção do sonho na vigília

Em vigília, é comum o surgimento de episódios de baixo nível de atenção, tanto externa, direcionada para eventos exteriores, como interna, direcionada para processos internos. Pode-se dizer que, nesses momentos, “a mente vagueia”. Metzinger (2013) caracteriza a expressão “vaguear da mente”, também conhecida como *daydreaming* ou *zoningout*, como eventos mentais espontâneos de desligamento entre a atenção e a percepção, levando a uma sucessão de pensamentos independentes de estímulos, dos quais se está inconsciente durante longos períodos (Metzinger, 2013). Assim, a atenção falha durante o vaguear da mente, que se considera ocupar 30 a 50% do período de vigília (Smallwood e Schooler, 2006; Kane *et al.*, 2007; Killingsworth e Gilbert, 2010; Schooler *et al.*, 2011), diminuindo a autonomia mental (Metzinger, 2013). São exemplos do vaguear da mente: o sonho acordado, o planeamento autobiográfico, a fantasia ou a ruminação depressiva (Smallwood e Schooler, 2006). Husserl também afirmou que se está vagamente consciente das coisas, na periferia da atenção (Smith, 2013). E, de acordo com Heidegger, em atividades práticas, como caminhar, não há consciência explícita dos próprios padrões de ação habituais (Smith, 2013). Por sua vez, Varela *et al.* (1993) descrevem o vaguear da mente de acordo com o Budismo Tibetano da seguinte forma:

O corpo está sentado, mas a mente é constantemente atacada por pensamentos, sentimentos, conversas interiores, sonhos acordados, fantasias, sonolência, opiniões, teorias, julgamentos sobre pensamentos e sentimentos, julgamentos sobre julgamentos - uma corrente sem fim de eventos mentais desconectados que os meditadores não reparam que ocorrem exceto nos breves instantes em que se lembram do que estão a fazer (p. 25).

Varela e colaboradores, que estudam o método budista da plena atenção, que envolve a introspeção para um aprimoramento da atenção interior, entendem, de igual modo, o vaguear da mente como um estado do qual o sujeito não está consciente, quando referem, relativamente a estes eventos mentais, que “os meditadores não reparam que ocorrem”.

Zambrano (1994) também alude a um vaguear da mente em vigília ao considerar que nem sempre existe atenção ao imediato e é precisamente isto que permite o sonhar, tanto a dormir como acordado: “se a vigília fosse apenas, estivesse apenas determinada pela atenção ao imediato, como produto de um ser que se identifica com as suas funções vitais enumeráveis, não existiria o sonhar” (p. 56). Portanto, quando na vigília não existe atenção ao contexto atual, a atenção é parcial, ainda que esteja focada em algumas vivências poderá ser vaga relativamente à integralidade do contexto. E, para Zambrano (1994), um tipo de atenção parcial já é parcialmente sono:

E assim vemos que sem intervenção de qualquer entrave moral ou social, pelo próprio funcionamento da consciência que não chega a repartir o tempo em partes iguais entre tudo o que surge diante dela e a atravessa, se cria uma primeira, constante e inexorável inibição que por si própria conduz ao estado de sono, que é já sono mesmo durante a vigília. Porque entrar no sono é desprender-se do que se está a passar na psique, ficar a psique abandonada do sujeito. E assim, a parte que na vigília fica abandonada afunda-se, sem a interromper, nos abismos do sono, por ficar privada do tempo e de ser visível - forma plena da realidade (p. 74).

Então, a atenção vaga ou parcial, ao não acompanhar, por falta de tempo, a totalidade do que se passa no mundo exterior e na psique, compreende uma espécie de sono durante a vigília, “é já sono mesmo durante a vigília”. Esta visão de Zambrano, de um “desprender-se do que se está a passar na psique”, coincide com o modo como o vaguear da mente é caracterizado pela filosofia da mente, uma sucessão de pensamentos dos quais se está inconsciente durante longos períodos.

Zambrano (1994) refere que o que está abandonado na vigília afunda, porque não é sustido no tempo da consciência. É algo que deixa de fluir, que para, que cai para a duração que está subjacente ao tempo “como centelhas de luz absorvidas pela neutra escuridão sem fundo” (Zambrano, 1994, p. 75). Estas vivências virão a ser reveladas através dos sonhos, que são caracterizados como estados atemporais (Zambrano, 1994), tanto no sono como na vigília. No caso da vigília, Zambrano (1994) refere o espanto e a estranheza como vivências na atemporalidade, pois nestes momentos o tempo sucessivo não é sentido. Porém, no sonho, segundo a autora (1994), é a falta de espanto e de estranheza que denuncia a atemporalidade, a falta de tempo para pensar. Parece existir uma contradição, pois se na vigília o estranhar ocorre na atemporalidade, no sonho o não

estranhar acusa a atemporalidade. No primeiro caso não se sente o tempo, no segundo não se tem tempo, o que aproxima os dois, são ambos estados atemporais porque o sujeito funciona, embora por mecanismos distintos, fora do tempo sucessivo. Aqui, pode compreender-se a vivência alienada do sonho, por não existir tempo, e a vivência alienada da vigília, por ter de se andar no tempo, como semelhantes. Isto é, os dois estados tendem a impor um condicionamento temporal ao sujeito, de tal modo premente, que é possível aliená-lo de si mesmo. Uma interrupção na vivência do tempo próprio dos estados de vigília e de sono ocasionada pela vivência de outro tempo parece ser fundamental para o apercebimento, por parte da pessoa, das múltiplas vivências do tempo e, desta forma, para a compreensão da pessoa na sua totalidade.

Mas, como é que o sonho surge na vigília? Zambrano (2006) refere que o sonho surge na vigília através do caráter de realidade, que é comum ao sonho e à vigília, sendo que “aquilo que aparece e é aceite como real percebe-se como o que está já aí antes de ser percebido” (p. 31). Porém, no sonho esta realidade tem uma particularidade:

Embora estivesse aí quando a percebi, acaba de chegar e vem dirigida a mim propondo-me qualquer coisa: ser decifrada, ser captada. O que acentua o seu caráter de sonho no sentido em que revela o fundo último dos sonhos: o seu enigma (Zambrano, 2006, p. 32).

Ou seja, enquanto no sonho a realidade surge para e ante o sujeito, na vigília a realidade aparece-lhe indiferente, porque está estabilizada, não lhe desperta comumente o sentido da sua finalidade (Zambrano, 2006). Porém, quando isso acontece, a vida adquire a mesma textura do sonho, no sentido em que se sente a imagem a surgir para o próprio sujeito: “a finalidade desperta e, com efeito, quando assim acontece é um típico acordar: de um estado de abolia ou de se deixar deslizar pela vida, acordamos quando uma circunstância chega até nós desta forma, fazendo-nos sentir que devemos atuar” (Zambrano, 2006, p. 33). Portanto, Zambrano não associa a vigília a um estado completamente desperto, conforme indica com “acordamos quando uma circunstância chega até nós desta forma”. E, esta circunstância é o surgimento do sonho na vigília.

Zambrano (2006) afirma que, ao irromper na vigília, o sonho causa um “ensimesmamento”, uma retirada do tempo sucessivo, que caracteriza a vigília, para o tempo do sonho, a atemporalidade (Zambrano, 2006). Mas, o sujeito poderá viver a atemporalidade por dois motivos, ou porque está sob o tempo ou porque transcende o tempo: “a atemporalidade da psique manifestada na carência de tempo vivenciada em sonhos é infraconsciente. Na lucidez do conhecimento, da criação e da liberdade é supraconsciente, e a sua unidade é sentida como envolvendo o tempo, absorvendo-o” (Zambrano, 2006, p. 38). Portanto, se o sonho não for decifrado, o sujeito mantém-se num estado atemporal infraconsciente, mesmo na vigília, prosseguindo de um modo semelhante ao vaguear da mente inicialmente descrito. Porém, se o sonho for decifrado, o vaguear da mente cessa, visto que o sujeito entra num estado de atenção, “na lucidez do

conhecimento, da criação e da liberdade”. Neste sentido, Zambrano (2006) afirma que “há que considerar com integridade esse elemento da realidade [o sonho] que se manifesta diretamente à pessoa” (p. 35), pois os sonhos “são manifestações instantâneas com unidade de sentido da história real da pessoa, do processo que a leva a integrar-se ou a destruir-se” (p. 35). Como tal, contribuem para a unidade da consciência. Zambrano apresenta aqui mais um paradoxo. Ou seja, quando, na vigília, a realidade desperta no sujeito a necessidade de compreensão da sua finalidade trata-se de um surgimento do sonho na vigília, porque a realidade apresenta-se tal como se apresenta no sonho, aparece para ser decifrada pelo sujeito. Deste modo, a realidade surge como um sonho, mas, paradoxalmente, desperta o sujeito, na medida em que o leva a considerá-la na sua totalidade. Esta situação de “despertar” apresenta alguma similaridade com a reconhecida capacidade, intermitente e rara, de apercebimento espontâneo dos episódios de vaguear da mente e conseqüente conhecimento do conteúdo do pensamento, isto é, metaconsciência (Schooler *et al.*, 2011), restaurando a autonomia mental (Metzinger, 2013).

Salienta-se mais uma semelhança entre o vaguear da mente e a fenomenologia do sonho de Zambrano, tendo em conta o conceito zambraniano de “máscaras do sonho”. A noção de “máscaras do sonho” vai ao encontro do planeamento autobiográfico (uma das formas do vaguear da mente), uma vez que compreende a história do sujeito, aquela que o sujeito constrói para si. Ou seja, Zambrano (2006) sugere que o sujeito se identifica com personagens, com vários aspetos físicos ou psicológicos que atribui para si, de forma a construir a sua história, uma espécie de autobiografia, que refletirá todos os seus pensamentos, sentimentos, desejos. Portanto, a autora indica que o sujeito utiliza uma “máscara”, visto que a sua história não compreende apenas a realidade factual e atual, mas uma associação de pensamentos na forma de uma narrativa autobiográfica, que pode conter algo de imaginação, fantasia, sonho. Daqui advém a associação do termo “máscara” ao termo “sonho”, “máscaras do sonho”. A construção da própria história pode ainda ser conflituosa, na medida em que não são incomuns pensamentos, sentimentos ou desejos contraditórios. E, por haver conflito, há uma luta, que ocorre tanto no sonho, no sono, como em vigília (Zambrano, 2006). Zambrano (2006) considera esta questão de urdir a própria história, através de uma narrativa interna, de um modo semelhante ao planeamento autobiográfico, uma forma de vaguear da mente composta por pensamentos relacionados com a descrição da própria vida, o que tem igualmente algo de conflito, de luta para ser, e de sonho, visto que a pessoa se afasta do ser que é para ser diferente, a pessoa sonha-se. Então, a autora alerta para a necessidade de se abandonar estas máscaras para se ser capaz de uma observação eficiente da realidade, incluindo a própria, referindo que “para se decidir a ver há, de certo modo, que des-ser-se, há que abandonar-

se e deixar em suspenso a luta, a questão e o conflito sobre quem se é. Há que deixar de estar a sonhar adormecido ou acordado” (Zambrano, 2006, p. 53). “Há que deixar de urdir a interminável história” (Zambrano, 2006, p. 53). Abandonando a luta de ser, a construção de uma história feita de respostas precipitadas, seria colocada a pergunta que promoveria um despertar pleno (Zambrano, 2006).

Note-se que o vaguear da mente, apesar de ser caracterizado por uma franca diminuição do controlo cognitivo e de interferir com o processamento sensorial, pode apresentar uma função importante em algumas áreas, como no próprio planeamento autobiográfico, na desabituação, permitir uma atenção cíclica em configurações com múltiplos objetivos (Baird, Smallwood e Schooler, 2011; Mooneyham e Schooler, 2013; Stawarczyk, Cassol e D’Argembeau, 2013) e aumentar a criatividade (Baird *et al.*, 2012). Nesta última funcionalidade, pode ser dado como exemplo a poesia de Fernando Pessoa, que inclui frequentes alusões a um estado em vigília de vaguear da mente e talvez resulte deste estado: “Barca de sonhos e de afastamentos, / Não ires tu para Nenhum-Lugar, / Que é onde os meus pensamentos / Costumam meus sentidos esperar” (Pessoa, 2005, p. 289). Esta quadra denota o desligamento entre a atenção e a perceção que caracteriza o vaguear da mente. Pois, o pensamento decorre sem os sentidos, afasta-se deles numa “barca de sonhos e de afastamentos”. Além disso, vai “para Nenhum-Lugar”, o que pode indicar uma atenção vaga ou ausente relativamente a este vaguear da mente. Ou, “Pensar e não sentir, viver como quem dorme / Numa inconsciência vagamente consciente / Sem saber-se cercado da noite enorme / Sem ver o abismo que nos cerca negramente (Pessoa, 2005, p. 49). Aqui é transmitida a ideia do vaguear da mente, uma “inconsciência vagamente consciente”, como um estado “como no sonho”, conforme parece ser perceptível no primeiro verso, em que “pensar e não sentir” sugere, mais uma vez, a ideia de pensamentos independentes de estímulos e “viver como quem dorme” sugere o vaguear da mente como um sonhar acordado.

5.2. A atenção no estado de vigília de acordo com Zambrano

Conforme apresentado no ponto anterior, Zambrano entende que a atemporalidade do sonho pode ser vivida em vigília de uma forma infraconsciente, o sujeito apresentaria um nível de atenção baixo, tal como acontece no sonho comum, ou supraconsciente, o sujeito apresentaria uma atenção plena. O meio que permite a passagem entre estes dois estados atemporais, do infraconsciente ao supraconsciente, é precisamente o tempo sucessivo da vigília, o meio da consciência, que compreende a disponibilidade da atenção. Assim, é necessário referir mais uma vez o sonho na aceção de

Zambrano (2006), visto que este, ao ser objeto de atenção na vigília, está relacionado com o despertar. De certo modo, o sonho já é o começo do despertar, pois

Se os sonhos não fossem um despertar, um certo modo de despertar, teriam sempre passado inadvertidos, como talvez ainda passem inadvertidos alguns aspetos da vida humana no mundo do sonho, sob os sonhos ou, na vigília, do outro lado das fronteiras da consciência (p. 59).

Porém, Zambrano reconhece que a atenção pode ocorrer seletivamente, impedindo uma observação efetiva da realidade, que, conseqüentemente, se arrisca a ser percebida de forma parcial ou mesmo distorcida.

A atenção ergue uma barreira, provida como está de conceitos, juízos e, sob e sobre eles, de um espaço-tempo estabelecido, permanentemente válido. A vigília da atenção assim armada, em vez de observar, rejeita, condena. Por isso só as realidades que concordam com as exigências desta atenção vigilante podem, em princípio, penetrar no recinto da visibilidade (Zambrano, 2006, pp. 59-60).⁹

Assim, a continuidade de uma atenção que rejeita e condena, em vez de permitir a progressão do despertar, manteria a vida no estado de sonho, numa situação que Zambrano (2006) compara a uma alga no mar: “a sua atividade seria um simples estado, e o seu viver, portanto, um estar na vida sem mais, ao modo de uma alga no mar, segundo cremos que a alga está, vista a partir da margem do humano” (p. 60). Neste caso, o tempo sucessivo estabelecido pela consciência perderia as suas dimensões elementares de passado, presente e futuro, submergindo o sujeito na continuidade do presente, fechando-o no tempo presente, tal como está fechado num sonho, pois, no sonho, o tempo é compacto (Zambrano, 2006).

Portanto, na vigília, os sonhos, como meio de despertar, aparecem, até certo ponto, de um modo contrário ao sono (Zambrano, 2006).

No sono aparecem os sonhos como um despertar, numa forma primária de visão e de consciência, em que o sujeito se sente um tanto ou quanto tocado, ou melhor ainda, chamado por um visitante que chega ou por um país onde o esperavam.

Na vigília o sonhar dá-se imperceptivelmente no sujeito e contribui para o esquecimento, quando não acontece assim, engendra uma recordação cujo conteúdo se transfere ou transvasa para um plano de consciência que não lhe corresponde (Zambrano, 2006, p. 63).

Ou seja, na vigília, o sujeito fica desprendido, no vazio, o que se assemelha a uma distração, ao vaguear da mente. É um sonhar acordado, mas que não interfere com a realidade, que flui e passa pelo tempo do sujeito - passado, presente e futuro -, deixando-o livre (Zambrano, 2006). Assim, não é a realidade, mas é o ser, com o seu caráter inacessível e absoluto, que não se cinge a uma personagem, que pode possuir o sujeito (Zambrano, 2006; Neves, 2008). E, como único caminho que se abre no absoluto, surge o tempo, mediador entre o absoluto do ser enquanto tal e o absoluto do seu ser tal como o sujeito o pretende (Zambrano, 2006). Sendo assim, o tempo constitui a possibilidade de

⁹ Recordar-se que, de forma semelhante, Freud (1995) notou que uma pessoa numa atitude de reflexão tende a criticar e a rejeitar alguns pensamentos depois de ficar consciente deles, e pode mesmo suprimi-los antes de os perceber. Esta atitude condiciona o processo de observação seja do “mundo interior” ou do “mundo exterior”, pois a crítica poderá desvirtuar a realidade.

viver humanamente, isto é, possibilita a ação de despertar para o ser do próprio sonho e de despertar com ele (Zambrano, 2006). Logo, o ser humano pode transcender o seu sonho inicial, padecendo a sua própria transcendência (Zambrano, 2006). No entanto, para Zambrano (2006),

Não é possível desfazer inteiramente o sonho inicial o que equivaleria a recriar-se totalmente. E ao ser assim, o sonho original reaparece na vigília, na vigília sempre parcial, esburacando-a, abismando-a velozmente, como se o ser a tivesse tomado para si. Acontecimento este que visto a partir do homem, vem a ser um desfalecimento da sua liberdade que perigosamente pode prolongar-se na fatalidade da história como num terreno privilegiado, como facilmente se pode comprovar.

Mas acontece que o sonho, o sonho inicial irreduzível, se vai transformando a cada despertar. Do mesmo modo que a vigília estabilizada cai no sonho, o sonhar desperta-a (p. 73).

Assim, Zambrano (2006) considera, em primeiro lugar, que “a situação inicial do homem é a passividade; estar enclausurado, entranhado, com o ser recebido que tende irreprimivelmente a desentranhar-se, a manifestar-se. Quer dizer, o estado de sonho, seja a dormir ou acordado” (p. 75). É perceptível que, para Zambrano, não existe a diferenciação entre vigília e sono, tendo em conta o fator da existência ou ausência de sonhos, pois o sonho como situação inicial do ser humano, como o seu estado inicial, acaba por alcançar todas as suas formas de estar no mundo, tal como a lucidez.

De facto, podemos durante o dia em que estamos acordados experimentar modalidades de atenção que são mais próprias do estado adormecido, isto acontece quando, por exemplo, estamos “abstraídos”; também é possível o sujeito sonhar, tendo consciência do que acontece durante o sonho, podendo tomar decisões dentro deste e, inclusivamente, sabendo que está a sonhar: trata-se, neste caso de um sonho lúcido (Neves, 2008, p. 12).

Segundo, o estado de sonho

Concorda, por outro lado, com a experiência elementar de todo aquele que tenha sonhado: é a de estar privado de tempo, ao que chamamos atemporalidade.

Na atemporalidade o sujeito não tem tempo disponível, tempo sucessivo ao qual está ligada a liberdade (Zambrano, 2006, p. 75).

Desta forma, nos sonhos representa-se alguma coisa que é sem escapatória possível, sem que o sujeito possa intervir (Zambrano, 2006), pois não tem tempo para isso. Por sua vez, a realidade oferece ao sujeito a possibilidade de uma ação - pensamento, decisão, atuação -, ou seja, o exercício da liberdade (Zambrano, 2006) concretizado através de um argumento (Neves, 2008) permitido pelo fluir temporal:

Uma consequência da situação específica da vida do homem, o não deslizar simplesmente por ela, é que o passar da vida, o nascimento e a morte que tem em comum com todo o vivente, configura-se, perante a sua consciência e anteriormente ainda no seu sentir, num argumento (Zambrano, 2006, p. 79).

Porém, Zambrano (2006) realça que este argumento é uma abstração, ocorrendo nos momentos de extremo desprendimento do ser humano do seu viver concreto. Contudo, desenvolve-se, na vida humana, um argumento como acontecimento e como cumprimento e manifestação de um sentido (Zambrano, 2006). Ou seja, este argumento é a

configuração do destino a par da finalidade específica, isto é, a vocação da pessoa (Zambrano, 2006).¹⁰ O conceito de destino não significa, para Zambrano, um destino traçado do qual não se pode fugir, mas refere-se à realidade mais profunda e autêntica do ser humano: cada ser nasce com qualidades e aptidões que deverá desenvolver, realizando a sua verdade, realizando-se como pessoa, desatender a essa realidade, pretendendo ser outra coisa, através da colocação de uma máscara ou da representação de uma personagem, ocasiona o seu aparecimento sob a forma de sonhos ou obsessões (Neves, 2008). Portanto, “sem dúvida que desta essência trágica de ser homem depende a função figurativa, atualizada constante e primariamente em sonhos” (Zambrano, 2006, p. 82).

Zambrano apresenta um paradoxo: a vigília cai no sonho e, como tal, vê-se privada de tempo, de liberdade, como se existisse um adormecer, enquanto, por outro lado, o sonho é meio para o despertar. Isto é justificado por ser em sonhos que o ser se manifesta e passá-lo pela realidade é despertá-lo, na medida em que é revelado, desvelado, desprovido do seu caráter de absoluto, de oculto, de inacessível (Zambrano, 2006).

E à medida que se desentranha vai deixando de ser o desconhecido que se apresenta impondo, ante tudo, um estranho modo de estar no tempo; esse tempo próprio dos sonhos que invade a consciência na vigília e pode envolvê-la até a submergir, e que os sonhos propriamente fazem padecer ao sujeito antes do argumento que apresentam, algo com o que não costuma contar e que o conduz aos “ínteros” do próprio tempo (Zambrano, 2006, pp. 73-74). Os “ínteros” constituem um conceito zambraniano para designar aquilo que de mais interior, mas não necessariamente íntimo, existe no ser humano (Neves, 2008). É precisamente a falta de intimidade com uma realidade tão intrinsecamente sua que pode degenerar num inferno, os infernos da alma (Neves, 2008). Desta forma, o sujeito precisa de ser acordado e é o sonhar que poderá despertá-lo (Zambrano, 2006). Mas, qual seria a natureza deste despertar?

E este despertar não aconteceria em virtude do argumento do sonhar, que em si mesmo não acrescentaria nada que a consciência não pudesse assimilar a alguma das categorias ou classes em que o campo da sua visibilidade estivesse dividido. Desperta-lo-ia para o levar a outro lugar, para o arrastar a outro meio do qual teria de sair, como se sai dos sonhos ao acordar de cada noite ou de cada dia. Pelo instante puro do despertar, esse instante em que o tempo salta; esse ato - não atividade -, tão puro despertar (Zambrano, 2006, p. 62).

¹⁰ García (2004) refere que, apesar de Zambrano abordar uma categoria fundamental de Ortega y Gasset, a “vocação”, o pensamento da autora mostra-se incompatível com o pensamento de Ortega y Gasset. Pois, Ortega y Gasset retrocede da vocação com uma intimidade própria para a vocação social, referindo que existe uma vocação comum, partilhada por aqueles que são contemporâneos, com ideias vigentes, que podem tornar-se no próprio destino quando individualmente moduladas e convertidas em empresa (García, 2004). Assim, Ortega y Gasset acaba por associar o conceito de vocação ao de razão narrativa, considerando a vida como uma novela em que o ser humano constrói, como novelista, a sua própria personagem (García, 2004). Esta construção não é fruto de uma imaginação criadora, mas de uma imaginação reprodutora, isto é, depois de observar os outros e o passado, para ver se encontra o que pode ser a sua vida, o ser humano constrói e reproduz a sua fantasia (García, 2004). “Zambrano, pelo contrário, resiste em abandonar esse território da intimidade onde inicialmente se acomodou a vocação, resiste em demitir ‘essa voz que nos chama desde secretas e profundas dobras jacentes no nosso recôndito ser’” (García, 2004, p. 367). Para Zambrano, o destino, a lei que pesa sobre a pessoa e que contém a sua finalidade específica, situa-se na interioridade do sujeito vivente (García, 2004).

O despertar pressupõe o instante vazio no decorrer temporal que permite o questionar, um outro modo de atenção - como a atenção panorâmica e não seletiva de Petitmengin-Peugeot (1999) ou a plena atenção da meditação budista, *mindfulness* (Varela, *et al.*, 1993) -, ocorrendo, portanto, uma mudança de estado no sujeito. De acordo com Neves (2008), esta é, para Zambrano, a ação verdadeira, aquela que possui o poder de parar o tempo tal como acontece num ato de fé, amor ou contemplação plena, oposta ao conceito de atividade que reveste o sujeito com uma personagem, ocultando a pessoa.

Neste quadro, Zambrano divide os sonhos em duas grandes categorias: os sonhos da psique e os sonhos da pessoa. Os sonhos da psique são os mais espontâneos e elementares, representam uma história, são caracterizados pela atemporalidade e passividade (Zambrano, 2006).

Esta história espontânea da psique submergida na passividade é o pólo oposto da criação. Mas como é um historiar, ao fim e ao cabo, as dimensões temporais hão-de encontrar-se de algum modo representadas ou aludidas. E são como a sombra, como a contraprova da necessidade irreprimível de contar a si mesmo a própria vida que se padece, o que constitui o fundamento elementar, o *a priori* de todo o historiar em sonhos ou em vigília (Zambrano, 2006, p. 83).

Neves (2008) identifica como sonhos da psique os sonhos de obstáculo e os sonhos de desejo. Nos sonhos de obstáculo, de que é exemplo o romance “O Castelo”, de Kafka, o obstáculo nunca é superado, pois, ao não dispor de tempo, o sujeito não possui a liberdade que lhe permitiria pensar e tomar uma decisão sobre o que lhe está a acontecer (Neves, 2008). Os sonhos de desejo ou *orexis* revelam um passado que ainda não se converteu totalmente em passado, como um desejo reprimido (Neves, 2008) e que clama por satisfação para perecer (Zambrano, 2006). Os sonhos em que intervém a pessoa são sonhos diretos, nomeadamente monoeidéticos (no sono) e de carácter real (na vigília), nos quais aparece uma finalidade-destino a propor uma ação de carácter ético, denunciando uma transformação da pessoa, no sentido da ação transcendente (Neves, 2008). “O sonho da pessoa é, em princípio, sonho criador que anuncia e exige o despertar transcendente, e pode mesmo chegar a contê-lo, no nível mais alto da escala dos sonhos” (Zambrano, 2006, p. 89). É através do tempo sucessivo, associado à vigília, que a pessoa pode sair dos “inferos” da vida pessoal, no exercício da liberdade (Zambrano, 2006), decifrando o sentido da realidade a partir da sua interioridade, o que, para Piña Saura (2015), sugere que a realidade está velada. Se isto acontecer, trata-se do sonho criador, de um sonhar lúcido, “lúcido” por ser apreendida uma totalidade, uma unidade de sentido:

São os momentos criadores da pessoa, quando um acontecimento que a obceca, um enigma, se lhe depara como história completa, como melodia musical sem interrupção; quando elementos afastados no espaço e no tempo formam uma unidade de sentido. E então também não se dispõe de tempo, nem a pessoa desperta pode parar esta sucessão encadeada em que matematicamente aparecem ordenados os elementos que giravam em confusão. São as descobertas científicas, as soluções da arte, incluindo o pensamento. É uma “apresentação” como a dos sonhos em que se é passivo e ao mesmo tempo ativo. Tem o carácter de um sonho,

mas de um sonho lúcido em que a pessoa, com a integridade da consciência, é espetadora (Zambrano, 2006, p. 37).

Apesar de Zambrano considerar que a situação inicial do ser humano é a passividade, o estar enclausurado com o ser recebido que tende a manifestar-se, a ação que é necessária para a manifestação do ser não parte de uma inquietação, mas também de uma passividade. Colinas (2004) afirma que talvez esta consista numa das muitas formas em que a autora procura desfazer os contrários, buscando a unidade primordial. Assim, é necessária uma passividade, na medida em que a inquietação procede do exterior e comporta a extrema solidão do humano, que não é a solidão criativa, mas a solidão que envolve a pessoa em confusão, derivando do estar “inquieto” e “confuso” (Janés, 2004). Deste modo, o ser humano deve estar alerta (Janés, 2004) ou, nas palavras de Zambrano (2006), “vigiar”, o que compreende tempo, liberdade e espaço próprios, conforme a autora destaca na sua referência à passagem bíblica do sono dos discípulos no jardim das oliveiras. Pois, Zambrano (1996) refere que sob a inquietação é descoberto um núcleo de calma, de quietude, uma espécie de raiz da alma sobre a qual o ser humano se ergue, esquecendo-se de si. Este território de quietude é o lugar das certezas, das convicções, de tudo aquilo de que não se duvida e que sustenta a pessoa em todo transe difícil (Zambrano, 1996). Aqui existe outra dicotomia, se por um lado se exige lucidez, vigília, por outro lado também é necessário esquecimento, abandono, entrega. Este esquecimento não é o esquecimento da própria origem, da raiz da alma, isto é, o esquecimento do essencial, algo que Zambrano considera que aconteceu com o ser humano. Trata-se do esquecimento para regressar ao essencial, ou seja, o esquecer das personagens que a pessoa incorpora, e suas vivências, para se regressar ao ser da pessoa, à sua forma mais genuína de ser. Isto é um viver com a máxima espontaneidade, sem “caçar”, sem “capturar”, mas, pelo contrário, desapropriando-se, entregando-se, entregando tudo, que é a palavra (Janés, 2004), abandonando a narrativa. Zambrano menciona que pode originar-se uma crise deste “sustento íntimo” que une o ser do ser humano à realidade, permitindo que a pessoa se vá construindo, já que não está acabada de construir (Janés, 2004). Este “sustento íntimo” é uma confiança, uma esperança, que Zambrano (1996) descreve como “fome de nascer do todo” e que permite que a pessoa conclua o seu próprio projeto (Janés, 2004). Isso será possível através da passividade, da quietude atenta, do estado de alerta (Janés, 2004). “Apenas, pois, graças a esse abandono sustentador, a essa passividade, se pode levar o próprio ser à sua culminação” (Janés, 2004, p. 57). Portanto, é através do núcleo de calma que é necessário observar, daí surge a expressão de “atenção passiva” que Zambrano utiliza, uma atenção sem esforço, que não rejeita, não critica, não condena e, por este motivo, uma atenção abrangente, capaz de compreender a unidade de sentido do ser.

5.3. *Mindfulness*, a atenção plena do Budismo Tibetano

A atenção é um elemento de particular importância para as práticas meditativas, pois uma atenção acurada, em princípio, desfaz uma observação inexata dos fenómenos exteriores ou interiores, como a consciência. Desta forma, as práticas meditativas orientais contam com um longo treino da mente a fim de capacitá-la para uma observação direta e precisa dos próprios processos mentais.¹¹ Este é o treino da atenção ou treino do *Samatha*. As tradições contemplativas orientais partem da ideia de que, sendo a consciência um fenómeno essencialmente interior, experimentado como subjetividade, não é adequada uma abordagem que parta exclusivamente de observação externa. Mas, por outro lado, uma abordagem puramente subjetiva apenas permite observar diretamente a própria consciência, o que leva a ponderar uma combinação das abordagens objetivas e subjetivas. Considerando o pensamento budista, a compreensão da consciência é tida como necessária para a compreensão de todos os fenómenos (Wallace, 1999). Num discurso atribuído a Buda, “todos os fenómenos são precedidos pela mente. Quando a mente é compreendida, todos os fenómenos são compreendidos” (Santideva, 1961, p. 68 cit. por Wallace, 1999, p. 176). Também “no ponto de vista de Husserl, se queremos ter certeza sobre a ciência, precisamos de compreender como é que a consciência funciona” (Gallagher, 1999, p. 230). Pois, o único acesso epistemológico ao mundo é através da consciência (Gallagher, 1999). Esta perspetiva implica a suspensão de crenças em teorias pré-científicas e científicas, conduzindo à observação da forma de estar consciente no mundo (Gallagher, 1999). Contudo, Husserl, ao contrário do Budismo Tibetano que analisa as funções não cognitivas, vai descobrir as estruturas implícitas que permitem a cognição racional, como a temporalidade ou a constituição de significado (Gallagher, 1999).

Assim, as tradições contemplativas orientais oferecem o rigor necessário para considerar como objetiva a observação da própria consciência, da subjetividade. Pois, o treino do *Samatha* visa uma mente livre de excitação e de lassidão, com uma atenção serena, estável e vivaz, que a torna um meio preciso de observação (Wallace, 1999). A excitação é um processo mental intencional - visto que tem os seus próprios objetos -

¹¹ Para melhor compreensão do alcance semântico distinto dos conceitos de “mente” e “consciência”, de acordo com o Budismo Tibetano, note-se que, segundo a escola mais antiga, a ordem *Nyingma*, a mente divide-se em dois tipos de consciência: a consciência fundamental e a consciência intocada (Varela, 2006). A consciência fundamental é entendida como o fundamento de tudo, a base do ciclo da existência e da libertação, *samsāra* e *nirvāṇa* (Varela, 2006). É uma consciência subjetiva, a luz clara subtil, que ainda inclui um elemento de falta de clareza, isto é, tal como acontece nos estados mentais comuns, esta consciência lida com as aparências ou objetos que brotam na mente, contudo, não segue nem se envolve com estes elementos (Varela, 2006). Por sua vez, a consciência intocada é extremamente vívida, luminosa e libertadora, sem nenhum grau de ilusão (Varela, 2006). Apesar de se falar da consciência como algo que permite a clareza ou o conhecimento de um objeto específico, o budismo considera que, quando alguém experimenta a consciência intocada, pode estabelecer as facetas da clareza e do conhecimento em si mesmas (Varela, 2006).

derivado do desejo compulsivo, que segue objetos atrativos (Wallace, 1999). Por sua vez, a lassidão consiste num processo mental intencional derivado da ilusão, no qual a atenção se torna vaga (Wallace, 1999). Wallace (1999) compara a mente que pratica o *Samatha* à lente límpida do telescópio, que não reflete nada senão o objeto tal como ele é. Deste modo, a mente torna-se capaz de observar com grande objetividade, sem a influência do observador, isto é, sem sucumbir à excitação e à lassidão, sem perseguir e perder-se, por exemplo, nos próprios pensamentos e sentimentos, ficando vagamente consciente dos mesmos. Esta é uma forma de observação comparável ao conhecimento científico, que deve ser “epistemologicamente objetivo, o que significa dizer, independente do observador” (Wallace, 1999, p. 175). Salienta-se que “o objetivo central do cultivo do *Samatha* é o desenvolvimento de estabilidade e de vivacidade da atenção” (Wallace, 1999, p. 177).

Existem nove estágios de atenção no desenvolvimento do *Samatha*. No primeiro estágio, denominado *attentional placement* (colocação da atenção), a mente é fortemente dominada pela excitação (Wallace, 1999). A imagem mental voluntariamente trazida à mente é quase imediatamente perdida e a atenção dissipa-se (Wallace, 1999). No segundo estágio, *continual placement* (colocação contínua), a mente ainda é sujeita a excitação, mas há breves períodos de atenção contínua ao objeto (Wallace, 1999). No terceiro estágio, *patched placement* (colocação corrigida), a atenção está maioritariamente no objeto meditativo e a sua continuidade deve ser estimulada quando ocorre excitação (Wallace, 1999). No quarto estágio, *close placement* (colocação próxima), a atenção é estável e não se desvia do objeto meditativo, existindo plena atenção livre de excitação comum, embora ocorra excitação subtil (que inclui *chitchat* ou tagarelice mental) e lassidão (Wallace, 1999). No quinto estágio, *taming* (controlo), dissipa-se a lassidão comum e no sexto, *pacification* (pacificação), elimina-se a excitação subtil e desaparecem as distrações periféricas (Wallace, 1999). Neste ponto, surge alegria e satisfação ao meditar e, assim, alcançam-se os outros estágios: o sétimo estágio, *complete pacification* (pacificação completa), elimina a lassidão subtil; no oitavo estágio, *single-pointed attention* (atenção com um foco único), a mente pode permanecer com total estabilidade e vivacidade no objeto escolhido sem existir excitação ou lassidão; no nono, *balanced placement* (colocação equilibrada), é apenas necessário um impulso inicial de vontade e esforço, depois a atenção sustida ocorre sem esforço, que, neste momento, é um obstáculo (Wallace, 1999). O *Samatha* ainda não é completamente alcançado no nono estágio. Antes de ocorrer, há um sentido desagradável de peso e entorpecimento no topo da cabeça (Wallace, 1999). Depois, há um aumento óbvio da flexibilidade física (flutuabilidade e leveza) e mental (alegria e leveza) e ocorrem experiências temporárias de beatitude (Wallace, 1999). Contudo, esta situação desaparece e a atenção mantém-se no objeto

meditativo para, depois, se libertar do objeto e se focar internamente, não conceitualmente e retirada dos sentidos físicos (Wallace, 1999). Então, o *Samatha* é completamente atingido (Wallace, 1999). Apenas surgem aspetos de pura consciência, de clareza e de alegria, sem qualquer conteúdo fenoménico (cores, sons, pensamentos) ou subjetivo (onde o conteúdo se localiza) (Shear e Jevning, 1999; Wallace, 1999). Esta experiência permite o objetivo último de compreensão da natureza da consciência, livre de toda a mediação conceitual: “tal consciência primordial, conhecida nesta tradição como ‘a natureza de Buda’, diz-se ser a nossa essência natural, e consiste num estado impecavelmente bem-vindo de sabedoria intuitiva, compaixão e poder” (Wallace, 1999, p. 186).

As tradições contemplativas apresentam várias práticas para alcançar o *Samatha*. Wallace (1999) menciona a atenção a uma imagem mental, o foco na não ideação e o estabelecer da mente no seu estado natural, observando qualquer evento mental - pensamento, sentimento - sem conceitualizar, sem suprimir ou manter, sem julgar ou avaliar, conservando a mente no presente. Shear e Jevning (1999) abordam o Zen Budismo e a Meditação Transcendental de Advaita Vedanta. O Zen Budismo compreende a meditação com *koans* paradoxais, como a questão “onde está a sua mente?” (Shear e Jevning, 1999) O objetivo consiste em levar cada solução a um fim até toda a atividade discriminativa findar (Shear e Jevning, 1999). A Meditação Transcendental usa a repetição de um mantra até a mente ficar absorvida e relaxada ao ponto de o transcender (Shear e Jevning, 1999). As técnicas mencionadas compreendem *mindfulness* (atenção plena) e introspeção: “enquanto a tarefa da plena atenção é atender, sem esquecimento, o objeto meditativo, a introspeção tem a função de monitorizar o processo meditativo” (Wallace, 1999, p. 178), detetando a ocorrência de excitação ou lassidão. Além disso, estas técnicas envolvem a força da vontade, que se associa a intervenção e esforço (Wallace, 1999). Porém, até que ponto será salutar e coerente iniciar com um esforço um processo que visa uma mente livre de esforço? James (1950) refere casos patológicos da mente fixa numa ideia monótona recorrente e Tsongkhapa alerta para não deixar a mente em branco para não entrar num transe nebuloso (Wallace, 1999). De facto, a concentração num objeto, seja a imagem mental, a não ideação, um *koan*, um mantra e mesmo a própria mente, implica um foco, um direcionamento da atenção, que pode diferir do que seria uma atenção plena. E, este direcionar da atenção envolve um *self* que direciona a atenção, um *self* atento à própria vida mental, da qual faz parte. Verifica-se, assim, dualidade, um sentido de separação entre a experiência em si e o observador da experiência, assim como entre o observador da experiência e o observador que nota o observador (Wallace, 1999). Isto é, verifica-se uma fragmentação na mente, que é dividida em observador e nas suas próprias vivências interiores - pensamentos, sentimentos -, que são observadas como algo diferente do observador. Assim, não existiria uma atenção plena, o observador seria uma

parte da mente a olhar outra parte da mesma mente, com uma observação necessariamente parcial. Portanto, o observador não pode observar a totalidade da mente, que o inclui e transcende. Segundo Santideva (1971, pp. 220-221) cit. por Wallace (1999), Buda afirmou que “a mente não pode observar a si própria, tal como uma espada não pode cortar a si própria ou um dedo não pode tocar em si próprio” (p. 178). Santideva sugere que a sensação da mente a observar a si própria, que ocorre na pura consciência, é devida à lembrança do momento anterior da consciência (Wallace, 1999).

Destaca-se, no entanto, que o objetivo de todas as técnicas meditativas é o treino da atenção e não o alcançar o *Samatha*. Pois, a atenção é necessária para observar o estado da mente, seja a vivenciar excitação ou lassidão ou a vivenciar a pura consciência. De forma a evitar a dualidade entre aquele que está atento e aquilo a que, interiormente, atende, parece ser sugerida uma atenção com um caráter não diretivo, visto que, neste caso, não existiria aquele que direciona a atenção. Isto faz com que algumas técnicas do treino do *Samatha* sejam interrogadas, nomeadamente aquelas que compreendem a concentração num objeto: o foco numa imagem mental, o foco na não ideiação e a meditação com *koans* e mantras. Porém, o estabelecer da mente no seu estado natural aparenta ser uma “técnica” que envolve uma atenção interior não direcionada, permitindo o fluir de pensamentos e sentimentos sem atuar sobre eles. Mais especificamente, estabelecer a mente no seu estado natural surge de uma questão que considera o não constrangimento da atividade mental:

Será possível identificar as características normais da consciência no decorrer da atividade mental sem suprimir a ideiação? Afinal, a consciência está obviamente presente e ativa enquanto os pensamentos surgem. Então, em princípio, não parece haver razão pela qual estes não possam ser identificados (Wallace, 1999, p. 184).

Isto é, neste caso não há o esforço de manter a imagem mental, a não ideiação, o *koan* ou o mantra. O que ocorre é apenas um observar dos pensamentos e sentimentos, sem necessidade de serem suprimidos, pois eles mesmos fazem parte da mente que se quer compreender. É, inclusive, evitado o esforço de envolvimento com os eventos mentais que se observam, cada pensamento e sentimento é visto para dar lugar a outro, a mente não se detém neles. Segundo Wallace (1999), não há um envolvimento em emoções flutuantes e padrões de pensamento. Desta forma, poderá não existir a dualidade entre o observador e aquilo que é observado, uma vez que existiria apenas o fluxo da consciência que seria, simultaneamente, o observador e o observado ou, apenas, observação. O fluxo de consciência é percebido, existe atenção sobre ele, embora não se atue sobre ele. Possivelmente, o querer fazer algo com os próprios pensamentos e sentimentos pode contribuir para a separação entre o observador e os pensamentos e sentimentos que observa (e que fazem parte de si). Contudo, o caso do Zen Budismo, que pressupõe o esforço de resolver o *koan*, parece eficaz na demonstração da impotência da mente a nível

da conceitualização. Ao observar toda a vida, ou apenas toda a questão da mente e consciência, ao tentar resolver o problema de forma puramente cognitiva, este pode mostrar-se insolúvel, tendo o efeito de um *koan*. Supondo que a mente ultrapassa as funções cognitivas, estudá-la de acordo com um método cognitivo apenas exporia a sua dimensão cognitiva. Um raciocínio puramente cognitivo seria insuficiente para compreender uma dimensão para lá dos processos cognitivos. Neste ponto, interroga-se: se em algum momento não existir um pensamento, mas predominar a atenção, afloraria uma experiência como o *Samatha*?

6. A atenção no sono e no sonho

Vigília e sonho diferem no que respeita à representação fenomenológica do mundo, pois, enquanto a vigília compreende a interação com o mundo sob uma representação fenomenológica global do mesmo, o sonho compreende um tipo especial de representação, uma simulação fenomenológica global, que é exclusivamente interna (Metzinger, 2003). Assim, ambos os estados apresentam um *self* fenoménico e uma perspetiva de primeira pessoa, porém com diferenças no que respeita à experiência do “eu”. Contudo, será possível encontrar semelhanças entre estes estados principalmente no que respeita à qualidade da atenção? Esta questão central será trabalhada, procurando uma conformidade entre o estado da mente em vigília desprovido de atenção e o estado da mente no sonho comum e entre o estado da mente em vigília com atenção e o sonho lúcido. Além disso, considera-se que a experiência de pura consciência, na qual predomina a atenção plena, conforme descrita pelo Budismo Tibetano, também pode ocorrer no sono.

6.1. Semelhança entre o vaguear da mente em vigília e a atenção de nível baixo do sonho comum

É possível verificar uma conformidade, no que diz respeito à atenção, entre o estado da mente em vigília com um baixo nível de atenção e o estado da mente no sonho comum. Primeiramente, tanto a vigília como o sonho apresentam, de acordo com Metzinger (2003), uma perspetiva de primeira pessoa estável, traduzida por um sentido subjetivo de auto-presença. Nos dois estados, é percebida uma realidade omnipresente, ocorrendo interação com um mundo através de uma representação fenomenológica do mesmo (Metzinger, 2003). E, tanto na vigília como no sonho comum predomina a transparência fenomenológica, que consiste, essencialmente, apenas nas propriedades de conteúdo de uma representação mental disponível para introspeção (Metzinger, 2003). Pois, na vigília e no sonho comum parece ocorrer uma consciência direta dos objetos e eventos externos que se apresentam (Metzinger, 2003; Van Gulick, 2014). Explicitando um pouco mais os conceitos de transparência e opacidade, considere-se a definição clássica de transparência fenomenológica de Moore (1903):

[...] Quando nos referimos à introspeção e tentamos descobrir qual é a sensação do azul é muito fácil supor que temos perante nós um termo único. O termo “azul” é suficientemente fácil de distinguir, mas o outro elemento que chamamos “consciência” – no qual a sensação do azul é semelhante à sensação do verde – é extremamente difícil de determinar. [...] E, em geral, aquilo que torna a sensação do azul um facto mental parece escapar-nos; parece, se puder usar uma metáfora, transparente – vemos através dele e não observamos nada senão azul (p. 446).

Assim, “os estados fenoménicos são transparentes pelo facto de, unicamente, as propriedades de conteúdo serem introspectivamente acessíveis ao sujeito da experiência” (Metzinger, 2003, p. 163). Contudo, para Metzinger (2003), esta definição é insatisfatória, na medida em que as propriedades não-intencionais ou “veículo” são frequentemente acessíveis para introspeção. Assim, o autor (2003) afirma que a transparência apresenta uma segunda característica: a indisponibilidade da atenção nas primeiras etapas de processamento. Já o conteúdo fenoménico final, explícito e disponível para atenção introspectiva, permite que o sistema reconheça os estados fenoménicos como construções internas, auto-geradas (Metzinger, 2003). Assim, “total transparência significa total indisponibilidade de atenção nas primeiras etapas de processamento. Os graus de opacidade surgem como graus de disponibilidade de atenção” (Metzinger, 2003, p. 165). “Em suma, a transparência de estruturas representacionais é o critério decisivo para tornar o modelo numa aparência, numa realidade aparente” (Metzinger, 2003, p. 169) experienciada como o mundo em que se vive a própria vida (Metzinger, 2003). Mais especificamente,

A transparência é uma forma especial de escuridão. Tendo em conta a fenomenologia da experiência visual, transparência significa que não estamos aptos para ver algo, porque é transparente. Não vemos a janela, mas apenas o pássaro a voar. A transparência fenoménica em geral, contudo, significa que algo particular não é acessível à experiência consciente, nomeadamente o carácter representacional do conteúdo da experiência consciente (Metzinger, 2003, p. 169). Desta forma, a fenomenologia da transparência é a fenomenologia da percepção direta aparente, do realismo ingénuo (Metzinger, 2003). Por sua vez,

A opacidade aparece precisamente quando a escuridão se torna explícita – no momento em que, conscientemente, representamos algo como sendo uma representação, não por conhecimento proposicional ou pensamento consciente, mas, primeiro, por a nossa atenção ser captada pelo facto de que o que é atualmente conhecido é conhecido através de um meio interno. Se a janela estiver suja ou rachada, percebemos que vimos o pássaro a voar através da janela (Metzinger, 2003, p. 170).

Portanto, a transparência surge como a simples captação de um conteúdo e a opacidade como o conhecimento do meio através do qual determinado conteúdo se torna conhecido. A transparência significa uma incapacidade para ver algo, porque é transparente, “não vemos a janela, mas apenas o pássaro a voar” (Metzinger, 2003, p. 169). A “janela” é o meio através do qual se vê o pássaro, aquele que permitiria reconhecer o carácter representacional do conteúdo da experiência consciente, isto é, a imagem mental do pássaro e não o pássaro em si. Se a “janela” não for reconhecida, o conteúdo da experiência consciente assume todo o carácter de realidade, de acordo com Metzinger (2003), num realismo ingénuo. Por seu turno, a opacidade surge quando, conscientemente, se reconhece algo como uma representação, isto é, quando se reconhece que se conhece algo através de um meio interno, “se a janela estiver suja ou rachada, percebemos que vimos o pássaro a voar através da janela” (Metzinger, 2003, p. 170). Na

vigília comum e no sonho comum o conteúdo de uma representação mental é geralmente conhecido sem se atender ao meio como este é representado.

Assim, a vigília e o sonho, como estados conscientes, representam internamente a realidade, sugerindo uma interioridade, que possibilita a introspeção e a atenção. Desta forma, existe um *self* fenomenológico, que pode atender ao mundo internamente representado e a si próprio. Contudo, se em vigília é possível ocorrer uma atenção externa, que permite perceber objetos e eventos exteriores, e uma atenção interna, direcionada para processos internos, no sonho comum parece ser apenas possível uma atenção interna, embora este aspeto não seja perceptível para o sonhador. No sonho, o sujeito sonhador percebe objetos e eventos que parecem exteriores a si, sugerindo uma atenção externa. Porém, parece mais certo afirmar que o que ocorre é uma atenção a um processo interno: o sonho. Sendo assim, no sonho comum, o sujeito sonhador não apresenta uma compreensão da verdadeira natureza do seu estado, o que denota uma grande falha a nível da atenção. Para Zambrano (1994),

Mergulhar no sono é aceitar o que o rodeia como conhecido, familiar, deixar a surpresa, essa sacudidela que desperta, quer em sonhos quer na vigília. E se aquele que vai entrar no sono tende a sonhar, a aceiteada surpresa dos sonhos dirige-se ao seu encontro, para já não se surpreender com nada (p. 70).

Isto é, a ausência de surpresa que caracteriza o estado de sonho comum, apesar da frequente bizarria, é um elemento que mantém o sujeito perdido no sonho, dificultando o despertar. Zambrano (1994) afirma que

A estranheza “pura”, metafísica, nasce perante o simples facto de as coisas serem, estarem aí. Estranha-se mais aquele que está em si, o que ocupa o aqui e agora, numa quietude que resulta de estar num centro, de erguer-se vigilante sobre esse centro íntimo, sem ter cortado a comunicação com ele (p. 70).

Decerto, não seria necessária a bizarria do sonho para a surpresa, visto que a pessoa atenta seria capaz de estranhar a sua existência factual e atual.

Contudo, nem sempre existe uma atenção de nível elevado em vigília. Pois, por vezes, a vigília apresenta falhas na atenção durante episódios de vaguear da mente, dos quais o sujeito está inconsciente, diminuindo a autonomia mental e, portanto, a capacidade de controlar o foco da atenção (Smallwood e Schooler, 2006), tal como acontece no sonho. Pode encontrar-se, na obra de Zambrano, uma semelhança entre o vaguear da mente em vigília, nomeadamente a nível do planeamento autobiográfico, e o sonho através do seu conceito de “máscaras do sonho” (personagens com as quais o sujeito se identifica). Isto é, a autora compara “a luta, a questão e o conflito sobre quem se é” (Zambrano, 2006, p. 53) a um “urdir a interminável história” (Zambrano, 2006, p. 53), o que pressupõe um “sonhar adormecido ou acordado” (Zambrano, 2006, p. 53). Portanto, em vigília ocorre um vaguear da mente, na medida em que o sujeito se identifica com os próprios pensamentos de cariz autobiográfico, identifica-se com aqueles pensamentos como sendo “eu”. E, por sua vez, no sonho surgem personagens com as quais o sujeito se

identifica igualmente, pois não se interroga sobre elas e vive o sonho sem se perguntar sobre o que quer que seja.

Salienta-se que as restantes características próprias do sonho podem estar associadas ao facto de existir uma atenção automática de nível baixo (sem agência da atenção). Da mesma forma, estas características podem ser verificadas em vigília, durante o vaguear da mente, que compreende também um estado de atenção automática de nível baixo. Assim, é possível que durante o vaguear da mente exista, tal como no sonho, diminuição da intensidade da experiência sensorial, fraco controlo volitivo do comportamento, desorientação momentânea relativa ao tempo - Zambrano (2006) não fala tanto de uma desorientação temporal, vai mais longe e menciona mesmo uma atemporalidade, uma ausência de tempo que impede o sujeito de se interrogar -, ao espaço e às pessoas e uma capacidade diminuída de autorreflexão consciente e metacognição (Metzinger, 2003). De facto, não é incomum um “desligar” momentâneo do sujeito durante, por exemplo, uma conversa, não é incomum “deixar de ouvir”, “perder-se nos próprios pensamentos”, o vulgo ficar “distraído” ou “abstraido”. Mesmo relativamente à memória, existe uma semelhança entre o vaguear da mente e o sonho, pois durante o vaguear da mente a memória de curto prazo naturalmente deve ser prejudicada, visto que quase não há atenção externa ou interna. Por outro lado, a memória de longo prazo e semântica pode estar internamente melhorada, na medida em que o vaguear da mente, a sucessão de pensamentos, deve basear-se precisamente em memórias, ainda que despoletadas por uma situação recente, pois o suceder de vários pensamentos relaciona-se com o que o sujeito é psicologicamente, com as suas vivências e a sua personalidade há muito construída.

Outra característica fenomenológica do sonho é a sua natureza delirante por hiperassociativismo, e, como tal, instável (Metzinger, 2003). Além disso, o conteúdo representacional do sonho muda mais rápido e existe uma certa bizarria, devido a descontinuidades, incongruências, incertezas ou a explicações momentâneas para o fim a que se destinam (Metzinger, 2003). Também Zambrano (2006) refere que o sonho comum mistura figuras e acontecimentos que passam de forma rápida e se desvanecem sem que o sujeito estranhe. Não poderá esta situação ocorrer, de certo modo, durante o vaguear da mente? Pois, um pensamento associa-se a outro pensamento, ocorrendo, de acordo com Varela *et al.* (1993) “uma corrente sem fim de eventos mentais desconectados” (p. 25). Assim, verifica-se no vaguear da mente, pelo menos, um hiperassociativismo de vários pensamentos e descontinuidade nesses pensamentos, que se sucedem sem chegar, cada um deles, a um fim, a uma resolução. Neste sentido, Zambrano (1994) considera que, no sonhar (relembra-se que, para a autora, o sonhar pode ocorrer no sono ou na vigília), a vida obedece à lei elementar do ansiar, anseia o tempo, todo o tempo, o que justificaria a

rapidez, a instabilidade e carácter ténue das imagens. O anseio é entendido como a própria essência do viver, é uma tendência para a apropriação, para um presente no qual a vida possa estar presente a si própria:

Viver é ansiar, e ansiar pressupõe não ter e ter mais; não ter chegado e estar mais além. Ansiar é o *a priori* da vida.

E este *a priori* é tempo ou gera tempo, o tempo. Sem anseio a vida não ocorreria no tempo, não seria ela própria já tempo (Zambrano, 1994, p. 88). No entanto, a avides do presente, seja no sonho ou em vigília, não é o presente e só o amplo presente permite a fixação das imagens (Zambrano, 1994), algo que a atenção proporciona.

De certa forma, tal como no sonho, o vaguear da mente também pode significar um estado de simulação fenomenológica global interna, composto por “pensamentos, sentimentos, conversas interiores, sonhos acordados, fantasias, sonolência, opiniões, teorias, julgamentos sobre pensamentos e sentimentos, julgamentos sobre julgamentos” (Varela *et al.*, 1993, p. 25). Em suma, pode surgir um mundo, uma nova realidade internamente simulada. O sujeito, no estado de vigília, pode estar inconsciente deste facto durante longos períodos, tal como no sonho, até um apercebimento espontâneo do mesmo (Metzinger, 2003). Além disso, no vaguear da mente e no sonho parece que o sujeito não se detém, não se interroga, desconhece a verdadeira natureza do seu estado. Portanto, não há um sujeito atento. Salienta-se ainda que outro termo atribuído aos episódios de vaguear da mente é *daydreaming*, que significa precisamente sonhar acordado. Questiona-se, então, se poderá a ausência de atenção durante os períodos de vigília não apenas assemelhar-se, mas contribuir para a ausência de atenção no sonho comum.

6.2. Semelhança entre a atenção de nível elevado em vigília e a disponibilidade da atenção no sonho lúcido

Parece ser igualmente possível verificar uma conformidade entre o estado da mente em vigília com atenção de nível elevado e o estado da mente no sonho lúcido. Em vigília, durante os episódios de vaguear da mente, existe a capacidade, intermitente e rara, de apercebimento espontâneo destes episódios e conseqüente metacsciência - consciência do conteúdo do pensamento - (Schooler *et al.*, 2011), restaurando a autonomia mental (Metzinger, 2013). Ora, o sonho lúcido, também considerado intermitente - uma vez que não é necessário que o sonhador lúcido contínua e explicitamente se lembre da verdadeira natureza do seu estado (LaBerge, 1985; Kahan e LaBerge, 1994) - e raro, compreende, da mesma forma, o surgimento espontâneo de disponibilidade cognitiva e da atenção. Após apercebimento do episódio de vaguear da mente ou do sonho é restaurada a autonomia mental, permitindo ao sujeito dirigir conscientemente a atenção, isto é, a

agência da atenção. Assim, tal como em vigília com elevado nível de atenção, que pressupõe um *self* fenomenológico plenamente consciente de si, também o fenómeno do sonho lúcido pressupõe um *self* sonhador plenamente consciente de que está a sonhar enquanto dorme. Portanto, em ambos os estados, existe disponibilidade cognitiva, que leva à classificação concetual ou categorização do estado experimental atual, e disponibilidade da atenção, que permite a acessibilidade a estados de processamento anteriores. Metzinger (2003) considera precisamente que o aspeto mais relevante do sonho lúcido não é tanto a consciência de que se está a sonhar, mas a disponibilidade da informação relativa à natureza representacional geral do modelo corrente de realidade, conforme representado no modelo autoconsciente atual. Da mesma forma, também a vigília não necessita de um elevado nível de atenção constante para o ser, sendo que a atenção pode variar entre uma atenção focada de nível elevado e uma atenção automática de nível baixo. O sonho lúcido apresenta ainda em comum com o estado em vigília com elevado nível de atenção: acesso completo à memória de estados fenoménicos passados relativos à vida em vigília e a experiências prévias de sonhos lúcidos; memória autobiográfica globalmente disponível ao nível de auto-modelação consciente; ausência de amnésia.

Assim, vigília e sonho lúcido podem assemelhar-se, na medida em que, através da disponibilidade cognitiva e da atenção, o sujeito percebe o seu verdadeiro estado. Contudo, no sonho lúcido, pela disponibilidade de informação interna auto-relacionada e recursos computacionais do cérebro e pela qualidade “como no sonho” ou “irreal”, pertencendo à realidade como um todo, o realismo totalmente omnipresente - que caracteriza o estado de vigília comum - é perdido (Metzinger, 2003). Em vigília, normalmente não existe um modelo fenoménico global de realidade na memória autobiográfica mais acordada, coerente ou com mais *insight* sobre a natureza do processo geral atual (Metzinger, 2003). Metzinger (2003) refere que pode ser a forte componente de auto-apresentação do *self*, no modelo de *self* fenomenológico no estado de vigília, que normalmente previne o mundo de, subitamente, se tornar irreal ou “como no sonho”: é o corpo que liga o sujeito à realidade, física, funcional e fenomenologicamente. Portanto, a vigília consiste num estado que compreende uma variação na transparência e opacidade. Existe transparência fenomenológica no sentido de uma aparente perceção direta dos objetos e eventos externos, no sentido de um realismo ingénuo, e opacidade, porque é possível compreender a representação mental (desses objetos e eventos externos, do mundo) em si. Também o sonho lúcido apresenta uma variação na transparência e opacidade. Pois, apesar de compreender, maioritariamente, uma opacidade - o conhecimento da representação como tal -, assim que há experiência consciente do *self* sonhador, e o sonho se torna lúcido, a maior porção de modelo de *self* fenomenológico

deve ser transparente (Metzinger, 2003), tal como em vigília. Pois, caso contrário, isto é, se fosse percebida a virtualidade do modelo do *self*, o *self* desapareceria (Metzinger, 2003). Esta diferença entre a vigília, que percebe o mundo como real, e o sonho lúcido, que percebe o mundo como irreal, denota uma coerência no estado mental do sujeito em vigília e no sonho lúcido. Pois, tal como em vigília o sujeito, ao questionar-se sobre a realidade, percebe com completa clareza de que não está a sonhar, também, no sonho lúcido, o sujeito sonhador alcança completa clareza mental relativa ao facto de que não está acordado, mas está a sonhar. E, assim, mantém-se a semelhança do estado mental no que respeita à capacidade cognitiva e da atenção em vigília, com alto nível de atenção, e no sonho lúcido.

Deve ainda ser ponderada a hipótese de Metzinger (2003) de que podem existir estados de vigília lúcida se se considerar o ser humano num sistema que nunca está em contacto direto e imediato com a realidade, que se torna cognitivamente disponível via modelo fenomenológico do *self* - que compreende o conteúdo consciente do *self*. Talvez, a partir da perspetiva budista, pudesse ser entendido como o estado de vigília lúcida aquele que compreende uma atenção plena. Pois, o método de meditação budista compreende um refinamento da atenção, tanto externa como interna, monitorizando tanto os momentos de excitação da mente como os momentos de lassidão da mente (que podem ser comparados ao vaguear da mente), até uma atenção cada vez mais estável e vivaz. Assim, o período de vigília torna-se cada vez mais atento. E, poderá dizer-se, cada vez mais lúcido? Além disso, de acordo com Metzinger (2003), o *insight* súbito sobre a natureza global do estado atual de sonho lúcido não é apenas um puro evento cognitivo, pois o fascínio sobre este estado reside no facto do carácter representacional do conteúdo consciente ser pré-reflexivamente disponível. No entanto, também em vigília é possível abordar, conforme Varela *et al.* (1993) mencionou, a experiência no momento em que ocorre. Será que esta poderia ser uma outra característica da eventual vigília lúcida? Será que existirá uma vigília mais lúcida do que aquela plenamente atenta ao momento presente?

Relembra-se, neste momento, na tabela 6, as semelhanças entre os estados da mente supramencionados:

Tabela 6 Semelhanças entre os estados da mente: vigília com atenção de nível baixo e sonho comum; vigília com atenção de nível alto e sonho lúcido

Estados da mente e suas características	Vigília com atenção de nível baixo	Sonho comum	Vigília com atenção de nível alto	Sonho lúcido
Estado de Consciência	Consciente (apresenta um <i>self</i> fenoménico e uma perspetiva de primeira pessoa).			
Transparência e Opacidade	Predomina a transparência (ocorre consciência direta dos objetos e eventos externos que se apresentam sem conhecimento do caráter representacional do conteúdo da experiência consciente).		Ocorre transparência e opacidade (é conhecido o processo da representação mental, que é experimentada como representação) em graus variáveis.	Ocorre opacidade e transparência assim que há experiência consciente do <i>self</i> sonhador.
Atenção	Falha na atenção, ocorre um vaguear da mente, do qual o sujeito está inconsciente, diminui a autonomia mental e a capacidade de controlar o foco da atenção. Contudo, existe capacidade de apercebimento espontâneo destes episódios e consequente metacsciência, restaurando a autonomia mental.	Estado fenomenológico fraco de primeira pessoa, não existe a qualidade de agência da atenção e o <i>self</i> fenoménico sonhador é quase incapaz de autorreflexão consciente e metacognição. Pode surgir um momento em que a informação fica cognitivamente disponível, podendo ser expressa a nível do pensamento consciente, tornando o sonho lúcido.	Existe um <i>self</i> fenomenológico plenamente consciente de si. Existe disponibilidade cognitiva, que leva à classificação concetual do estado experimental atual, e disponibilidade da atenção. O aspeto mais relevante é a disponibilidade da informação relativa à natureza representacional geral do modelo corrente de realidade, tal como acontece em vigília.	

Esta semelhança entre os vários estados da mente em vigília e no sonho conduz a várias questões. Se a atenção está disponível algumas vezes, em ambos os estados, porque não explorar a sua potencialidade? Será que a atenção “desperta” o sujeito em vigília,

diminuindo os episódios de vaguear da mente, e no sonho, tornando-o lúcido? De que forma uma mudança no estado de atenção global influenciaria a mente do ser humano? Neste sentido, LaBerge e Rheingold (1990) referem que, do ponto de vista empírico, o sonho lúcido não ocorre apenas espontaneamente, mas ocorre também por consequência de indução intencional até certo grau. E, um fator importante na indução de sonhos lúcidos consiste em manter uma atitude crítica sobre a realidade fenoménica em geral (Metzinger, 2003). Assim, a metaconsciência (conhecimento do conteúdo do pensamento) e a atenção em vigília podem ocasionar a metaconsciência no sonho lúcido (Metzinger, 2003; Schoolar *et al.*, 2011). Da mesma forma, a prática da plena atenção (*mindfulness*) das tradições contemplativas poderá aumentar a frequência do sonho lúcido (Stumbrys, Erlacher e Malinowski, 2015; Windt e Voss, 2018). Gackenbach refere que, para aumentar a lucidez no sonho, a pessoa também pode levar a cabo determinadas ações antes de dormir, como cultivar a intenção de lucidez ou meditar (Varela, 2006).

6.2.1. Considerações sobre a noção de “sonho lúcido”, transversal à vigília e ao sono, de Zambrano

Apesar de não estar muito explícito na obra de Zambrano, existe referência à ocorrência do sonho lúcido especificamente no sono. Em primeiro lugar, a autora afirma que o sonho ocorre tanto no sono como em vigília, assemelhando-se ao sonho comum no sono e, na vigília, a um vaguear da mente. Em segundo lugar, o surgimento da lucidez a que a autora alude parece referir-se a dois aspetos: à metaconsciência (conhecimento do conteúdo do pensamento) e ao decifrar do sonho e desmascarar do sujeito (questão detalhada na última parte da investigação) através do tempo sucessivo, o que permite compreender a verdade da pessoa e transcender o tempo. Esta lucidez, composta pela metaconsciência e pelo decifrar do sonho e desmascarar do sujeito enquanto personagem, pode ocorrer no sonho lúcido na aceção da filosofia da mente. Contudo, apesar de haver um momento em que Zambrano (2006) se refere ao sonho lúcido como “tem o carácter de um sonho, mas de um sonho lúcido em que a pessoa, com a integridade da consciência, é espetadora” (p. 37), continua a não ser claro se a autora se refere a este sonho lúcido apenas em vigília, uma vez que enfatiza o acontecer do sonho também em vigília, ou se considera que a lucidez pode surgir no sono.

De facto, na fenomenologia do sonho de Zambrano o elemento central é o meio da pessoa, o meio que permite à pessoa ser, dado pelo tempo sucessivo e não o estado de sono ou de vigília. No sonho lúcido de Metzinger (2003), quando o sujeito toma consciência de si e de que o seu atual mundo fenomenológico não coincide, no seu conteúdo, com a realidade física externa, há um decorrer temporal, um tempo sucessivo. Pois, há acesso

completo à memória de estados fenoménicos passados relativos à vida em vigília e a experiências prévias de sonhos lúcidos e a propriedade de agência é completamente realizada a nível fenoménico e funcional (Metzinger, 2003). Ao haver memórias de acontecimentos passados, reconhecidas a partir do presente, compreende-se a existência de um passado. E, ao existir a propriedade de agência, estabelece-se um presente que permite o futuro, uma vez que o sujeito é capaz de decidir previamente o que vai fazer em seguida. Desta forma, o sonho lúcido, ao incluir o tempo sucessivo (característico da vigília), compreenderia também o meio da pessoa para alcançar a sua verdade, desmascarando personagens, e transcender o tempo. E, não haveria máscara mais flagrante do que aquela “imagem” que, no sonho lúcido, o sujeito “encarna”. Pois, sabendo que está a sonhar e que tudo não passa de uma representação mental, o sujeito compreende que aquele não é o seu corpo, mas uma imagem de si. Relembra-se que, de acordo com Metzinger (2003), quando surge a experiência consciente do *self* sonhador, o modelo de *self* fenomenológico deve ser transparente, isto é, o sujeito assume a sua imagem como “este sou eu” sem ter em conta que é uma representação sua. Mas, se o modelo de *self* fenomenológico se tornar opaco, ou seja, se for percebido enquanto um modelo virtual, o *self* fenomenológico desaparece. Pois, se o *self*, o sujeito sonhador, se tornar tão “irreal” como o cenário onírico, pode deixar de existir. Decerto que esta situação poderia significar uma mudança de estado, como o alcance de níveis mais elevados de lucidez no sono ou o acordar do sono, na medida em que ocorre um transcender do próprio sujeito.

Contudo, neste ponto interessa salientar como é que o sonho lúcido surge, no sono e na vigília, e o papel da atenção em vigília para o seu surgimento, considerando o pensamento de Zambrano. Em primeiro lugar, é de alertar que a abordagem de Zambrano é, de certo modo, inversa às abordagens da filosofia da mente e do Budismo Tibetano. Pois, em vez de partir da vigília, salientando a necessidade de um certo modo de atenção para a ocorrência do sonho lúcido, a autora tem o fenómeno sonho como ponto de partida, caracterizando-o no que respeita ao tempo. Portanto, para Zambrano, o princípio é o sonho. O sonho é a primeira forma de consciência, considerando que a vigília lhe sobrevém (Zambrano, 2006). Porém, no sonho, o sujeito não se interroga, nem sequer repara que está a sonhar. Zambrano refere que isto ocorre por falta de tempo, não há tempo para estranhar. Logo, o sujeito vive sob o tempo, na atemporalidade, onde os acontecimentos surgem compactados, sem uma ordem (Zambrano, 2006). A autora refere como exemplo o *facto de*, no sonho, surgirem, em simultâneo, momentos relacionados com acontecimentos afastados da vida da pessoa. Além disso, não é incomum que, ao relatar os sonhos, exista uma certa dificuldade em estabelecer a ordem temporal dos acontecimentos. Assim, a atemporalidade não permite a atenção, não há tempo para isso.

É importante colocar aqui uma questão, porque é o tempo que permite a atenção e não é a atenção que permite perceber o decorrer temporal? A resposta a esta questão centra-se no entendimento do tempo, por Zambrano (1994), como a raiz de toda a experiência, o tempo acontece antes do existir, visto que o vivente pode dizer que o tempo existe para si. Além disso, é o tempo que chega que permite perceber o que já não é e resgatar o passado (Zambrano, 1994). Recorde-se também, apesar de não ser o objetivo do estudo, que a representação do tempo é intrínseca à consciência. Retenha-se, neste momento, que, de acordo com Zambrano (2006), apesar de não existir um sujeito atento no sonho, o sonho é uma primeira manifestação da consciência, permitindo o despertar, que é, aliás, a única ação possível nos sonhos. Isto remete para o tópico da vigília e da atenção.

Em vigília, Zambrano (2006) afirma que existe tempo para interrogar, para a atenção. Mas, segundo a autora, o sonho, e a atemporalidade que lhe é característica, pode ressurgir também na vigília, deixando a pessoa ensimesmada, o que se aproxima da observação da filosofia da mente de que no estado acordado podem ocorrer episódios de vaguear da mente. E, tal como na filosofia da mente e no Budismo Tibetano, que consideram que a atenção possibilita a lucidez do sonho, Zambrano refere que, ao vigiar, a pessoa é capaz de perceber que teve um sonho, podendo decifrá-lo, não apenas o seu conteúdo, mas a sua forma, o fenómeno sonho, tornando o sonho lúcido ou criador.¹² No entanto, é possível apontar em Zambrano pelo menos três particularidades a respeito da lucidez do sonho. Em primeiro lugar, para que o sonho se torne lúcido é necessário “decifrá-lo” como fenómeno, o que significa compreender o sonho como uma vivência na atemporalidade, que é uma vivência enquanto personagem e não de forma autêntica. Em segundo lugar, reitera-se que Zambrano (2006) considera a possibilidade do surgimento do sonho lúcido não só no sono, mas também na vigília: “há que deixar de estar a sonhar [referindo-se à atemporalidade infraconsciente] adormecido ou acordado” (p. 53). Assim, o sonho deve ser decifrado tanto no sono como na vigília. Em terceiro lugar, o sonho lúcido, na aceção da autora, não é apenas a disponibilidade cognitiva sobre o facto de se estar a experimentar uma simulação fenomenológica global e disponibilidade da atenção, conforme o define a filosofia da mente, pois esta definição apenas torna o sonho lúcido numa vivência semelhante à da vigília sem considerar o que seria uma vigília lúcida. Zambrano também poderia ter chamado o sonho lúcido ou sonho criador de vigília lúcida

¹² Zambrano (2006) explica a importância do “vigiar” para o despertar dentro da própria vigília através da passagem bíblica sobre o Sono dos Discípulos no Jardim das Oliveiras. Nesta passagem, foi pedido aos discípulos que vigiassem, o que a autora entende como terem sido colocados no lugar do ser humano. De facto, os discípulos estariam no estado de vigília, dispondo de tempo para vigiar. E, ao vigiarem, seriam capazes de compreender o sonho e a vigília em simultâneo. Isto é, seriam capazes de unificar o seu próprio ser, aquele que surge da ocultação em que jaz geralmente (que sonha numa atemporalidade infraconsciente) e o ser desperto que se entende por “sujeito” do conhecimento, da vontade e, em última instância, do universo, da divindade (que sonha lucidamente, sonha porque se encontra na atemporalidade, mas lucidamente por ser uma atemporalidade supraconsciente, pois ao compreender o tempo do sonho e o tempo da vigília foi capaz de transcender o tempo).

ou criadora, mas denomina de sonho, uma vez que entende que este estado, tal como o sonho comum, acontece na atemporalidade e não no tempo sucessivo da vigília que permite fazer cortes, separar os acontecimentos, analisar. Pelo contrário, o sonho criador forma uma unidade de sentido que integra os múltiplos tempos humanos, ocasionando uma compreensão mais vasta e verdadeira sobre a pessoa, permitindo uma vivência autêntica, criativa, relacionada com a sua vocação. Portanto, esta atemporalidade é supraconsciente, pois já não está sob o tempo ou no tempo, mas está além dele, compreende, transcende o tempo. Assim, a lucidez em Zambrano não só se aproxima da lucidez do sonho lúcido da filosofia da mente, mas aproxima-se também da pura consciência, que é transversal à vigília e ao sonho, tal como é descrita no Budismo Tibetano, o que será abordado seguidamente.

A respeito de graus de lucidez, considere-se o artigo de Gackenbach (1991), *From lucid dreaming to pure consciousness: A conceptual framework for the OBE, UFO abduction and NDE experiences*, que se refere ao sonho lúcido apenas como o princípio da lucidez dos sonhos. Segundo Gackenbach (1991), existe o sonho testemunho, um sonho lúcido que apenas se testemunha, sem qualquer intenção de controlo, e o sonho testemunho profundo que se assemelha a uma experiência de pura consciência de acordo com o Budismo Tibetano. Pois, o sonho testemunho profundo descreve-se como um sono sem sonhos, no qual a pessoa experimenta um estado de consciência ou vigília interior tranquila, pacífica, uma sensação de infinita de expansão e felicidade e nada mais, tornando-se consciente da própria existência como indivíduo (Varela, 2006). Ora, esta atitude de testemunho retira o foco à possibilidade de controlo dos sonhos lúcidos, tão amplamente falada, permitida pela capacidade do sujeito sonhador perceber um decorrer temporal no sonho e de ser capaz de ordenar os acontecimentos. Ainda que o sujeito sonhador seja realmente capaz desse controlo, não progrediria muito mais sobre a compreensão do seu estado atual. Pois, o controlo do sonho tem sido relacionado com aspetos de conteúdo e não tanto com a sua exploração enquanto fenómeno.

6.3. A atenção plena em vigília e a indução de lucidez no sonho: o ioga dos sonhos do Budismo Tibetano

Hunt (1989) refere que a facilidade de autorreflexão, de reconhecer o *self* no meio do sonho, é surpreendentemente semelhante ao desenvolvimento de consciência autorreflexiva na plena atenção ou nas tradições meditativas de *insight*, tal como o *Zen*, o *Theravada* e o Budismo Tibetano. Porém, note-se que apesar da meditação ser frequentemente considerada, no Ocidente, como um mecanismo de redução do stress,

como uma forma de psicoterapia ou de melhorar a autoconsciência e a atenção, estas perspectivas são reducionistas (Gackenbach, 1991). Como Deikman (1982) notou:

Ironicamente, embora o poder da meditação possa afetar funções fisiológicas e psicológicas, como comprovado em muitos laboratórios diferentes, prestamos pouca atenção ao que os criadores da meditação disseram sobre a finalidade pretendida e os requisitos para o seu uso apropriado. Concentrar-se principalmente nas experiências e efeitos corporais da meditação é como coletar conchas de ostras e descartar as pérolas. Esse “materialismo espiritual” inevitavelmente interfere com o potencial real da meditação (p. 16).

Possivelmente, todos os sistemas de meditação contextualizam este procedimento como fazendo parte do caminho espiritual, como uma busca pela união com o *self* superior, Deus, natureza (Gackenbach, 1991). De facto, na meditação e no sonho lúcido, assim que é integrada na consciência de vigília uma atitude de desapego, embora recetiva, ocorrem fortes sentimentos de alegria, liberdade e entrega (Gackenbach, 1991). Existe uma perspectiva ampla incomum sobre o contexto, equilíbrio de atitudes normalmente contraditórias e sentido da própria existência (o “eu sou” ou “estou” a experimentar) (Hunt, 1989). Este sentido tem o carácter de um despertar, pois, sem ele, a maioria das pessoas permanece consumida pela vida do dia-a-dia, perde a admiração pela vida e, da mesma forma, permanece inconsciente de que sonha até ao momento em que há lucidez (Gackenbach, 1991). Ambos os momentos de consciência podem ter um grande impacto, mas são, frequentemente, de curta duração (Hunt, 1989; Gackenbach, 1991). No entanto, é particularmente notável que a prática de meditação em vigília aumenta a frequência da experiência de lucidez nos sonhos (Sparrow, 1976; Reed, 1978; Hunt e McLeod, 1987). E, meditação e lucidez associam-se a uma melhoria da recordação dos sonhos, apesar do decréscimo do período REM como resultado da meditação (Becker e Herter, 1973; Banquet e Sailhan, 1976; Faber, Saayman e Touyz, 1978; Reed, 1978; Meirsman, 1990). Em termos fisiológicos, existem alguns paralelismos entre a meditação e a lucidez. Isto é, um meditador de longo termo é capaz de assinalar um movimento ocular pré-combinado nos estágios 1 e 2 do sono e durante o sono REM e, apesar de mostrar excitação fisiológica perto do sinal do movimento ocular, retorna rapidamente a níveis somáticos bastante mais baixos como no estado meditativo (Gackenbach, 1991). Uma outra variável fisiológica também suporta a ligação meditação-lucidez. Revisões do EEG e a literatura de meditação apontam, de forma bastante consistente, a associação das ondas alfa com a meditação e, da mesma forma, foi verificado um aumento das ondas alfa no período REM pré-lúcido e na lucidez (West, 1980; Taneli e Krahne, 1987; Wallace, 1986).

Os sonhos lúcidos são especificamente falados nos textos Budistas Tibetanos clássicos, sendo um campo de estudo muito ativo na tradição budista (Gackenbach, 1991; Varela, 2006). A lucidez é, inclusivamente, apresentada como uma possibilidade de meditar durante o sonho (Gackenbach, 1991). Neste sentido, o Dalai-Lama menciona a existência de uma disciplina específica de ioga dos sonhos, uma forma de meditação que

não requer demasiada preparação, sendo, portanto, acessível a pessoas não budistas: “para começar, não é de todo certo que se necessite ser um iogue experiente para perceber a luz clara. Todos podem encontrá-la” (Varela, 2006, pp. 291-292). Porém, no contexto budista, esta prática está concretamente direcionada para a consciência do vazio: “no ioga dos sonhos, e noutras práticas que utilizam estados muito subtis de consciência para obter intuições do vazio, existem experiências de clareza e luminosidade” (Varela, 2006, p. 78). Para manter a prática de ioga dos sonhos, é necessário um certo grau de esforço e intenção, que se deve manter, e que vai diminuindo à medida que há familiarização com a prática, até o esforço ser suspenso por completo (Varela, 2006).

Em que consiste, então, a experiência de luz clara? A experiência da luz clara do sono está relacionada com a diminuição ou ausência do sentido do “eu”:

Na literatura budista tibetana, diz-se que uma pessoa experimenta um vislumbre da luz clara em diversas ocasiões, entre as quais se encontram o espirrar, desmaiar, morrer, o intercâmbio sexual e o sono. Normalmente, o nosso sentido de eu, ou ego, é bastante forte e tendemos a relacionar-nos com o mundo com essa subjetividade. Mas, nessas ocasiões concretas, este forte sentido do eu relaxa ligeiramente (Varela, 2006, p. 83).

Mais especificamente, no *Vajrayāna* existem quatro classes de tantra, três inferiores, que incluem modos de obter uma maior clareza no estado de sonho através da meditação sobre a deidade tântrica eleita (*iṣṭadevatā* em sânscrito, *yidam* em tibetano), e uma classe superior (Varela, 2006). O Tantra Ioga Superior fala da natureza básica da realidade (Varela, 2006). Além da natureza do Sendeiro e do seu culminar - estado de buda -, este nível de tantra trata da mente e do corpo nos níveis comum, subtil e muito subtil (Varela, 2006). Neste contexto, pode falar-se também dos níveis comuns e subtis do “eu” (Varela, 2006). O sentido comum surge da dependência do corpo físico comum (Varela, 2006). Porém, quando se experimenta o sentido subtil do “eu”, o corpo comum torna-se irrelevante, desaparecendo o medo de perder o sentido do “eu” (Varela, 2006). Contudo, não existem dois “eus” diferentes em simultâneo, um comum e outro subtil (Varela, 2006). Pois, enquanto o corpo e a mente comuns funcionam, o “eu” comum manifesta-se sobre essa base e, durante esse tempo, não se identifica um “eu” subtil (Varela, 2006). Com o colapso do corpo e mente comuns, na luz clara da morte, a mente comum desaparece por completo e tudo o que resta deste contínuo é a energia-mente muito subtil (Varela, 2006). Nesse momento, não existe um “eu” comum, mas o “eu” muito subtil (Varela, 2006). Além disso, o “eu” subtil pode também manifestar-se no sonho especial, aquele no qual se possui um corpo de sonhos especial, subtil, capaz de se separar do corpo físico (Varela, 2006). Isto é possível através do ioga dos sonhos, que permite, assim, dissipar as aflições da mente e cultivar qualidades saudáveis, utilizando a mente subtil (Varela, 2006).

Porém, o sentido mais subtil do eu também pode desaparecer em certas ocasiões, pois existem estados de meditação em que simplesmente se tem uma sensação de vazio e, nesse momento, nem sequer existe a sensação mais subtil do eu. Embora não se tenha sensação do eu nesse momento, não quer dizer que não exista um eu (Varela, 2006, p. 84).

Isto é, a “consciência” ou “conhecimento”, cuja designação tibetana é *shes pa*, implica consciência de algo, definindo a consciência num nível comum (Varela, 2006). Em níveis mais subtis pode não existir um objeto da consciência, mas algo análogo ao estado paradoxal de “pensamento sem pensamentos”, um estado de consciência livre de determinados tipos ou níveis de pensamento (Varela, 2006). No caso dos sonhos, estes estão geralmente associados ao sentido comum do “eu”, à exceção do sonho especial onde existe o corpo especial de sonhos. E, o reconhecer o sonho como tal constitui, no Budismo Tibetano, um aspeto essencial, pois, a partir desse reconhecimento é possível regressar à luz clara do sono, onde se manifesta a mente subtil. Varela (2006) refere que a ciência ocidental, apesar de oferecer a esperança de tratar a mente como um mecanismo, reconhece que os atuais mecanismos neuronais não explicam suficientemente o “eu” ou a consciência. Desta forma, o termo “consciência” tem sido aplicado a algo que não se compreende, que escapa à ideia da mente como um computador ou conjunto de processos neurológicos, descrevendo frequentemente tudo aquilo que é mais profundo, no sentido de uma profundidade ainda não alcançada (Varela, 2006). Assim, toda a investigação ocidental sobre o sono trata, inevitavelmente, de mudanças radicais produzidas na identidade da pessoa, no seu “eu”, na sua consciência (Varela, 2006), verificando-se aqui uma semelhança com o Budismo Tibetano. Pois, “quando adormecemos, subitamente, já não estamos ali” (Varela, 2006, p. 48).

Nāgārjuna apresenta outro benefício das práticas de ioga do sono e dos sonhos, relacionando-as com os três estados que caracterizam a existência humana - morte, estado intermédio e renascimento - e as encarnações de um buda (Varela, 2006). A primeira destas encarnações, denominada *Dharmakāya*, descrita como o estado de puro cessar da proliferação de todo o fenómeno, assemelha-se, em certo ponto à morte, na qual todos os níveis comuns de energia-mente se dissolvem na luz clara fundamental (Varela, 2006). O *Dharmakāya* relaciona-se, assim, com a prática da luz clara do sono e constitui a mente iluminada de um ser que despertou, refere-se a si mesmo e é apenas diretamente acessível a um buda (Varela, 2006). O segundo estado experimentado pelo ser humano é o estado intermédio, isto é, o intervalo entre duas vidas, a união entre a morte e a chegada a um novo corpo físico na conceção (Varela, 2006). No momento da morte surge, de dentro da luz clara da morte, uma forma que consiste em energia-mente subtil, livre dos níveis comuns da mente e corpo (Varela, 2006). Isto é análogo ao *Sambhogakāya*, a encarnação de um buda na sua forma primígena, surgindo do *Dharmakāya* (Varela, 2006). Tanto o *Sambhogakāya* como a forma que se adquire no estado intermédio e o corpo de sonhos

especial são considerados formas subtis (Varela, 2006). A concepção tem lugar com a formação inicial de um corpo e energias comuns (Varela, 2006). Do mesmo modo, dentro da forma pura do *Sambhogakāya*, um buda manifesta-se em múltiplas formas comuns chamadas *Nirmāṇakāya*, segundo as necessidades de diversos seres sencientes (Varela, 2006). O ser humano possui faculdades para atravessar estas três etapas durante a sua existência e Nāgārjuna sugere a sua utilização segundo as técnicas tântricas de meditação (Varela, 2006). Para entrar no caminho que permitirá transformar a morte, o estado intermédio e o renascimento, há três ocasiões em que se deve praticar: durante o estado de vigília, enquanto dormimos e durante o processo da morte (Varela, 2006). Surgem, assim, de acordo com o Dalai-Lama, três grupos de três:

1. Morte, estado intermédio e renascimento.
2. *Dharmakāya*, *Sambhogakāya* e *Nirmāṇakāya*.
3. Dormir, sonhar e vigília (Varela, 2006).

Desta forma, para poder conseguir os estados últimos de *Dharmakāya*, *Sambhogakāya* e *Nirmāṇakāya*, ou seja, as encarnações de um buda, deve-se conhecer os três estados de morte, estado intermédio e renascimento (Varela, 2006). E, para poder conhecer estes três estados, deve-se travar contacto com os estados de dormir sem sonhos, os sonhos e a vigília (Varela, 2006). Para obter a experiência adequada durante o estado de vigília e o sonho, parece crucial a familiarização, por meio da imaginação, com o processo óctuplo de morrer, começando pelo estado consciente de vigília e culminando na luz clara da morte (Varela, 2006). Isto implica um processo de dissolução, uma retirada (Varela, 2006). Assim, na vigília, enquanto a pessoa se encontra no nível de consciência de luz clara, deve imaginar, visualizar como o corpo subtil se separa do corpo comum e vai a diferentes lugares; finalmente, o corpo subtil volta e é reabsorvido na sua forma normal (Varela, 2006). Uma vez que a pessoa se especializa nesta visualização durante a vigília, ocorre um processo óctuplo análogo, uma dissolução, de forma natural e rápida, ao adormecer (Varela, 2006). Segundo o Dalai-Lama, este é o melhor método para reconhecer o estado de sono sem sonhos enquanto ocorre (Varela, 2006). Na prática de ioga tantra mais elevado existem dois estados para qualquer *sādhana* ou prática de visualização: o estado de geração e de culminação (Varela, 2006). No estado de geração, o mais básico dos dois, experimenta-se o processo óctuplo completo de dissolução apenas mediante o poder da imaginação (Varela, 2006). Contudo, no segundo estado da prática, no estado de culminação, e mediante o *prāṇa* ioga, as energias vitais são direcionadas para o canal central e consegue-se essa dissolução não só com a imaginação, mas em termos reais (Varela, 2006). Então, a luz clara manifesta-se (Varela, 2006). Quando se chegou a esse ponto de experiência na prática, torna-se muito fácil reconhecer a luz clara do sono quando ocorre de forma natural (Varela, 2006). E, quando se alcançou o ponto em que se

pode reconhecer o sono sem sonhos quando ocorre, é muito fácil reconhecer o sonho como tal (Varela, 2006). Se alguém não alcançou esse nível de intuição ou experiência mediante a prática de energia vital, então durante o dia pode consegui-lo devido ao poder de intenção em vez do poder da energia vital (Varela, 2006). A intenção significa um esforço de forma muito diligente, com uma grande determinação (Varela, 2006). Nesta prática é mais difícil reconhecer o dormir sem sonhos do que o sonho como sonho (Varela, 2006), isto é, o sonho lúcido.

Salienta-se, ainda, que no Budismo Tibetano há diferentes fatores implicados na capacidade de reconhecer um sonho como tal (Varela, 2006). Um deles é a dieta, que deve ser compatível com o metabolismo da pessoa (Varela, 2006). Por exemplo, deve ser seguida uma dieta que ajude a manter o equilíbrio entre os diversos humores do corpo - vento, biliar e fleuma - considerados na medicina tibetana (Varela, 2006). E, ainda, se o sono é demasiado profundo, os sonhos não são muito claros, pelo que é necessário comer um pouco menos para tornar o sono mais leve (Varela, 2006). Por outro lado, se o sono é demasiado leve, também atuará como obstáculo, assim, para tornar o sono mais profundo, deve-se ingerir uma alimentação mais pesada e rica em gorduras (Varela, 2006). Torna-se também útil, nesta prática, da mesma forma como é utilizado o dispositivo de LaBerge (uma máscara, que se coloca ao dormir, com uma pequena luz que, através de sensores, sinaliza ao utilizador que entrou no sono REM), que alguém diga suavemente à pessoa que começa a sonhar “agora estás a sonhar, tenta reconhecer o sonho como tal” (Varela, 2006).

O propósito principal do ioga dos sonhos no contexto da prática tântrica é, em primeiro lugar, reconhecer o estado de sonhos como tal (Varela, 2006). Depois, na seguinte fase da prática, centra-se a atenção no centro do coração do corpo de sonhos e tenta conduzir-se a energia vital até ele (Varela, 2006). Isso leva a uma experiência de luz clara no sonho, que surge quando cessa o estado onírico (Varela, 2006). Embora este estado de luz clara durante o sono não seja muito subtil ao princípio, mediante a prática a pessoa fica capaz de o tornar mais subtil e de prolongar a sua duração (Varela, 2006). Em suma, parece existir no ioga dos sonhos do Budismo Tibetano uma semelhança com os níveis de lucidez do sonho, abordados de seguida, descritos também em estudos empíricos da ciência ocidental. Pois, o reconhecer o estado de sonhos como tal no momento em que ocorre é compatível com a definição geral de sonho lúcido, por exemplo, Gackenbach refere que “um sonho lúcido é aquele em que a pessoa está ativamente consciente do facto de estar a sonhar (Varela, 2006, p. 149). E, de forma semelhante ao Budismo Tibetano, Gackenbach considera que os estados de lucidez podem aumentar se, em vigília, a pessoa cultivar a intenção de lucidez ou se meditar (Varela, 2006).

Portanto, as teorias ocidentais e budistas sobre sonhos lúcidos confirmam-se mutuamente.

Realizaram-se múltiplas observações que se verificaram ser comuns a ambas as tradições e as descobertas fisiológicas foram facilmente relacionadas com as teorias do ioga dos sonhos. Também as noções acerca do método foram bastante compatíveis, embora alguns dos iogas tibetanos avançados sobre o corpo ilusório pareçam chegar mais longe do que o informado no Ocidente (Varela, 2006, p. 302).

Assim, começa por existir semelhança no processo de sono entre as duas culturas. Isto é, a neurociência considera quatro fases de sono não REM e o sono REM no qual ocorrem os sonhos, inclusive os sonhos lúcidos. No Budismo Tibetano, são também consideradas as quatro fases de adormecer seguidas da luz clara do sono, onde se manifesta a mente muito subtil, e a fase de sonhos, mas, uma vez que se reconhece essa fase de sonhos, através da lucidez, pode ser possível retornar à luz clara do sono e a uma eventual experiência do vazio. Além da semelhança do processo de sono, verifica-se que, em ambas as culturas, uma disciplina como o ioga dos sonhos pode ser importante para a vivência do sonho de forma lúcida. Pois, os estudos ocidentais foram efetuados com pessoas praticantes de Meditação Transcendental por já se considerar a relação da meditação com a ocorrência de vários níveis de lucidez e até de pura consciência no sono (tópico abordado em seguida). Este aspeto pode corroborar a hipótese de que a atenção, em vigília, pode conduzir à lucidez no sonho. Pois, a meditação não é mais do que atenção interiormente direcionada: “a meditação é muitas vezes concetualizada como a técnica de internalizar a atenção” (Gackenbach, 1991, p. 13). Também Schooler *et al.* (2011) afirma que a “metaconsciência” (conhecimento do conteúdo do pensamento) recuperada na lucidez do sonho pode estar relacionada com o terminar de episódios de vaguear da mente durante a vigília. Ora, o término do vaguear da mente - que compreende a falha da atenção em vigília - relaciona-se com o restabelecimento da atenção (Metzinger, 2013), que deve existir na prática meditativa. E, a metaconsciência é recuperada no sonho lúcido por haver um reconhecimento do sonho como tal, como aquilo que, de facto, é (como deve acontecer com o ioga dos sonhos).

Neste seguimento, surge a questão: estarão todos os tipos de atenção relacionados com o fenómeno de lucidez no sonho? De facto, poderá ser útil considerar a atenção no seu todo, sem criar a ambiguidade de atenção internamente dirigida e de atenção dirigida para o exterior. Considera-se a afirmação de Gackenbach que um terço dos sonhos lúcidos, que pressupõem uma atenção interior, começa pelo reconhecimento de inconsistências bizarras (Varela, 2006) como, por exemplo, “que estranho, uma árvore não nasce de um ovo! Será que isto é um sonho?” Como se trata de um sonho, qualquer observação do seu conteúdo decorreria de uma atenção interna. No entanto, se o sonhador coloca o mundo do sonho como exterior a si, parece dirigir a atenção para o exterior. Mas, será que ocorreu

uma verdadeira percepção? Por sua vez, ao observar um objeto, como uma árvore, em vigília, esta observação parece advir de uma atenção externa associada a uma percepção. No entanto, a atenção ao próprio pensamento, como “estou atento à árvore”, aparentemente interiormente direcionada, tem algo de exterior ao sujeito se este colocar o seu próprio pensamento como objeto de atenção, na medida em que se “separa” do seu pensamento e o observa. No Budismo Tibetano, de acordo com Wallace (1999), uma das técnicas meditativas parte da atenção externa para a interna: começa por ser visualizado um objeto externo, como um seixo, e usa-se, depois, a imagem mental desse objeto na meditação. Assim, não parecem muito claros os limites da atenção externa e interna, levando ao questionamento da funcionalidade desta categorização da atenção relativamente à sua relação com a lucidez no sonho. Pode ainda questionar-se: será que a atenção tem de ser necessariamente direcionada, interna ou externamente, ou poderá, em algum momento, captar ambos os conteúdos interno e externo, sem seguir apenas uma direção, sem um foco? Neste sentido, é importante considerar a observação passiva de acordo com Zambrano, o que será efetuado mais adiante na investigação.

Salienta-se ainda o aspeto do *self* que experimenta, que, de acordo com o Budismo Tibetano, desaparece na luz clara do sono, pelo menos na sua forma comum. Em estudos empíricos efetuados por Gackenbah, também é visível este desaparecimento do *self* no sonhador praticante de Meditação Transcendental. Segundo Gackenbach (Varela, 2006), este sonhador, ao compreender que o mundo que observa no sonho, aparentemente externo, é realmente o seu interior, notou as seguintes alterações: aumento da capacidade de manipulação e controlo do sonho, menor duração do sonho, menos identificação com a ação do sonho, pouca participação ativa e domínio de uma vigília interior. De certa forma, este sonhador compreendeu e desfez a dualidade que existia no sonho lúcido composta pelo “eu sonhador” e “o mundo do sonho fora de mim”. Assim, diminuiu também a necessidade de um “eu controlador do sonho”, pois o sonho era parte da mesma identidade, do mesmo *self*. Assim, cessou a atividade daquele “eu” embrenhado nas suas circunstâncias. Utilizando os conceitos do Budismo Tibetano, cessou o “eu” comum. Deste ponto, surge a experiência mais subtil da vigília interior que existe mesmo sem objeto. Assim, tal como no sonho se pode verificar uma lucidez semelhante à vigília, também no sonho pode existir uma evolução para o estado de pura consciência tal como ocorre na vigília, através, principalmente, da meditação. Portanto, em ambos os estados, sonho e vigília, parece ser plausível a ocorrência de um estado sem qualquer conteúdo fenomenológico, no qual é mantida a consciência (sem objeto). Apesar da relação da meditação com o sonho lúcido, ambas as culturas, ocidental e o Budismo Tibetano, consideram que o sonho lúcido pode surgir sem a necessidade da meditação. No mesmo sentido do método *Sūtrayāna*, que consiste em tentar desenvolver, no momento de

dormir, um estado mental saudável como a compaixão, a percepção da falta de permanência ou o vazio, de forma que continuem no sono (Varela, 2006), também o desenvolvimento de um estado de atenção em vigília poderia contribuir para que a atenção prosseguisse no sono. Da mesma forma, também o vaguear da mente durante a vigília pode prosseguir no sono. Sendo assim, se a atenção não tem de ser necessariamente associada a uma técnica meditativa, qual seria o caráter desta atenção? Poderia ser uma atenção ambígua, com uma componente interna e externa como, até certo ponto, ocorre no sonho lúcido que compreende um “eu” sonhador que age ou observa o mundo do sonho ou seria uma atenção em si que estaria a aproximar-se de uma consciência em si, de uma pura consciência? Este assunto será também desenvolvido em pontos subsequentes.

6.3.1. Do sonho lúcido ao sonho testemunho até à pura consciência no sono

Para Gackenbach (1991), o nível de entrada na lucidez no sono, que se traduz num sonho lúcido, é apenas o começo do desenvolvimento da consciência no sono. Assim, além dos sonhos lúcidos, a autora (1991) identifica os sonhos testemunhos e o testemunho do sono sem sonhos. De acordo com estudos empíricos, praticantes de Meditação Transcendental de longo prazo relataram experimentar os três tipos de experiências de consciência do sono - sonhos lúcidos, sonhos testemunhos, testemunho de sono sem sonhos -, porém experimentaram sonhos lúcidos com mais frequência. Isto apoia a noção de que, ao ser mais fácil experimentar sonhos lúcidos, estes podem representar um estado prévio de desenvolvimento da consciência do sono, levando eventualmente à experiência da consciência pura (Gackenbach, 1991).

Os sonhos testemunhos são aqueles em que se experimenta uma consciência interior tranquila, uma vigilância completamente separada do sonho (Varela, 2006).

Diz-se que, no sonho testemunho, a pessoa pode manipulá-lo, mas não deseja fazê-lo. Seja qual for o conteúdo do sonho, sente-se uma tranquilidade de consciência interior afastada do sonho. Às vezes pode-se, inclusive, ser apanhado pelo sonho, mas a consciência de estado interior permanece (Varela, 2006, p. 158).

Dentro dos sonhos testemunhos, existe o sonho testemunho profundo:

Descreve-se como um sono sem sonhos, muito parecido a um estado não REM, no qual a pessoa experimenta um estado de consciência ou vigília interior tranquila, pacífica, uma sensação de infinita expansão e felicidade e nada mais. Então, a pessoa torna-se consciente da própria existência como indivíduo, o que pode conduzir ao despertar (Varela, 2006, p. 158).

Gackenbach dá o exemplo do caso de um professor de matemática que praticou Meditação Transcendental durante vinte anos (Varela, 2006). No princípio, esta pessoa experimentava sonhos lúcidos, reconhecia que o “eu” estava a sonhar, mas permanecia a sensação de que “o sonho está ali e eu estou aqui”, isto é, o sonho parecia real (estágio 1)

(Varela, 2006). Num segundo estágio, ocorreu a este sonhador que o que está “aí fora” está realmente e em certo sentido “aqui dentro”, tornando-se capaz de manipular ou controlar o sonho (Varela, 2006). Num terceiro estágio, os sonhos tornaram-se curtos como pensamentos que brotam, a pessoa tomava nota para logo os deixar ir, a ação do sonho não a agarrava nem a fazia identificar-se com ele (Varela, 2006). Nesta fase, um meditador, no sono, sabe que não deve interagir ou ser tentado por qualquer coisa que possa acontecer a nível fenoménico, não deve desejar ou antecipar nada (Gackenbach, 1991). Num quarto estágio, a pessoa descobriu que dominava uma vigília interior, não estava absorvida pelos sonhos, mas pelo testemunho (Gackenbach, 1991). No quinto estágio, a pessoa voltou-se para a experiência, os sonhos tornaram-se mais abstratos e não possuíam aspetos sensoriais: não havia imagens mentais, sentimentos emocionais, nem sentido do corpo ou do espaço, aparecia uma qualidade de falta de limites (Varela, 2006). Citando as suas palavras,

Uma pessoa experimenta-se a si mesma como parte de um tremendo composto de relações. Não são relações sociais, concetuais nem intelectuais, mas apenas uma madeixa de relações. Sou consciente da relação entre entidades sem que ditas entidades estejam aí. Há uma sensação de movimento, mas não há coisas relativas às quais se meça o movimento; é apenas capacidade de expansão. Não há objetos com que a medir. A capacidade de expansão é de luz, como a luz da consciência, visual, mas não visual, mais parecida à luz num oceano, uma experiência íntima da luz (Varela, 2006, pp. 159-160).

O testemunho do sono sem sonhos, que ocorre quando todas as imagens e todo o conteúdo mental são eliminados, também é descrito da seguinte forma por um meditador de longo termo de Meditação Transcendental:

É um sentimento de expansão infinita e felicidade e nada mais. Então, tornei-me consciente de que eu existo, mas não há personalidade individual, tornei-me consciente de que eu sou individual, mas nenhum detalhe de quem, onde, o quê, quando, etc. Eventualmente, esses detalhes são preenchidos e eu posso acordar (Gackenbach, 1991, p. 18).

Assim, o “eu” interior ainda vê, mas não há nada diferente dele para ver, não há segunda coisa para cheirar, provar, falar, ouvir, pensar, tocar ou discernir, o “eu” não está consciente de nada dentro ou fora (Gackenbach, 1991), o que pode ser explicado pela experiência de comunhão com uma totalidade. A consciência do sono sem sonhos aproxima-se de uma experiência de pura consciência, visto que há consciência, mas, aparentemente, sem qualquer conteúdo. Contudo, há um aspeto que a diferencia da pura consciência: a testemunha existe de uma forma completamente distinta ou fora do estado de sono (Gackenbach, 1991). Apesar de Gackenbach (1991) referir que o acesso à pura consciência pode ser efetuado ao desenvolver uma “testemunha passiva”, isto é, uma parte silenciosa do “eu” que testemunha todos os outros estados de consciência (acordar, dormir e sonhar) sem tentar mudá-los, é importante considerar que esta testemunha, o “eu” que testemunha, ainda faz parte de uma manifestação fenoménica.

Por outro lado, a sequência da lucidez ao testemunho pode não ser verdadeira para todos (Gackenbach, 1991). Outros sujeitos relatam a necessidade de abandonar a lucidez e passar pela falta de lucidez e de consciência antes de desenvolver o testemunho no sonho (Varela, 2006). Esta diferente sequência pode ter lugar se alguém se encontra demasiado ligado à lucidez, em especial ao aspeto controlador da consciência de si mesmo no sonho (Varela, 2006). Assim, seria necessário eliminar essa representação de si mesmo no sonho para poder passar ao estado de testemunho (Varela, 2006). Deste modo, uma das diferenças entre o sonho lúcido e o sonho testemunho profundo recai na transparência e opacidade do modelo de *self* fenomenológico. Isto é, no sonho lúcido o modelo de *self* é transparente, na medida em que o sujeito sonhador não nota a sua própria virtualidade, e no sonho testemunho profundo o modelo de *self* é opaco, a sua opacidade permite que a sua virtualidade seja percebida, conseqüentemente o *self* fenomenológico desaparece. Este desaparecimento não será, claramente, resultante de uma ação deliberada do *self*, o que seria paradoxal, visto que qualquer ação do *self* tende a reforçá-lo e não a eliminá-lo. O *self* fenomenológico “desaparece” num estado de quietude não resultante de um esforço (o esforço para a quietude não permite uma real quietude), de silêncio, de modo que outra coisa distinta possa acontecer. Assim, mesmo que apenas exista a “testemunha”, o estado de pura consciência ainda não foi alcançado.

Para Fred Travis, tanto o despertar como o dormir e os sonhos REM emergem de uma pura consciência, de um vazio silencioso (Varela, 2006). Assim, quando um dos estados se encontra com o seguinte, produz-se um pequeno vazio, que permite experimentar muito brevemente a consciência transcendental (Varela, 2006). Quando se transita de dormir para sonhar ou de sonhar para despertar, produzem-se estes pequenos ocos ou pontos de confluência (Varela, 2006). De acordo com o Dalai-Lama, isto é bastante parecido com uma explicação budista dos pequenos interlúdios de luz clara do sono, que mostram precisamente a continuidade da mente muito subtil (Varela, 2006). Da mesma forma, Wallace (1986) refere que a pura consciência é experimentada, na medida em que a consciência constitui a realidade primária:

A fisiologia contemporânea dos últimos trezentos anos chegou à compreensão básica de que a vida e a consciência evoluíram da matéria e da energia. A propriedade da consciência, em particular, é considerada por muitos como um epifenómeno dos sistemas vivos - isto é, uma propriedade que ocorre como subproduto do funcionamento de um complexo sistema nervoso... Na perspetiva da fisiologia Védica, como trouxe à luz Maharishi Mahesh Yogui, compreensão e experiência são opostas. A consciência não é um epifenómeno; mas, sim, a realidade primária da qual emerge a matéria e a vida.

Portanto, a pura consciência é considerada como um substrato essencial a partir do qual tudo o resto se manifesta. Isto significa que o caminho para a pura consciência é um caminho não direcionado para fora, mas para a própria pessoa, que é feito pelo retirar de

camadas psicológicas, como, por exemplo, e conforme foi mencionado, o sonho, o “eu sonhador” e, por fim, o “eu testemunha”.

A pura consciência, desenvolvida mais adiante, pode ser descrita como um estado silencioso de despertar interior sem objeto de pensamento ou percepção, isto é, desprovido de conteúdo (Gackenbach, 1991). Gackenbach (1991) refere que os resultados de estudos empíricos apontam a pura consciência como um estado unificado com características do sono profundo, como o repouso fisiológico, e da vigília comum, como o estado de alerta. “A pura consciência é condicionada não por condições culturais ou intelectuais, mas por condições fundamentais psicofisiológicas universalmente existentes” (Gackenbach, 1991, p. 16). Gackenbach (1991) salienta ainda que, embora a experiência da pura consciência ocorra com muito menos frequência na população em geral, os seus correlatos comportamentais são semelhantes entre praticantes de meditação e entre pessoas que não conhecem a meditação ou o conceito de consciência pura. Lembra-se que “este estado de ‘pura’ consciência ocasionalmente ocorre espontaneamente, isto é, sem preparação mental” (Gackenbach, 1991, p. 9). Isto permite ir além da compreensão prevaiente da pura consciência como uma experiência inacessível, inefável ou “mística”, mas como uma consequência natural de desdobrar o potencial latente da consciência humana para se conhecer completamente a si mesma, o que tem profunda utilidade para melhorar a qualidade da vida humana (Gackenbach, 1991). Pelo que tem sido dito, o estado de consciência pura não requer uma aprendizagem de uma técnica meditativa em particular, mas apenas um estado de atenção passiva, de vigilância, pois a ideia não é direcionar a mente para os objetos, mas manter a receptividade, silêncio, do qual possa advir compreensão. O direcionamento do foco da atenção pode contribuir para uma atenção parcial e o que se pretende é a compreensão da totalidade da vida do humano na sua dimensão existencial.

Em termos de temporalidade, a experiência da pura consciência no sono corresponde a uma atemporalidade supraconsciente. Pois, a pessoa que vive uma totalidade, a essência pura, o vazio que dará origem aos fenômenos, vive fora do tempo na sua aceção de passado, presente e futuro. Viver a totalidade compreende uma plenitude, é viver no sentido mais completo do termo, como quando se vive um estado de plena alegria sobre o qual não se pensa, que é capaz de arrebatá-la a pessoa. E, a pessoa está inteiramente nesse estado de alegria (que pode até ser momentâneo), podendo referir-se a ele posteriormente. Fala-se, igualmente, em viver a pura consciência, estando a pessoa totalmente presente e mantendo a possibilidade de se referir posteriormente a esse estado. Mas, no momento em que a pura consciência ocorre, a pessoa não se distingue daquele estado como o “eu” que experimenta. A pessoa e a experiência são uma coisa só. Assim, a pura consciência no sono trata-se de um estado atemporal supraconsciente.

Então, a pessoa acorda. E, o tempo sucessivo, de passado, presente e futuro volta a fluir. É aqui, neste regressar ao tempo sucessivo, que a pura consciência se torna a “experiência da pura consciência”, podendo ser contada como algo que se passou e, eventualmente, que se quer voltar a experimentar.¹³ Repare-se que, neste ponto, fala-se da pura consciência no sono, mas a pura consciência pode acontecer também em vigília momentaneamente, sem continuidade. Desta forma, falando sobre os tempos de Zambrano, não existe apenas a gradualidade de uma vivência na atemporalidade supraconsciente, que vai acontecendo intermitentemente na vigília, o tempo do passado, presente e futuro, para a temporalidade supraconsciente. Existe, sim, além da gradualidade, uma reversibilidade destes tempos que vão alternando, em vigília e no sonho. Fará sentido quiçá um estado supratemporal contínuo? Pelo menos, em tal estado, a questão do tempo deixaria de ser uma preocupação. Pois, a ansiedade do querer alcançar alguma coisa é algo do tempo sucessivo, da ideia de que precisamos de tempo para, da ideia da quantidade de tempo de que dispomos para gerir. A atemporalidade supraconsciente já não considerará o tempo nos mesmos termos, possam as pessoas dispor dele ou não.

¹³ A experiência existe quando existe um “eu” que experimenta, quando existe alguém capaz de perceber que está a ter uma experiência ou que teve uma experiência. Nos estados em que a pessoa como que “desaparece”, na alegria plena ou na pura consciência, esquece-se de si e pode viver por instantes fora do tempo da consciência. Mas, quando o tempo da consciência volta a fluir, a pessoa refere-se a esse estado. No caso da pura consciência no sono, a pessoa pode voltar ao tempo sucessivo ao acordar. Mas, no caso da alegria plena, a pessoa pode ter apenas um breve momento de êxtase e no momento seguinte ser capaz de reconhecer “eu estou em êxtase”, “eu estou alegre”, “eu estou a experimentar algo bom”. Nesse instante, não só decorre o tempo sucessivo, mas interpõe-se o pensamento, a memória, e a vivência já não será plena. Pois, há um afastamento, surge um observador que observa algo diferente de si, tecendo considerações.

Parte 3 – Verdade

Depois de ser descrita, na fenomenologia do sonho de Zambrano, uma relação fenomenológica temporal entre o vaguear da mente e a atenção em vigília e o surgimento do sonho comum e do sonho lúcido, respetivamente, questiona-se o significado filosófico desta questão na sua articulação com a experiência da temporalidade. Recapitulando, Zambrano apresenta a tese da multiplicidade de tempos vitais, sendo eles a atemporalidade infraconsciente, o tempo sucessivo da consciência e a atemporalidade supraconsciente. Ora, a autora, apesar de associar a vigília ao tempo sucessivo, refere que esta pode cair na atemporalidade infraconsciente, semelhante ao estado de sonho no sono, ou, pelo contrário, transcender o tempo. Zambrano também compara o transcender do tempo ao sonho, mas este seria um sonho criador, lúcido. A autora atribui grande importância a esta forma de sonhar, tanto na vigília como no sono, uma vez que o sonho criador permitiria o acesso à verdade da pessoa, o acesso a um tipo de razão poética, que estaria além da racionalidade, apesar de compreendê-la. Mas, como é que se transcende o tempo? Apenas vigiando passivamente, diria a autora. E, aqui, Zambrano aproxima-se do pensamento do Budismo Tibetano, que conta com um significado filosófico igualmente reconhecido. No Budismo Tibetano, através da meditação, que compreende a atenção, um vigiar dos próprios pensamentos e sentimentos, seria possível alcançar um estado de pura consciência, um estado não concetual, capaz de estar em contacto direto com a verdade.

Assim, o objetivo desta terceira parte consiste em interpretar a importância filosófica da compreensão do fenómeno sonho no pensamento de Zambrano e comparar a descoberta da verdade do ser, em Zambrano, com a compreensão da natureza última da mente no pensamento budista. Deste modo, num primeiro momento, é abordado o *self* fenoménico e o “eu”, incidindo sobre o entendimento do “eu” na vigília e no sonho de acordo com Zambrano e de acordo com o Budismo Tibetano. Destaca-se a reflexão de Zambrano sobre a distinção entre a vivência enquanto personagem e enquanto pessoa, uma vivência autêntica, que pode ser entendida, recorrendo a literatura sobre o Budismo Tibetano, como uma vivência sem um forte sentido do “eu” e, por isso, não tão sujeita a inquietações, o que permitiria uma atenção mais estável e vivaz para a compreensão da verdade. Seguidamente, é efetuada uma abordagem sobre os limites da racionalidade e sua eventual transcendência, sendo desenvolvida neste ponto a noção de razão poética de Zambrano associada a uma sabedoria intuitiva, do coração. É, depois, apresentada a noção de sonho da consciência em Zambrano e de pura consciência no Budismo Tibetano, trabalhando as aproximações entre o pensamento zambraniano e o pensamento budista. Por fim, é ponderada uma unidade de sentido dos estados de vigília e de sonho.

7. O *self* fenoménico e o “eu”

A consciência do *self* é, comumente, expressa pela palavra “eu” (Smith, 2017), cuja substancialidade é questionável. Já Hume (2001) afirmou que a identidade do *self* é uma ficção, visto que a pessoa nunca está ciente de qualquer impressão invariável e constante que poderia corresponder ao nome “eu”. O que se experimenta, em vez disso, é um fluxo contínuo de percepções em rápida sucessão (Hume, 2001). Atualmente, Metzinger (2003) apresenta um modelo fenomenológico do *self* com a tese da não existência do *self* como uma coisa, mas, sim, como um processo:

A sua tese principal é que não existem, no mundo, coisas como *selves*: ninguém, jamais, foi ou teve um *self*. Tudo o que existiu foram modelos de *self* conscientes que não poderiam ser reconhecidos como modelos. O *self* fenoménico não é uma coisa, mas um processo - e a experiência subjetiva de ser alguém emerge se um sistema de processamento de informação consciente opera sob um modelo de *self* transparente. O leitor é um sistema assim neste momento, enquanto lê estas frases. Porque o leitor não pode reconhecer o seu modelo do *self* como um modelo, este é transparente: o leitor observa através dele. O leitor não o vê. Mas, vê com este modelo (p. 1).

Ao ser entendido como um processo, o *self* perde o caráter de tangibilidade, visto que não pode ser fixado num momento. Assim, o *self* deixa de ser reconhecido como entidade, apesar de continuar a existir como um modelo de *self* que faz parte de um processo contínuo. Para Metzinger (2003), o modelo de *self* consciente dos seres humanos consiste numa eficiente janela bidirecional, que permite a um organismo conceber-se a si próprio como um todo e, portanto, interagir casualmente com o seu ambiente interno e externo de uma forma nova, integrada e inteligente. A pessoa seria caracterizada como um tipo especial de modelo de *self* fenoménico juntamente com o modelo fenoménico da relação de intencionalidade: “você torna-se uma pessoa por possuir um modelo de *self* transparente mais um modelo consciente da ‘flecha da intencionalidade’ que o liga ao mundo” (Metzinger, 2003, p. 10). Isto é, a pessoa interage com o mundo, dirige-se para algum objeto do ambiente interno e externo através de um modelo de *self* consciente, que não reconhece como modelo. Desta forma, a pessoa interage com o mundo como se fosse ou como se tivesse um *self*.

O “eu”, que manifesta a consciência do *self* é, de acordo com Charles Taylor, uma expressão descritiva do ser humano que reflete o que parece espiritual ou moralmente importante sobre o mesmo (Varela, 2006; Smith, 2017). Na vida ocidental moderna, o “eu” compreende dois aspetos fundamentais: a autoexploração ou exploração do “eu” e o autocontrolo ou controlo do “eu” (Varela, 2006). No entanto, a autoexploração e o autocontrolo estão em tensão entre si, na medida em que a exploração do “eu” fica condicionada pelo controlo do “eu”. A autoexploração parte da ideia de que “cremos que aquilo que não entendemos plenamente está em algum lugar das profundezas e que essas

profundezas são interiores” (Varela, 2006, p. 41). A psicanálise deriva desta ideia (Varela, 2006). A autoexploração está também relacionada com a identidade (Varela, 2006). Fala-se de descobrir a “minha identidade”, “quem sou”, como o horizonte do qual se entende o que realmente importa para si próprio e o que é vital na vida humana (Varela, 2006). “Por outras palavras, o horizonte espiritual de cada pessoa está determinado por quem é essa pessoa” (Varela, 2006, p. 41). Por sua vez, o autocontrolo pode ser entendido, segundo Descartes, como o controlo instrumental que o “eu”, enquanto agente, pode exercitar sobre o seu próprio pensamento e sentimento (Varela, 2006). “Encontro-me em relação comigo mesmo ao ser um instrumento que posso utilizar para qualquer propósito que deseje” (Varela, 2006, p. 36). Assim, considera-se que o ser humano possui uma capacidade para ordenar os próprios pensamentos e a própria vida (Varela, 2006). Neste sentido, o que realmente importa não é o conteúdo concreto dos sentimentos e pensamentos, mas o poder de os controlar de forma reflexiva (Varela, 2006).

O que aproxima a autoexploração e o autocontrolo é a sua fonte comum de “uma conceção do ser humano que se centra em si de uma forma que se encerra a si mesma” (Varela, 2006, p. 39). Isto é, enquanto Platão não entendia o ser humano fora da relação com o cosmos e Santo Agostinho não o entendia fora da relação com Deus, hoje existe uma imagem do ser humano que pode desejar relacionar-se com o cosmos e crer em Deus numa forma que se encerra em si mesma com as capacidades de autoexploração e autocontrolo (Varela, 2006). Porém, algumas filosofias ocidentais começaram a questionar a certeza de um “eu” como entidade circunscrita: “existe realmente um “eu” unitário?” (Varela, 2006, p. 42). Também a conceção do *self* como um processo contínuo, que permite a interação com o mundo interior e exterior a cada momento, conforme mencionado por Metzinger (2003), não parece apoiar a existência de um “eu” unitário, mas a existência de uma relação sempre nova entre a pessoa e o mundo. Isto origina algumas questões como, por exemplo, se é a pessoa que tem o controlo ou se existem recursos profundos no ser humano que escapam ao “eu” (Varela, 2006). Se for o caso, a autoexploração poderia conduzir a algo muito diferente e desconcertante, algo novo e estranho (Varela, 2006).

7.1. O “eu” na vigília e no sonho de acordo com Zambrano

Zambrano (1994) refere que a consciência da vigília pertence ao “eu”, é própria dele, é a sua casa. O “eu” habita a consciência. Pelo contrário, no sonho a consciência está separada do “eu”, ou seja, é inerente ao sonho, mas não ao sujeito, porque parece que não lhe pertence (Zambrano, 1994). Pois, “os sonhos acontecem-nos. Falta o ir, o caminho, o processo que torna inteligíveis na vigília as situações mais difíceis, a base daquilo a que

chamamos lucidez; fazer as coisas no uso da razão ainda que não se raciocine” (Zambrano, 1994, p. 95). De facto, é comum que o sujeito sonhador apareça aqui ou acolá, numa ou noutra atividade, sem perceber o seu percurso, o que o conduziu a esses acontecimentos. Deste modo, o sonho deixa o “eu” em suspenso, sem lugar próprio, errante, lançando-o para fora da sua sede (Zambrano, 1994), na medida em que a consciência parece deixar de lhe pertencer. Contudo, o “eu” também pode ser alienado na vigília. Pois, por um lado,

Quando o sonho é envolvido pela consciência da vigília diminui, por assim dizer, a alienação [da consciência], apenas porque é possível a crítica, perceber os acontecimentos, conhecer o seu absurdo, se o houver, e, o mais importante: saber o que é um sonho (Zambrano, 1994, p. 95).

Mas, por outro lado,

Quando este saber [perceber os acontecimentos] é muito claro, a alienação, em contrapartida, aumenta e chega a ser total, o Eu está fora, como se assistisse à sua própria vida de fora dela, é um sobrevivente (Zambrano, 1994, p. 95).

Zambrano (1994) apresenta como exemplos deste estado: o sentir-se ou ver-se condenado com absoluta injustiça, ou seja, ser vítima de um erro alheio; a felicidade excessiva há muito tempo esperada; a máxima infelicidade. “Em suma, sempre que uma realidade preenche a consciência e obstrói a passagem do tempo, a consciência fica abismada, o Eu não encontra a sua sede e esses estados, duressem o que durarem, são vividos na atemporalidade dos sonhos” (Zambrano, 1994, p. 96). Fica-se “fora de si” (p. 97). Deste modo, o “eu”, que se encontra livre, tem de escolher outro caminho temporal que não o caminho habitual do tempo sucessivo, tem de se instalar noutra tempo, a atemporalidade, noutra mundo (Zambrano, 1994). Zambrano (1994) conclui que “o Eu nos sonhos, como nas situações extremas da vida real, bordeja o inferno, os infernos, por causa de ser anulado, de estar em perigo de se anular. E isso por ter perdido o seu próprio lugar” (p. 98).

Portanto, o lugar do “eu” é aquele que permite o decorrer do tempo sucessivo, é um vazio que o mantenha isolado e à superfície do oceano das vivências que é a psique (Zambrano, 1994). Lembra-se que, para Zambrano, o tempo sucessivo acontece precisamente devido a este vazio, um poro no tempo, necessário para determinar a passagem de um acontecimento presente para o passado. Zambrano (1994) afirma que o vazio é o invólucro do “eu”, que permite que o “eu” seja livre, que não adira definitivamente a nada, a nenhuma zona das vivências, podendo deslocar-se entre elas. A persistência do vazio, isto é, da distância em relação ao pensar, à psique, é precisamente o que possibilita a existência do “eu” (Zambrano, 1994). E, se existir equilíbrio, o “eu” flutua no mar do sentir (Zambrano, 1994), distanciando-se também, de certa forma, do sentir. Assim, ao contrário dos momentos de grande dor ou de extrema felicidade em que o “eu” submerge sob a intensidade das vivências, os estados mentais de equilíbrio são transparentes, revelam, deixam ver as diversas zonas de sentir e as imagens correspondentes (Zambrano, 1994). E, nos momentos de intensidade e transparência do

sentir, pode surgir a inspiração ou a lucidez (Zambrano, 1994). É possível falar igualmente em termos de identificação, isto é, quando a pessoa se identifica fortemente com as vivências significa que se deixa absorver pelas vivências, que suscitam toda a sua atenção e diligências, sem o distanciamento necessário para observar todo o cenário, todos os aspetos envolvidos.

Nos sonhos o “eu” está fora do seu centro, não dispõe de tempo, é externo, porém está encerrado por ser necessário, pois Zambrano (1994) considera que só por onde ele passa é que a vida psíquica desperta: “é o Eu que desperta a psique, que atualiza os conteúdos e até os sentires, sendo ele, por princípio, impassível. Pois sente apenas o que o ameaça” (Zambrano, 1994, p. 102). Esta afirmação de Zambrano pode ser explicitada do seguinte modo: perante um sono sem sonhos, a impassibilidade permaneceria, não existiria um “despertar da vida psíquica”. Mas, o próprio sonho, o simples surgir de uma imagem, já seria uma ameaça à impassibilidade e, assim, uma forma de “despertar a vida psíquica”. Pois, o “eu” dá conta da imagem, do conteúdo, do sentir. Sendo assim, Zambrano (1994) refere que “entrar sob o sonho é entrar dentro de si mesmo” (p. 104). Mas, neste dentro não há, propriamente, um si mesmo, há um reconhecimento do próprio (Zambrano, 1994).¹⁴ E, não há perspectiva alguma, ainda que apareça um horizonte, uma porta aberta, uma ordenação (Zambrano, 1994). Pois, a partir da vigília, os sonhos dão a impressão de afundamento, de queda (Zambrano, 1994). O “eu” é arrastado numa situação, tem o torpor de quem entra num lugar estranho, falta-lhe o meio adequado onde pode movimentar-se, porque não está na temporalidade, mas sim na atemporalidade, despossuído das suas funções (Zambrano, 1994). Na vigília os acontecimentos movem-se e o “eu” permanece fixo, sendo base e fundamento da mudança (Zambrano, 1994). Nos sonhos “é como que a contrapartida do reinado do Eu na vigília, o mimetismo, a dança que devolve, que tenta jogar num meio diferente onde não é possível o movimento e a situação que pertence ao Eu” (Zambrano, 1994, p. 106). E, é a partir deste mimetismo do “eu” que Zambrano (1994) refere que o sujeito se converte em personagens do seu sonho, na medida em que ao despertar no sonho, noutra vida diferente, o “eu” tende a fazer o que faz na vigília, tende a criar vida, vivifica, estabelece uma ordem, edifica.

Porém, nos sonhos, o “eu” está despossuído, não do ser, mas do poder, encontrando-se inoperante (Zambrano, 1994). A sua realidade já não corresponde à metáfora do fluir do rio da consciência criada pelo “eu”, que tem sempre um projeto à vista, uma finalidade de ocupar o seu tempo, ordenando, estruturando, perspectivando, e pela consciência temporal com o seu tempo sucessivo ordenador, que é arquitetónico

¹⁴ Esta afirmação de Zambrano sobre o “reconhecimento do próprio” sem que exista um “si mesmo” pode ser entendida através do pensamento de Sartre (2005) de que o “eu” dá-se como tendo sido antes da consciência do “eu”. Isto é, o “eu” aparece à consciência. Porém, a consciência faz-se pessoal não pela posse de um ego, que é apenas signo da personalidade, mas pelo movimento da reflexão, pelo facto de existir para si como presença a si: “vimos que é impossível dizer que o Em-si seja si. Simplesmente é” (Sartre, 2005, p. 156).

(Zambrano, 1994). Assim, o sujeito aparece numa ou várias imagens que o representam e substituem (Zambrano, 1994). Zambrano (1994) refere que as personagens não são meramente recordação de leituras ou de conhecimentos passados, resíduos da imaginação desperta, mas são criação, foram surgindo do ser humano, das suas apetências, impulsos, necessidades e incontroladas esperanças. Portanto, o “eu” sente que a vida lhe chega de fora, já feita, oferecida, permanecendo fixo a assistir ao seu próprio sonho realizado, está possuído (Zambrano, 1994).

O estar possuído pela vida é correlativo do estar despossuído do Eu, é uma situação em que a vida não flui do interior do sujeito, o tempo, em suma, nem flui da sua intimidade, que se encontra retida, encantada, prisioneira (Zambrano, 1994, p. 114).

Assim, através dos sonhos, o “eu” passa por uma imobilidade, ao ser despossuído do poder, por um aniquilamento, sendo o sonho uma imitação, e por um desdobramento, que é alienação, em várias personagens revestidas de um pretense poder (Zambrano, 1994). Salienta-se que as vivências que rodeiam o “eu” também pertencem à sua estrutura, pois acompanham-no sempre, formando o chamado estado de espírito (Zambrano, 1994). As vivências “são a multiplicidade pura que rodeia a pura unidade do Eu” (Zambrano, 1994, p. 117). São condição da lucidez superior, reforçam ou debilitam o “eu” (Zambrano, 1994). Se a sua atmosfera estiver calma, a consciência é límpida, clara (Zambrano, 1994). Se, pelo contrário, as vivências se intensificam, originam uma espécie de turvamento, de inquietação “sem motivo”, tingem a consciência (Zambrano, 1994). Estas vivências são quem gera as histórias, que são emanção do sentir da psique:

Os sonhos são a primeira forma do despertar da consciência e o primeiro passo no caminho da representação. As histórias urdem-se com elementos sem dúvida trazidos da realidade. A psique romanesca, romanceia às cegas discernindo com intenção, mas de forma ambígua, confusa, por fome e pressa de gerar histórias que demonstrem o que se passa com ela e até porquê (Zambrano, 1994, p. 120).

Acontece o mesmo na vigília, sendo que, enquanto dura a história imanente, a vigília tem a contextura do sonho em que falta o tempo e, com ele, a liberdade-realidade (Zambrano, 1994). Segundo Zambrano (1994), “o Eu verdadeiro nunca usa vestes ou disfarces” (p. 112), desembaraçando-se das “máscaras do sonho”.

7.2. O “eu” e as “máscaras do sonho” de Zambrano

Como consequência das apetências, impulsos, necessidades, esperanças, que acompanham o humano, “durante a vigília o sujeito arrasta consigo a sua própria personagem, que se foi configurando inconscientemente, com o conflito correspondente” (Zambrano, 2006, p. 87). Para Zambrano (1994), uma vez que, ao entrar no sono, ocorre um despojar da personalidade, do “eu”, e um desprendimento dos invólucros temporais e

das circunstâncias que caracterizam a vigília, o sujeito recorre a “máscaras do sonho”, que ocultam o seu ser verdadeiro¹⁵:

Revestido sempre de qualquer coisa, envolto sempre; às vezes metamorfoseado noutra criatura, como imagem, como corpo. E cumprindo ações ou sofrendo as que os psicanalistas chamam compensatórias, é como se esse “Eu” - chamemos-lhe assim provisoriamente - andasse à procura de uma figura; de uma figura e de mais alguma coisa, de argumento e personagía, de um drama ou de uma história (Zambrano, 2006, p. 50).

Na ânsia de se tornar personagem (personagía), o sujeito sonhador busca uma história própria (Neves, 2008).¹⁶ Desta forma, durante o sono, o ser humano não repousa e reveste-se, inventa histórias para si e para “os outros”, foge, esconde-se, talvez da totalidade da sua vida, da figura do seu “ser” (Zambrano, 2006).

No entanto, os sonhos podem trazer uma revelação, o desnudar da intimidade última, o desmascarar de personagens para revelar o verdadeiro ser, unitário (o que não é

¹⁵ Repare-se que ocorre aqui uma dicotomia entre o ser e o aparecer. Para Zambrano, a “personagem”, quem aparece, oculta o “ser verdadeiro”, o que acontece tanto na vigília como no sonho. Mas, Sartre (2005) afirma que a aparição não é sustentada por nenhum existente diferente dela, tendo o seu ser próprio, motivo pelo qual se deve considerar o fenómeno de ser, a aparição do ser. Porém, o fenómeno de ser, isto é, aquilo que se manifesta do ser, pode não coincidir com o ser do fenómeno, o ser que dá origem ao fenómeno. “Quer dizer: o ser que a mim se revela, aquele que me *aparece*, é da mesma natureza do ser dos existentes que me aparecem?” (Sartre, 2005, p. 19) Husserl propôs ultrapassar o fenómeno até à sua essência, mas, se se considerar a essência como o sentido do objeto e transportando isso para o ser, verifica-se que o ser não é nem uma qualidade do objeto captável entre outras, nem um sentido do objeto (Sartre, 2005). “Seria impossível, por exemplo, definir o ser como uma *presença* – porque a *ausência* também revela o ser, já que não estar aí ainda é ser” (Sartre, 2005, p. 19). Segundo Sartre (2005), o ser do fenómeno deve escapar à condição fenoménica, na qual alguma coisa só existe enquanto se revela, o que, em consequência, ultrapassa e fundamenta o conhecimento que dele se tem. Embora Sartre afirme que o ser não se encontra escondido atrás dos fenómenos (o fenómeno não pode mascarar o ser, sendo inútil apartar certas qualidades do existente para encontrar o ser atrás delas, que é também o ser de todas as qualidades), encontra-se um ponto em comum com Zambrano quando o filósofo afirma que o alcance do ser não pode ser reduzido ao fenómeno de ser. Pois, deste modo, a compreensão do ser visa uma transfenomenalidade (Sartre, 2005), a transcendência aparece como um fator necessário para que o ser seja compreendido.

¹⁶ Existe um certo temor em não se ser alguém, em não manter presente a própria identidade, o “eu” e o “meu”. Em alguns momentos, a pessoa poderia viver apenas num estado de alteridade, observando o outro sem estabelecer psicologicamente uma separação, num silêncio vígil. Contudo, o desconforto e o medo da pessoa ser como que desconhecida perante si mesma evoca constantemente a memória das próprias experiências, convicções, que funciona como uma segurança de que se é alguém. Porém, uma vez que a memória daquilo que foi já não corresponde inteiramente ao que é e uma vez que a pessoa pode ainda configurar crenças a respeito de si mesma e escolher adotar determinados comportamentos, diz-se que, de certo modo, assume uma personagem. O sujeito assume uma “persona”, estando a origem semântica do termo relacionada precisamente com a ideia de máscara do ator de teatro. Assim, a pessoa vive através desta máscara, o que remete ao “per sonare”, ou “soar através de”, a atividade do ator ser claramente ouvido pelos espetadores enquanto personagem. O ator finge ser alguém. Para Zambrano, esta situação acontece na vida diária do ser humano. Assim, a vida humana surge como um teatro real, o mundo aparece como um palco de fingimento. Mas, pode dizer-se que a observação desta atividade da personagem leva a pessoa a conciliar-se com o seu ser autêntico. Por exemplo, na “Autopsicografia” de Pessoa (1995), o primeiro verso “O poeta é um fingidor” (p. 235) mostra um entendimento da atividade de uma personagem, alguém que finge. E, o facto de ser referida a dor como fingimento, “Que chega a fingir que é dor/ A dor que deveras sente” (p. 235), reforça este entendimento. Pois, a adoção de um “eu”, que confere dramatismo às suas alegrias, que passam a ser as dores quando se procura a sua repetição, e às suas dores faz parte da verdade do “eu”. Lembre-se que, neste sentido, o Budismo Tibetano aponta a compreensão da ilusão do sofrimento como uma verdade nobre. Portanto, esta perspectiva de adotar uma personagem vai ao encontro da afirmação de Zambrano de que o sujeito se reveste com uma personagem, afastando-se da “verdade”, da sua autenticidade. Por outro lado, o entendimento de que se finge, tal como Fernando Pessoa o apresentou, faz parte da verdade do ser, aquele que, sem a tranquilidade que deriva do autoconhecimento, acaba por sustentar uma busca para ser alguém. Portanto, pode dizer-se que a verdade compreende ver todo o constructo psicológico relacionado com a ânsia de ser, a ilusão do “eu”. Por outras palavras, o autor tem a sua última realização na compreensão de que pode criar personagens e na capacidade para se distanciar suficientemente para, pelo menos, perceber que vive através das mesmas.

o caso daquele que vive numa pluralidade de tempos correspondente às suas múltiplas possibilidades de ser) (Zambrano, 1994; Zambrano, 2006). Assim, a ação da pessoa só será verdadeira se se desfizer a personagem, dissolvendo o conflito (Zambrano, 2006). Neves (2008) refere que a vivência como personagem é inautêntica e que a vivência como pessoa, aquela em que o ser humano vive a si próprio, é autêntica. Viver como personagem corresponderia ao sonho da psique, onde reina a atemporalidade. Viver como pessoa compreenderia o sonho criador, que anuncia, exige e pode conter o despertar, o transcender do tempo e o encontro com a verdade. Porém, para viver como pessoa, é necessário conhecer a si próprio, conhecer o seu ser recebido (Neves, 2008). Para Zambrano, é de extrema importância que o ser humano conheça o ser que é e que, simultaneamente, o transcende, tornando-se desconhecido, é necessário cumprir a sua finalidade-destino para não viver uma existência alienada como personagem (Neves, 2008). Neste quadro, Neves (2008) apresenta um conjunto de metáforas que designam a situação de adotar uma imagem de si próprio, de a tratar como absoluta e definitiva e de a defender, que nomeou de “Alegoria da Fortaleza”: como se de uma muralha se tratasse, qualquer pensamento ou ideia que questione a auto-imagem é afastado. O problema reside no seguinte: se a ideia de si próprio já não está atualizada, uma vez que a pessoa é uma realidade em contínuo desenvolvimento, prossegue-se a vivência como personagem (Neves, 2008). Logo, é desejável que se abra uma brecha na muralha por onde a realidade mais autêntica se possa introduzir (Neves, 2008). Assim, para não desembocar numa vida trágica onde se permanece cego a respeito de si próprio, atuando em circunstâncias desconhecidas, é necessário o transcender-se, ir mais além do lugar onde se está, conhecendo-se a si próprio (Neves, 2008). E, os sonhos mostram, de forma velada, conteúdos que, de outra forma, nunca chegariam a ser conhecidos, porque seriam repelidos pela fortaleza (Neves, 2008). Pois, uma vez que não é característico do sonho o estranhar e o interrogar, os conteúdos do sonho aparecem de um modo mais imoderado em relação aos pensamentos da vigília.

Porém, para que o sonho seja efetivamente uma revelação, Zambrano (2006) afirma que é necessário um outro modo de sonhar, um sonho criador, em sonhos e na vigília, no qual se desfaz o fazer e o nascer, mesmo o ser-se, uma vez que se abandona o conflito sobre quem se é para, simplesmente, parar e observar:

Para se decidir a ver há, de certo modo, que des-ser-se, há que abandonar-se e deixar em suspenso a luta, a questão e o conflito sobre quem se é. Há que deixar de estar a sonhar adormecido ou acordado. De estar a sonhar “assim”. Há que deixar de urdir a interminável história (p.53).

Neste seguimento, surge o questionar, implicando sempre a verdade (Zambrano, 2006). Depois, o sonho virá a ser descoberto e transcendido através da linguagem, que “aparece como a desvelação do mundo, sinal e abertura, urgência do sentido” (Cantinho, 2007, p. 1). Através da palavra, o sujeito descobre-se a si mesmo, apresenta-se (Zambrano, 2006),

pois a palavra permite a exposição do sonho, permite contar o sonho. Por isso, a palavra cria o presente verdadeiro, o momento no qual o tempo perde a sua inerente potencialidade e deixa de ser a medida do movimento, atualizando-se e concretizando-se, isto é, o tempo perde o seu caráter fugidio e inacessível, abre-se (Zambrano, 2006). Surge o “presente perfeito” quando o descobrir-se do sujeito na palavra coincide com que essa palavra descubra a realidade, que é a própria situação do sujeito (Zambrano, 2006). Trata-se, então, da verdade, que se dá na transparência do tempo, no presente perfeito que é já supratemporalidade: “num nível em que o tempo múltiplo se torna uno; o tempo parece encontrar o que mais lhe falta, a sua unidade” (Zambrano, 2006, p. 96). “O tempo múltiplo unifica-se” (Neves, 2008, p. 22) e medeia entre o ser da pessoa e a verdade (Neves, 2008). O ser humano, como aquele que padece a sua própria transcendência, descobre a verdade ao reconhecer-se nela, desperta para o seu ser, que imediatamente se lhe tornará oculto ao voltar a transcorrer o tempo da vigília, que impede a experiência da simultaneidade vivenciada durante o sonho criador (Neves, 2008). O ser humano sente-se completo no seu estar sendo, é uma experiência de unidade, de completude, como se se pudesse dizer que o argumento foi cumprido (Neves, 2008). Desta forma, segundo Zambrano (2006), numa ação transcendente do sujeito, apenas a palavra será a resposta adequada. E, então, o sujeito não poderá converter-se em personagem, nem continuar a sê-lo, pois aparece o autor (Zambrano, 2006). Mas, para que o autor apareça, é necessário um mínimo de ação por parte da personagem, mesmo que seja cometer um erro (Zambrano, 2006). Será assim, na medida em que Zambrano refere que é através do sonhar atemporal (o começo da manifestação da consciência), um estado onde atuam as personagens, que a consciência se torna presente a si própria. O sonhar aparece como uma tela que, por um lado, começa por iludir a pessoa, mas, por outro lado, confronta-a com a existência da sua consciência.

É ainda possível refletir sobre a forma como uma atividade da personagem pode fazer aparecer o autor, tendo em conta as qualidades da consciência de transparência e opacidade. Relembra-se o exemplo de Metzinger (2003): ao olhar um pássaro através do vidro transparente da janela, há consciência do pássaro e não da janela, que possibilitou a visão do pássaro. Assim, poderá a atividade da personagem servir como a “sujidade ou rachadura na janela”, denunciando a sua existência, isto é, a existência da consciência? Através da atividade da personagem, e talvez mais através do erro, pode surgir um apercebimento do meio interno através do qual o conteúdo representacional é conhecido. Por exemplo, se o sujeito estranhasse algum acontecimento bizarro no sonho poderia saber que o sonho é um conteúdo representacional permitido pela consciência. Possivelmente, este apercebimento ocorre nos momentos em que o sujeito para e reflete, no sonho ou na vigília, perguntando não apenas pelo mundo, mas também por si próprio.

De outra forma, talvez o ser humano nunca se tivesse interrogado acerca da sua existência, da necessidade de se conhecer a si próprio, de conhecer o pensamento ou o sentimento que o induz a determinadas ações. Ao ser percebida como meio de conhecimento, a consciência, com o seu conteúdo representacional, torna-se passível de observação.¹⁷

A importância de observar a consciência relaciona-se com a percepção da verdade, que vai além do conteúdo representacional. Para se aceder à verdade não deve existir uma atenção seletiva, pois Zambrano (2006) refere que uma atenção seletiva constitui o erguer de uma barreira devida aos conceitos, juízos e ao espaço-tempo estabelecido, que, em vez de observar, rejeita, condena, tornando visível apenas parte da realidade. Talvez seja mais fácil observar um pássaro sem formular conceitos sobre ele do que observar a si próprio. Pois, segundo Zambrano (2006), o ser humano é, inicialmente, personagem, no sentido de ter uma ideia de si próprio, um pensamento representativo de si próprio, que acredita ser a única realidade, perdendo o seu caráter de verdade e assumindo o de representação. Portanto, no apercebimento desta condição, pode afastar-se a personagem, manifestando-se outro ser e este ser pode ser o verdadeiro, o autor que Zambrano menciona. A diferença entre a personagem e o autor parece ser, essencialmente, a liberdade. Enquanto a personagem é passiva, está embrenhada na sua história e age de acordo com o que se lhe apresenta sem refletir, sem autonomia, o autor escreve a história, tem tempo para a escrever, para parar, refletir. Porém,

O autor é-o de uma fábula com a sua personagem em indissolúvel unidade. O autor recebe no seu sonho criador uma fábula. Mas, na verdade, não se sabe se o misterioso poder do autor até chega, em certas ocasiões, a resgatar a pré-personagem da prisão da sua extrema passividade, dessa extrema indigência que consiste em não sofrer o seu próprio destino; em não se padecer a si próprio. Já que o homem é o ser que padece a sua própria transcendência, tal como esta lhe acontece, e se assim não o faz, aparecer-lhe-á através do sonho o seu ser não padecido, ameaçando-o sob qualquer forma de obsessão, tantas vezes de conteúdo banal (Zambrano, 2006, p. 99).

Portanto, a transcendência cumpre-se na criação pela palavra ao surgir o autor, que se apropria do seu tempo de passado, presente e futuro no exercício da liberdade. E, a criação pela palavra do autor proporciona legitimidade poética ao sonhar (Zambrano, 2006). Mas, será que o transcender-se a si próprio poderia implicar não só o ir além da personagem,

¹⁷ Sem querer entrar no complexo domínio da doença mental, verifica-se que o estranhar de acontecimentos bizarros, quer no sonho quer na vigília, os “erros”, além de permitir o reconhecimento de um meio interno através da observação de conteúdo representacional enquanto tal, permite o distanciamento necessário deste conteúdo de modo que a pessoa não se deixe “enredar” pelo mesmo. Considere-se, a título de exemplo, o filme *Through a glass darkly*, de Ingmar Bergman. A personagem Karin, a quem foi diagnosticada uma patologia do foro psiquiátrico, vivia as suas alucinações auditivas, visuais e tácteis, de um modo indistinto da realidade do mundo sensível, imergindo cada vez mais no delírio que se fundia com o real, afogando-se num mundo invisível do qual não se podia distanciar. Karin não estranhava o suficiente, porque não parava, seguia o rumo dos estranhos acontecimentos. A terrível impassibilidade que Karin viu nos olhos de um deus aracnídeo será, de certo modo, a impassibilidade que o humano deverá ter sobre a sua própria existência para que a sua vida não se torne uma cadeia de reações, onde o medo assume a supremacia, mas, pelo contrário, para se tornar agente, autor da sua própria vida. De um modo geral, estabelece-se uma distinção entre o sujeito que maioritariamente reage ao que lhe acontece e a pessoa que é capaz de ação, de ser criativa, criadora.

mas também o ir além do autor numa última realização da liberdade? Poderia falar-se numa vivência alienada enquanto autor? A problemática do poeta fingidor de Pessoa (1995) denuncia um autor que vive, de certa forma, subjugado pelo próprio fingimento, alienado pela dor que finge, porque “finge tão completamente” (p. 235) e porque “os que lêem o que escreve” (p. 235) não sentem a mesma dor, “Na dor lida sentem bem,/ Não as duas que ele teve,/ Mas só a que eles não têm” (p. 235). Assim, o autor vive alienado se se embrenhar na narrativa da sua história, da mesma forma que cada personagem vive embrenhada na sua própria história. A palavra é criação até certo ponto, é nova durante um instante. Depois, tem de se regressar ao silêncio para, daí, surgir um novo sonho criador portador da palavra poética.

Salienta-se ainda que, de acordo com Gackenbach (1988), o sonho lúcido, conforme definido pela filosofia da mente, normalmente contém menos personagens. Este aspeto vai ao encontro da fenomenologia do sonho de Zambrano, que associa o sonho atemporal infraconsciente à vivência como uma ou várias personagens, que desaparecem com a lucidez, dando lugar ao autor, a um sujeito autónomo, que cria a sua própria história. E, repare-se que no sonho lúcido o sujeito adquire alguma autonomia, podendo controlar o sonho, pelo que o sujeito sonhador se torna, de certo modo, autor do seu sonho. Já no sonho atemporal supraconsciente de Zambrano e no chamado sonho lúcido testemunho, um sonho lúcido sem qualquer intenção de controlo, o grau de lucidez é ainda maior, sendo transcendida não apenas a personagem, que padece a história, mas também o autor, que escreve a história. De facto, a vida começa por tornar-se história, entra na dimensão do passado, na simples acumulação do passado não resolvido (Zambrano, 1994). Daí, o conflito histórico, tal como o é todo o conflito, pois somente no plano da história ele existe (Zambrano, 1994), isto é, no plano da memória. Para Zambrano (1994), o pensamento faz o vazio temporal, suspende a vida e cria o passado como tal, fá-lo aparecer a partir do futuro, de um ponto fora da vida a partir do qual se pode pensar. Mas, para existir a resolução de um conflito o pensamento tem de surgir de um ponto absolutamente fora do cenário que procura compreender, citando Zambrano (1994):

Arquimedes dizia dêem-me um ponto de apoio e moverei o mundo. Este ponto de apoio fica fora do espaço que o corpo a mover ocupa. Para se encontrar a solução do conflito é preciso sair para o exterior. Este exterior tem de ser um exterior absoluto, porque de outro modo implicaria que se entrasse noutro sistema de conflito, pensar a história, em sentido de passado, a partir de outro sistema que seria igualmente do passado, mas de outro passado, o que agravaria o conflito (p. 142).

De acordo com Zambrano (1994), pensar a partir de um ponto fora de toda a história seria inconcebível para Ortega y Gasset. Mas, Zambrano (1994) pondera a existência deste ponto no vazio, onde se encontraria o “eu” como vigia, solitário, inerte, podendo, por isso mesmo, ser encoberto, mascarado. Sublinha-se que Zambrano considera a existência de

dois tipos de “eu”, o “eu” mascarado e o “eu” verdadeiro, que não usa máscaras e que permanece impassível, apenas observando, vigiando, testemunhando.

Pois o eu é simplesmente atenção, ao passo que a pessoa é vontade, e como é vontade é também alma, tem a sua raiz mergulhada no querer, na paixão. É o ponto avançado da paixão e da liberdade que não se desprende e por isso conquista e situa o eu mais além, num ponto inédito, fora do alcance da paixão e da situação.

Sem esta fuga morreríamos vítimas da situação (Zambrano, 1994, p. 142).

Através do querer e da paixão, procurando a liberdade (das personagens, inclusive), a pessoa será capaz de alcançar este “eu” verdadeiro, que pressupõe o distanciamento sem o qual a pessoa permaneceria apenas sujeita aos acontecimentos, sem compreender a totalidade da sua vida e sem se apropriar da mesma.

7.3. O “eu” de acordo com o Budismo Tibetano

A base fundamental do budismo, conhecida como “as quatro verdades nobres”, resume aquilo que a pessoa que busca a felicidade e deseja evitar o sofrimento deve fazer: reconhecer a verdade nobre do sofrimento (o sofrimento existe); abandonar a verdade nobre da fonte do sofrimento (a fonte do sofrimento é o apego); conseguir a verdade nobre da cessação do sofrimento (existe o cessar do sofrimento); cultivar a verdade nobre do caminho (existe um caminho que conduz à cessação do sofrimento) (Varela, 2006). Neste sentido, a noção de “eu” torna-se crucial, visto que a preocupação de evitar o sofrimento e buscar a felicidade é sentida pela pessoa que experimenta o sofrimento, pelo si mesmo, pelo “eu” (Varela, 2006). E, é o sentido do “eu” que pode conduzir ao sofrimento ou à felicidade (Varela, 2006).

Para o Dalai-Lama, há interesse em analisar a verdadeira natureza do “eu” como agente e experimentador (Varela, 2006). O “eu” parece surgir através do fluxo da experiência, na medida em que, como resposta a determinadas experiências, surgem sentimentos de tristeza e semelhantes, originando desejos (Varela, 2006). Desses desejos pode surgir a motivação para a ação, um fator decisivo para a aspiração básica de evitar o sofrimento e experimentar a felicidade (Varela, 2006). Assim, apesar do corpo poder atuar como fator contribuinte para a motivação, a influência principal procede da mente, de atitudes e formas de entendimento (Varela, 2006). A motivação para eliminar fatores mentais negativos ou aflitivos - como dependência, ignorância, tédio - também é mental, pelo que são usados determinados fatores mentais para eliminar outros fatores mentais (Varela, 2006). Este aspeto parece problemático por colocar a mesma mente num estado de contradição, visto que, em primeiro lugar, os fatores mentais são isolados da própria mente e, em segundo lugar, estão em confronto uns com os outros. No entanto, o Dalai-Lama menciona um exemplo: a ignorância pode ser atenuada com o estudo e a aquisição

de novas experiências (Varela, 2006). Por sua vez, da motivação para atuar, surge um sentido de identidade, de “eu”, do qual emerge outro sentido mais forte de agarrar-se ao “eu”, o que estaria na origem das aflições mentais (Varela, 2006). Salienta-se, contudo, que as ações também podem ocorrer de forma espontânea, sem motivação prévia, sendo consideradas, na sua maioria, como eticamente neutras e o resultado não é de dor ou prazer (Varela, 2006). Apesar de não existir uma base absoluta para distinguir entre ações positivas e negativas, consideram-se positivas as que contribuem para a felicidade e negativas aquelas que causam dor (Varela, 2006).

Sendo assim, é importante distinguir entre um sentido do “eu” saudável ou não saudável, embora não exista um critério absoluto (Varela, 2006). A qualidade do sentido do “eu” é relativa, pois deve ser julgada em relação com o resultado que consegue e em relação com a conformidade com a realidade (Varela, 2006). Geralmente, um forte sentimento do “eu” origina problemas, mas esse mesmo sentimento é, em certas ocasiões, muito útil e necessário (Varela, 2006). Por exemplo, um forte sentimento do “eu”, ou do “meu”, causa problemas quando se estabelece uma demarcação entre o apego por um amigo e o ódio por um inimigo (Varela, 2006). Por outro lado, um forte sentimento do “eu” pode gerar a força de vontade necessária para ter êxito ou mudar sem que importem os obstáculos (Varela, 2006). Considera-se que, para desenvolver a mente, é necessário determinação e esforço incansável, que provém de uma forte vontade (Varela, 2006). Portanto, de acordo com o pensamento budista, o “eu” será saudável se, através da motivação e ação positiva, conseguir resultados que contribuem para a felicidade. No que respeita à conformidade com a realidade, existem três modos de apreender o “eu”: o “eu” como algo verdadeiramente existente, isto é, algo que existe pela sua própria natureza; o “eu” como algo que não é verdadeiramente existente; o “eu” sem fazer distinção entre o verdadeiramente existente ou não (Varela, 2006). De acordo com o Dalai-Lama, a ausência do sentido do “eu” por si mesmo não é certa para todas as escolas budistas (Varela, 2006). Apesar da expressão “não-eu”, ou “não-identidade”, ser universalmente aceite no budismo, o seu significado varia de escola para escola (Varela, 2006). Para a escola *Svātantrika Madhyamaka* e todas as escolas budistas inferiores, a afirmação de que os fenómenos existem apenas como imputações, e não pela sua própria natureza, é uma expressão de niilismo (Varela, 2006). Estas escolas mantêm diversas formas de essencialismo ou substancialismo (Varela, 2006).

Porém, segundo a escola *Prāsaṅgika Madhyamaka*, a mais profunda segundo o Dalai-Lama, o “eu” não existe na realidade, então, apreender o “eu” como não verdadeiramente existente está de acordo com a realidade (Varela, 2006). O “eu” é considerado somente um nome, uma imputação sobre a base dos cinco agregados psicofísicos (*skandhas* em sânscrito) - forma, sentimento, perceção, volição e consciência -

ou sobre a mente e o corpo (Varela, 2006). Os cinco agregados são experimentados pelo “eu”, mas se for postulado um “eu” separado dos agregados, este não se encontra em nenhum sítio (Varela, 2006). Quando se pensa sem uma forte sensação do “eu”, em coisas como “pode ser que vá”, “vou tomar um chá” ou “sento-me aí”, o sentido do “eu” não distingue, em geral, se o “eu” é verdadeiramente existente ou não (Varela, 2006). Mas, no momento em que o sentido do “eu” surge com mais força, quando surgem pensamentos do tipo “vou perder” ou “devo fazer algo”, então ocorre uma sensação de perceber o “eu” como verdadeiramente existente (Varela, 2006). Para uma pessoa que investigou se o “eu” é verdadeiramente existente ou não, e que através desta investigação obteve algo da experiência real da falta de verdadeira existência de um “eu”, ao perceber uma sensação mais forte do “eu” também saberá que o “eu” não é verdadeiramente existente, mas uma ilusão (Varela, 2006). Neste sentido, não há nenhuma diferença em ter ou não sentido do “eu”, é algo que nos vem dado, mas que pode conduzir ao sofrimento ou à felicidade (Varela, 2006).

Considerando a visão da escola *Yogāchāra*, que identifica o “eu” com a mente, este “eu” também não teria uma existência substancial, pois o Dalai-Lama refere que a consciência, ou mente, não é algo que existe por si mesmo (Varela, 2006). O nível comum da mente e da energia depende dos agregados físicos comuns (Varela, 2006). Ou seja, sempre que o cérebro esteja em funcionamento, existe uma consciência comum (Varela, 2006). Na ausência de um cérebro que funcione adequadamente, não brota a consciência física, o que está de acordo com a neurociência (Varela, 2006). A consciência surge dependente do cérebro, é uma relação causal (Varela, 2006). Contudo, o budismo difere do pensamento ocidental ao afirmar a existência de um centro de energia vital no coração (que pode ou não estar realmente situado neste órgão físico), onde se situa a energia-muito sutil (Varela, 2006). Pois, quando, na meditação, existe concentração no nível do coração, surgem experiências profundas, pelo que parece existir algum tipo de conexão (Varela, 2006). Segundo o *Vajrayāna*, a causa substancial da mente comum seria a mente muito sutil ou mente primordial (Varela, 2006). Enquanto a consciência, ou “conhecimento”, (em tibetano, *shes pa*) implica consciência de algo, o que define a consciência num nível comum, em níveis mais subtis pode não existir um objeto da consciência, mas algo análogo ao estado paradoxal de “pensamento sem pensamentos”, um estado de consciência livre de determinados tipos ou níveis de pensamento (Varela, 2006). Na tabela 4 é apresentado o entendimento do “eu” de acordo com algumas escolas budistas.

Tabela 7 Considerações sobre o "eu" em várias escolas do Budismo Tibetano

Escola	Entendimento do "eu"
<i>Yogāchāra</i> (filosofia budista <i>Mahāyāna</i>)	Identifica o "eu" com a mente, mas este "eu" não teria uma existência substancial. Pois, considera que a mente não é algo que existe por si mesmo.
<i>Svātantrika Madhyamaka</i>	Considera a existência essencial ou substancial do "eu".
<i>Prāsaṅgika Madhyamaka</i>	Considera que o "eu" não existe na realidade, sendo apenas uma classificação sobre a mente e o corpo. Pode existir um sentido mais forte do "eu", mas o "eu" continua sem ser verdadeiramente existente.

8. Além dos limites da racionalidade

Para Zambrano (2006), o sonhar e o conteúdo de certo tipo de sonhos constitui a primeira forma em que as situações essenciais do ser humano se manifestam, isto é, são a primeira forma de consciência:

Os sonhos provêm do despertar; são já um despertar, e se assim não fosse, a vigília não os poderia acolher. O que é válido somente para aqueles sonhos que necessitam e levam em si como que um germen da palavra poética que lhes confere a sua legitimidade; que os salva (p. 102).

O entendimento de Zambrano do sonho como uma forma de consciência, um despertar, é fortalecido pela filosofia da mente, que considera que a experiência consciente compreende uma representação interna da realidade (Metzinger, 2003), o que ocorre com o sonho. Além disso, quando Zambrano refere que o germen da palavra poética confere legitimidade ao sonho, visto que é a palavra que permitirá contar o sonho, remete para a existência de um processo de representação mental composto por uma referência linguística a um estado fenoménico. Porém, há que ter em conta que decifrar uma imagem onírica, uma história sonhada, não é analisá-la (Zambrano, 2006). Pois, analisá-la é submetê-la à consciência desperta que se defende dela, enquanto decifrá-la, pelo contrário, é conduzi-la à claridade da consciência e da razão, acompanhando-a a partir do inferno atemporal onde jaz, o que só pode acontecer se a claridade provém de uma razão que a aceita porque tem lugar para a albergar (Zambrano, 2006). Contudo, Ortega y Gasset (1987) denuncia a limitação da racionalidade neste aspeto:

Em lugar de situar-se perante o mundo e de recebê-lo na mente tal como ele é, com as suas luzes e as suas sombras, as suas serras e os seus vales, o espírito impõe-lhe um certo modo de ser, o que faz imperar e violenta, projetando sobre ele a sua subjetiva estrutura racional (p. 221).

Ou seja, o racionalismo forma ideias, constrói ideais aos quais os acontecimentos se devem ajustar (Cantinho, 2007), comprometendo a sua compreensão.

Neste sentido, Zambrano afirma que a realidade não é apenas o que o pensamento consegue captar e definir, mas escapa ao conhecimento: “inconciliáveis são a razão, capacidade lógica e objetiva de pensar, com o universo das emoções e do sonho, da poesia e da arte, ainda que Zambrano reconheça nestas últimas uma visão mais abrangente do mundo” (Cantinho, 2007, p. 3). Assim, Zambrano realça a importância não só da filosofia, que é busca, uma pergunta guiada por um método, mas também da poesia, que é dádiva, resposta (Cantinho, 2007). Pois, a poesia permite um saber imoderado das coisas, surgindo do silêncio e do sonho, do arroubo e do delírio, com a sua sabedoria própria, buscando a voz genuína, a pureza originária da palavra (Cantinho, 2007).

O poeta, como o músico, dança com a metamorfose, capta o mais volátil instante, percorre o íntimo voo do tempo, tanto quanto humanamente lhe é possível. Esse tempo é o tempo nascente, “que brota sem figura nem aviso”, que “não alberga nenhum acontecimento”, mas que é um “tempo único, nascente em sua pureza

fragrante como um ser que nunca se converterá em objeto; divino”. Entre a fantasmagoria e o sonho, a unidade criadora é-lhe dada, como um dom ou uma dádiva. Pois aquele que sonha mantém-se na periferia de todo o universo, imerge na vida e entra em consonância com o ritmo cósmico, passando a fazer parte de uma unidade verdadeira e longe das armadilhas do tempo contínuo (Cantinho, 2007, p. 5).

Os sonhos apresentam, portanto, um papel essencial para um novo saber, para “um saber imoderado das coisas”, na medida em que se manifestam de um modo diferente do pensar lógico e objetivo. Zambrano (2006) apresenta duas maneiras como os sonhos tendem a realizar-se, isto é, a tornarem-se uma realidade no sentido de serem conhecidos: ou passam o umbral do sonho para a vigília sem sofrer transformação, ocupando violentamente o tempo com a sua atemporalidade, ou transformam-se, “desentranhando-se”.

Realizar-se poeticamente é entrar no reino da liberdade e do tempo, onde, sem violência, o ser humano se reconhece a si próprio e se resgata deixando, ao transformar-se, a escuridão das entranhas e conservando o seu sentido secreto já em claridade.

Tratar-se-ia, tomando as coisas elementarmente, não de analisar, mas simplesmente de contar um sonho (Zambrano, 2006, p. 104). Ou seja, contar um sonho teria uma virtude libertadora, seria exorcismo (Zambrano, 2006). Pois, a palavra apresenta ao sujeito o seu sonho, as suas máscaras, descobrindo a verdade. Zambrano descobre nesta palavra, que é poética, uma razão abrangente, integrada, viva, uma razão poética.

8.1. A razão poética de Zambrano

Zambrano considera que a razão discursiva ocidental entende a experiência humana de um modo reduzido e implacavelmente redutor (Sanz, 2012). Assim, contrapõe a sua própria “razão poética”, uma razão criadora, imaginária e simbólica (Sanz, 2012). Ou, uma “razão vivente”, uma “razão vital”, ontologicamente enraizada (García, 2004; Henriques, 2012a). A razão poética de Zambrano constitui um tópico relevante para o desenvolvimento do pensamento filosófico já que visa um modelo de racionalidade mais capaz de se aproximar da essência do ser humano. Isto é, da realidade do padecer humano em todo o seu mistério e enigma, da passividade, ou seja, das paixões humanas, que não surgem de uma decisão (García, 2004). A originalidade da autora assenta, por um lado, na quebra de padrões de pensamento associados à crença na necessidade de uma atitude puramente racional para a descoberta daquilo que é verdadeiro, o que tem constituído o fundamento do pensamento ocidental. Mas, por outro lado, Zambrano reflete e aproxima-se, de uma forma própria, de estilos de pensamento desenvolvidos pelos místicos cristãos, pelo neoplatonismo, a cabala e o sufismo (García Moreno, 2015). É ainda possível descrever uma aproximação do pensamento da autora com o pensamento budista, o que

será efetuado num ponto subsequente. O que a razão poética aparenta ter em comum com estes estilos de pensamento é a receptividade do ser humano a algo que o transcende. Note-se que a atitude que permite o desenvolvimento da razão poética é, por um lado, a escuta e abertura e, por outro, o respeito pela realidade na sua integridade, multiplicidade e riqueza (Henriques, 2012a). Desta forma, justifica-se que o lema da obra de Zambrano considere que “nada do real deve ser humilhado” (Sanz, 2012, p. 114).

E, assim, o abismamento no próprio padecer, o reparto do *logos* pelas entranhas e por esse mesmo padecer, a insubornabilidade do “coração” ou do “ânimo” (o *thimós*), o rosto da “pessoa”, mais além do “eu” consciencialista (e aqui inevitavelmente temos de recordar a tão decisiva figura - a que Zambrano tanto recorre - do *daimon* próprio, do “génio”, ou do “anjo”, em todas estas coordenadas trágicas, gnósticas e místicas, assim como o próprio vedântico *tat tuam asi*, “você é isso”, quer dizer, esse mesmo “rosto” eterno, mais além de toda a “máscara”, a que alude a oração Zen) (Sanz, 2012, p. 114).

De acordo com Henriques (2012a), a razão poética conjuga dois planos que Zambrano determina na razão: um plano ontológico e um plano existencial. O plano ontológico diz respeito à razão na sua integridade total (Henriques, 2012a). Zambrano identifica-o com a razão de Platão e de Aristóteles, isto é, a razão das próprias coisas, do ser, da identidade (Henriques, 2012a). Esta é uma razão que transcende o humano e na qual este só pode participar através da contemplação (Henriques, 2012a). O plano ontológico funciona como uma espécie de totalmente outro em relação ao qual é necessário estabelecer uma ponte, uma mediação (Henriques, 2012a). Assim, surge o plano existencial, sob a forma da razão mediadora, protagonizada por Séneca, uma razão de vida e para viver, uma razão prática, uma razão de agir (Henriques, 2012a). A razão mediadora funciona como uma ponte, uma ligação entre o viver e o sentido, entre o puramente existir, como dispersão caótica, e o puramente ser, como unidade substancial (Henriques, 2012a). Contudo, é necessária uma outra expressão da razão que também seja uma ponte, uma mediação, mas, agora, entre os planos racionais ontológico e existencial, sendo essa a função que a razão poética vai cumprir (Henriques, 2012a). Para Zambrano, a razão mediadora é uma razão desvalida, o que não é o caso da razão poética “por se expressar como uma razão que arranca da própria realidade que, antes de mais, quer revelar, procurando, para isso, um dizer, uma palavra que saiba conservar a sua riqueza, protagonizando, desse modo, uma racionalidade estruturante e enraizada” (Henriques, 2012a, p. 8).

No entanto, existe uma dificuldade inerente à definição de razão poética, na medida em que a razão poética está além da racionalidade que permite trabalhar definições concretas. Blanco (2004) refere que talvez a única forma de aproximação à razão poética de Zambrano seja ver o seu exercício sobre si mesma. Isto é, a razão poética torna-se mais inteligível quando se compreende o que denuncia mais do que o que propõe (Blanco, 2004). De facto, Zambrano (1989b) refere o seguinte acerca da razão poética:

Da razão poética é muito difícil, quase impossível falar. É como se fizesse morrer e nascer a cada instante; ser e não ser, silêncio e palavra, sem cair no martírio nem no delírio que se apodera da insónia daquele que não pode adormecer, somente porque anda a sós. Seria chamada de desamparo? Talvez. Terror de se perder na luz mais ainda do que na escuridão, necessidade da respiração compassada, necessidade da convivência, de não estar só num mundo sem vida; e de tê-la, não só com o pensamento, mas com a respiração, com o corpo, ainda que seja o minúsculo corpo de um pequeno animal, que respira: o sentir da vida, onde está e onde não está, ou onde não está todavia. Neste “logos submergido”, nisso que clama por ser dentro da razão (p. 130).

A razão poética chega onde outro tipo de razão não pode chegar, visto que a palavra poética resgata pela superabundância linguística (Blanco, 2004). Assim, a poesia vale-se, inclusive, de elementos que escapam à razão (Janés, 2004). Além disso, a poesia permite o uso do ritmo, um recurso para seguir o caminho da vida e alcançar uma certa plenitude (Colinas, 2004). Pois, recorre à palavra ritmada, em harmonia, que se respira, inspirada, à palavra que é praguejamento e iluminação, produzida pelo grito daquele que adapta a alma à realidade verdadeira (Colinas, 2004). Estas características da poesia permitem definir o recebido, desenhar o sonho, regressar pela palavra, ao paraíso primeiro e partilhá-lo (Zambrano, 1996), considerando a totalidade da vida interior da pessoa.

A palavra poética é distinta da palavra filosófica. Zambrano, no seu livro *Filosofía y Poesía*, considera os contextos históricos que têm distanciado a poesia e a filosofia na cultura ocidental. Salienta-se que este confronto aparece bastante evidente já na obra de Platão, triunfando o *logos* do pensamento filosófico (Zambrano, 1996). Apesar de Aristóteles, em “Metafísica”, afirmar que o pensamento nasce da pura admiração, não explica como este se transforma em filosofia sistemática, nem como se desprende das múltiplas maravilhas que a existência suscita (Zambrano, 1996). Mas, Platão, no livro *A República*, e mais precisamente no “mito da caverna”, menciona que a filosofia tem origem na violência, expondo um primeiro momento filosófico de uma dualidade entre admiração e violência e, talvez, do conflito originário da filosofia: “o ser primeiramente pasmo, extático ante as coisas e o violentar-se, em seguida, para se libertar delas” (Zambrano, 1996, p. 16). Neste sentido, Zambrano (1996) afirma que a filosofia é

Admiração, sim, pasmo ante o imediato, para se arrancar dele violentamente e lançar-se para outra coisa, para uma coisa que se deve procurar e perseguir, que não se nos dá, que não oferece a sua presença. E, aqui começa já o afanoso caminho, o esforço metódico por esta captura de algo que não temos, e precisamos de ter, com tanto rigor, que nos faz arrancar-nos daquilo que já temos sem que o tenhamos perseguido (p. 16).

Os limites daquilo que a filosofia descobre vão-se tornando precisos e vão-se distinguindo, formando um mundo com a sua ordem e perspetiva (Zambrano, 1996).

Pelo contrário, o poeta não passa pela violência do distanciamento, do arrancar-se das coisas,

Teve o que ante si, ante seus olhos, ouvidos, tato, apareceu; teve o que olhava e escutava, o que tocava, mas também o que aparecia nos seus sonhos e os seus

próprios fantasmas interiores misturados de tal maneira com os outros, com os que vagavam fora, que juntos formavam um mundo aberto onde tudo era possível. Os limites alteravam-se de tal modo que acabavam por não existir (Zambrano, 1996, p. 18).

Isto é, enquanto o filósofo se dirige para o ser unitário oculto sob as aparências, o poeta fica sumido nestas aparências, que tendem a destruir-se umas às outras (Zambrano, 1996). Assim,

É preciso “salvar-se das aparências”, primeiro, e salvar depois as mesmas aparências: resolvê-las, torná-las coerentes com essa invisível unidade. E, quem alcançou a unidade, alcançou também todas as coisas que são, pois enquanto que são participam dela ou, enquanto que são, são unas (Zambrano, 1996, p. 20).

No entanto, o poeta também se distancia da realidade, o que é necessário para que qualquer palavra exista (Zambrano, 1996). E, com o poema, é criada unidade com a palavra que apressa o mais ténue, o mais alado, o mais distinto de cada coisa, o mais distante (Zambrano, 1996). “O poema é já a unidade não oculta, mas presente; a unidade realizada, diríamos encarnada. O poeta não exerceu violência alguma sobre as heterogêneas aparências e sem violência alguma também logrou a unidade” (Zambrano, 1996, p.22), tal como a multiplicidade, primeiro, lhe foi doada (Zambrano, 1996).

No entanto, para Zambrano (1996), tanto filosofia como poesia aparecem de uma forma insuficiente quando consideradas isoladamente, isto é, “não se encontra o homem inteiro na filosofia; não se encontra a totalidade do humano na poesia” (p. 13). A autora (1996) considera que “na poesia encontramos diretamente o homem concreto, individual. Na filosofia [encontramos] o homem na sua história universal, no seu querer ser. A poesia é encontro, dom, encontrado por graça. A filosofia é busca, requerimento guiado por um método” (p. 13). Neste quadro, Zambrano (1996) manifesta a razão da necessidade de integrar pensamento e poesia. De facto, de acordo com Borges (2017), para que o real possa ser (relativamente) conhecido, é necessária a função categorial do intelecto. Mas, esta função humanamente necessária conduz a um erro fundamental quando essas categorias são tomadas como inerentes à realidade e, assim, como fixas e absolutas (Borges, 2017). Pois, neste caso, a consciência fixa-se num ponto de vista particular e num mundo de crenças conflitantes, que se negam e excluem mutuamente (Borges, 2017). E, uma crença que nega as outras, nega a fonte comum de todas elas (Borges, 2017). Além disso, uma consciência que se cristaliza numa perspetiva, deixando de viver em constante mudança, deixa de transparecer, experimentar e conhecer o próprio movimento constantemente metamórfico do real (Borges, 2017). Borges (2017) menciona a crítica de Ibn ‘Arabī sobre o erro do “prender” (*taqyīd*) intelectual, que abrange não só o racionalismo filosófico ou o dogmatismo escolástico, mas também todas as experiências nas quais uma forma ou imagem do real é tomada pela sua totalidade. Sem este apego à visão intelectual, há espaço para a experiência da perplexidade, inerente à abertura extática da consciência sem antinomias conceptuais e, por isso, livre do que seria a

perplexidade negativa, sinónimo da confusão da consciência que não superou a razão concetual (Borges, 2017). A perplexidade é errância sem erro, pois não transita de uma coisa para outra, o que implica uma distância entre sujeito e objeto, uma determinação quanto à origem ou ao fim e uma orientação num dado sentido que condiciona a experiência a excluir outras possibilidades (Borges, 2017). Em vez disso, a perplexidade move-se no infinito e na totalidade dos possíveis, parecendo ser, para além da sua dimensão humana, o próprio movimento cósmico do infinito ou da vida divina (Borges, 2017). A consciência perplexa é aquela que se encontra em constante movimento, não podendo fixar-se em nenhuma parte, movendo-se no vórtice da vida e realizando a sua coincidência com o movimento divino de todo o cosmos (Borges, 2017).

Regressando ao início da nossa reflexão, podemos concluir que a perplexidade em Ibn ‘Arabī aponta para um regresso ao que María Zambrano considera o arrebatamento extático da experiência antes da violenta separação originadora da filosofia ou dessa filosofia meramente interrogativa e conceptual que define como “um êxtase fracassado por um dilaceramento” (Borges, 2017, p. 21).

Mas, em Zambrano, os motivos incitadores da razão poética não rejeitam a razão. Pelo contrário, compreendem salvar a própria razão, salvar o tempo, salvar o sujeito humano no tempo e através do mais além do tempo (Beneyto, 2004). Henriques (2012b) corrobora esta ideia ao referir que a razão poética não defende uma forma sublime de conhecimento alternativa ao conhecimento racional, mas propõe, em termos zambranianos, a salvação do conhecimento racional através da sua transformação por um princípio de ampliação ou alargamento. Henriques (2012b), no seu artigo “María Zambrano e as metáforas do coração”, fala da perspetiva integradora, inclusiva, do saber e do conhecimento que Zambrano propõe como razão poética ou “razão de amor”. A autora (2012b) procura analisar de que maneira as lógicas da realidade e dos seus modos de compreensão têm ressonância no pensamento de Zambrano, explorando a significação filosófica do texto *La metáfora del corazón (Fragmento)*, incluído no livro *Hacia un saber sobre el alma*. Henriques (2012b) afirma:

Há um suposto, melhor, um requisito de compreensão, que penso ser basilar para que se possa estabelecer um diálogo com este fragmento [*La metáfora del corazón*] - o reconhecimento da impossibilidade de um saber absoluto com a consequente condenação da tarefa humana de decifração do real a um quadro metafórico (p. 6).

Isto é, para Zambrano, há dimensões da realidade cujo único acesso é o da metáfora (Henriques, 2012b). A metáfora permite entender uma forma imprecisa de pensamento, permite definir uma realidade inalcançável através da razão (Zambrano, 2000). A metáfora é, aqui, entendida como primitiva ou como uma representação fundadora de uma cultura, arquétipo, inspiradora e reveladora de uma origem anterior a todas as ruturas, funcionando como fonte alimentadora (Henriques, 2012b). Henriques (2012b) refere que apoia esta afirmação no trecho de Zambrano (2000) que menciona a metáfora

como sendo “também a sobrevivência de algo anterior ao pensamento, vestígio de um tempo sagrado, e, portanto, uma forma de continuidade com tempos e mentalidades já passadas” (p. 60). Segundo Henriques (2012b), para Zambrano, a realidade ultrapassa infinitamente o dizer e o dizível, na medida em que realidade é não só o que o pensamento pode captar e definir, mas também o que permanece indefinível e impercetível. Henriques (2012b) refere que

A grande questão de Zambrano é que, apesar da sua paixão pela filosofia, não quer perder a realidade na totalidade das suas dimensões, incluindo as que não podem atingir o espaço luminoso do ser e que ela designa como “realidade sem ser”; do meu ponto de vista, este fragmento quer instituir uma via lógica de legitimação de um certo convívio com essa existência que sendo embora real, todavia, não é ser (p.10).

Pois, o ser está ligado ao que é dito (Henriques, 2012b). Henriques (2012b) apresenta, então, duas vias lógicas de aproximação à realidade: o polo cerebral que reduz a realidade a ser (ao que é dito), manipula a realidade no sentido da visibilidade, eficácia e poder; o polo do coração que pretende manter intacta a diversidade e incomensurabilidade da realidade, afundando-se numa comunhão com ela numa penumbra silenciosa. Zambrano, de acordo com Henriques (2012b), evidencia a urgência de deixar emergir a via do coração, trazendo à luz a sua fecundidade, ligando-o às metáforas do fogo e sangue, que se prende com o entusiasmo, euforia e descentração - no caso do fogo como ardor e exaltação e, no caso do sangue, como embriaguez e sede - e desencadeia comunhão, transformação, miscigenação.

Para Zambrano (2000), o coração é como um espaço que acolhe certas realidades: sentimentos inextrincáveis, que saltam por cima dos juízos e do que se pode explicar. É largo e profundo, tem um fundo de onde saem as grandes resoluções, as grandes verdades que são certezas (Zambrano, 2000). E, às vezes, arde nele uma chama, uma luz própria, que serve de guia através de situações complicadas e difíceis (Zambrano, 2000). Enquanto a filosofia é superficial, universal e transparente, a condição da vida do coração é de escura cavidade, de recinto hermético (Zambrano, 2000). “O coração é a víscera mais nobre, porque leva consigo a imagem de um espaço, de um dentro obscuro, secreto e misterioso que, em certas ocasiões, se abre” (Zambrano, 2000, p. 66). Este abrir-se é a sua maior nobreza, a ação mais heroica e inesperada de uma entranha que parece ser vibração, sentir puramente passivo (Zambrano, 2000). Este é um sinal de generosidade, porque aquele que é primariamente passivo se transforma em ativo (Zambrano, 2000). E, é tão passivo que não deixa de o ser ao atuar, é o oferecimento daquele que não tem outra coisa além de integridade (Zambrano, 2000).

Suprema ação de algo que sem deixar de ser interioridade a oferece num gesto que parece que poderia anulá-la, mas só a eleva. Oferece-se por ser interioridade e para continuar sendo. E isto: interioridade que se oferece para continuar sendo interioridade, sem anulá-la, é a definição da intimidade (Zambrano, 2000, p. 66).

Segundo Henriques (2012b), o coração surge como a expressão de uma interioridade generosa que se afirma ao oferecer-se, que é intimidade: “que ao oferecer-se não é para sair de si mesmo, mas sim para fazer com o que está fora se adentre nele. Interioridade aberta; passividade ativa” (Zambrano, 2000, p. 66). Isto é, o coração leva aderidas as entranhas, o que é estar e permanecer sempre vivo, pela ligação dos órgãos entre si, incapaz de viver solitário que é a forma de liberdade do pensamento (Zambrano, 2000). Trabalha com o incessante trabalho das entranhas que medem o tempo (Zambrano, 2000). Por isso, para Henriques (2012b),

O coração é um saber ligado, que não é independente do que é sabido, e, por esse motivo, embora o coração como entranha seja espaço interior, aquilo que, efetivamente, o caracteriza é a sua constitutiva ligação ao fluir temporal. O saber do coração é, sobretudo, tempo: tempo do acontecer e tempo da sua transformação em sentido (pp. 13-14).

Falar do coração como via lógica supõe, portanto, que se abdicou de uma linguagem de unidade descritiva e explicadora e que, pelo contrário, se assume como inevitável, a polissemia e a metáfora como a expressão derradeira da racionalidade (Henriques, 2012b).

Para Zambrano, são necessários um coração e uma mente ativos para desenvolver um pensamento livre, vivendo a razão poética, a única via possível de reconciliação entre a palavra filosófica e a poética para uma inédita forma de descrição do mundo (Parente, 2011a). Para a filósofa é de particular importância “abrir os olhos da alma” para “afinar o olhar” sobre novas constelações poético-existenciais (Parente, 2011a). “Noutras palavras, só através de uma observação atenta, que trata de reconstruir as relações ocultas entre os objetos (inclusive os mais ‘indigentes, míseros, depreciáveis’ ou simplesmente ‘pequenos e modestos’), se podem mostrar os seus aspetos obscuros e correspondências ocultas” (Parente, 2011a, p. 8).

Assim, pois, toda a busca filosófico-existencial de Zambrano, nas suas múltiplas declinações, coloca em ação dinâmicas de (re)ativação do sentir e do sentir-se no interior do horizonte do conteúdo essencial do pensamento filosófico para fazer com que cada um possa ser conduzido às formas ativas do conhecimento, que são as únicas formas capazes de “encarnar” no ser humano do homem e na sua essência vital para, assim, se transformar, transcender e depois renascer uma e outra vez (Parente, 2011a, p. 8).

A realidade existencial de cada ser humano é a união de vida e pensamento, cuja capacidade lógica logra organizar a vida a respeito das exigências pluralistas do vital, compreendendo o elemento obscuro pertencente ao ser (Parente, 2011a).

Este *logos* obscuro - submergido, recôndito, embrionário - é, de acordo com Sanz (2012), o gêmeo filosófico da “noite escura da alma” de muitos místicos, como Juan de la Cruz, com quem Zambrano dialoga, essencialmente, nesta questão. Zambrano também dialoga, acerca do *logos* escuro, com os filósofos Pitágoras, Heráclito, Platão, Aristóteles, Spinoza (na teoria das paixões e na terceira forma de conhecimento que conduz à

beatitude e ao amor intelectual), Nietzsche, Ortega y Gasset, Max Scheler e Heidegger (Sanz, 2012). “Diria-se que a todos eles abisma misticamente em direção a um mundo sombrio, subterrâneo, de onde veem nascer uma salvadora e auroral luz” (Sanz, 2012, p. 116). Este é o lugar em que o ser humano retorna à sua individualidade e adere a ela, alcançando o seu centro mais pessoal que é o que o une a esse invulnerável universo (Sanz, 2012). Este é o ponto mais radical e radial do pensar, a aurora, a coroa dos seres, o bem-aventurado, e os vaivéns que se dão entre eles e o exilado e os próprios filósofo e poeta (Sanz, 2012). De acordo com Sanz (2012), existe uma estreita correlação entre as duas vias - positiva e negativa - de Zambrano com dois movimentos essenciais de toda a mística, que se veem bem descritos no sufismo. Trata-se do que os sufis denominaram *Fanâ* e *Baqâ*, que quer dizer, respetivamente, “extinção” ou “desapego” e “o que fica”. Mas, também correspondem a dois termos míticos de Eckhart: *abegeschendenheit* e *gelassenheit*, isto é, extinção ou desapego e quietude criadora ou “abandono”, “saída”, “confiança”, que fica como o mais íntimo rosto do ser humano, o que Zambrano denomina de seu centro recôndito (Sanz, 2012). Aqui, refere Sanz (2012), encontra-se o ser divino.

8.1.1. O relacionamento de Zambrano com a literatura: exemplos ilustrativos da transição da atemporalidade infraconsciente para a atemporalidade supraconsciente

Zambrano busca um caminho filosófico-literário, visto que considera que “poesia e filosofia encontram-se, entrecruzam-se, gerados pela mesma realidade radical da existência humana desde o momento em que, em ambos os casos, se assiste a uma lenta, insinuante, visceral manifestação do conflito interior pessoal na complexidade do real” (Parente, 2011a, p. 12). Além disso, a vontade intelectual de Zambrano (2000) em alargar a literatura ao campo da filosofia, tem que ver com a consideração de um saber, na literatura, que diz respeito às questões humanas essenciais e que se apresenta através da razão poética. De facto, segundo Sanz (2012), Zambrano entende que as obras literárias ocidentais, nos seus vários géneros, são impulsionadas pelo sonho criador. Por outras palavras, Barata (2007), remetendo para a ideia de Zambrano de que o sonho faz o sujeito ser personagem numa trama e história que se desenrola num cenário onde a palavra está já aí, em precedência, sugere que a obra literária pode ser a continuação do sonho por outros meios ou o sonho a impregnar a vigília para nela se realizar. Neste quadro, Zambrano identifica e descreve, de forma detalhada, algumas obras com o carácter de sonhos como exemplos ilustrativos da sua fenomenologia do sonho, sendo elas: *Édipo Rei* e *Antígona*, de Sófocles; *A Celestina*, de Fernando de Rojas; *Dom Quixote de la Mancha*, de Miguel de Cervantes; *O Castelo*, de Franz Kafka. A autora menciona ainda o género

literário “confissão” e a passagem bíblica acerca do sono dos discípulos no jardim das oliveiras. A ordem pela qual estas obras são apresentadas no seu livro *O Sonho Criador* correspondem à forma como se dá a transição do sonho para o despertar do ser humano, isto é, a transição da atemporalidade infraconsciente, passando pelo tempo sucessivo até ao transcender do tempo.

Para Zambrano (2006), o conflito trágico acontece na atemporalidade, nos “ínteros” ou entranhas do tempo, onde o ser está encerrado, clamando por liberdade. É no sonho de obstáculo, onde existe uma barreira a transpor, que é representado este conflito do ser com a inexorável necessidade de se libertar e nascer: “nascer, no sentido primário e em todos os outros possíveis sentidos, é constituir-se na autonomia do próprio ser. Portanto, afrontar a luz e o que nela acontece: ver e ser visto, para começar” (Zambrano, 2006, pp. 110-111). Assim, o primeiro passo do ser rumo a si próprio, à sua verdade, é ver, observar-se e observar o mundo onde se encontra. Através do olhar há um início da descoberta. Segundo Zambrano (2006), o sentir-se e saber-se a si próprio como sujeito do ver já é algo de quem superou ou crê ter superado a tragédia. Portanto, o ser apresenta uma cegueira inicial, pois vê, apenas, a sua personagem. No entanto, tudo está ante o ser para ser visto:

A visibilidade é a ação própria do autor trágico e do próprio sonho trágico. Em princípio tudo está aí, em dar-se a ver e, por isso, é o desdobrar de um instante, um só instante no qual se abre o abismo infernal do ser humano, onde jaz aprisionado nas suas próprias entranhas. A primeira tentativa de ser dentro do labirinto das entranhas. Assim, o protagonista dessa tragédia está colado ao que lhe acontece, colado ao seu sonho. Que é sonho, mesmo que aconteça na vigília (Zambrano, 2006, p. 111).

Édipo não conseguiu nascer, o que era coisa de um instante, e ficou colado à placenta escura, situação figurada pelo casamento com a sua mãe (Zambrano, 2006). A “placenta escura” representa a origem do ser humano, as “entranhas” do tempo - que não são tempo ainda, mas atemporalidade infraconsciente - e, por isso, escuridão. Este estado pode ser compreendido como uma pré-existência, um não ser ainda, um estar adormecido, “apenas” um sonho como um protótipo de um ser num mundo. Para Zambrano (2006), trata-se de inércia, da inibição de um movimento essencial-existencial, que desvia o *eros* da sua direção transcendente, consolidando a cegueira inicial. E, assim, Édipo não vê que deve nascer como ser humano, não como rei ou qualquer personagem que encerra, com a sua máscara, o ser da pessoa num sonho sem poros, que não permite ver outra coisa (Zambrano, 2006). Então, a esfinge, que é a própria figura de Édipo que nela se reconhece, aparece, convidando à anagnórise (Zambrano, 2006), isto é, ao reconhecimento através da visão (Neves, 2008). Contudo, é a consciência do autor trágico, que, através do tempo sucessivo, recolhe o instante indevidamente vivido pelo protagonista e vive-o por ele, transformando o conflito em fábula (Zambrano, 2006). O sonho de obstáculo, que era conflito numa atemporalidade que impedia o ver, questionar

ou agir, é, portanto, contado, exposto, visto através do tempo sucessivo. “Há, pois, uma afinidade entre o autor e a personagem clássicos. Sacrificam-se conjuntamente, um entregando-se a ser visto, a outra entregando-se para ver” (Zambrano, 2006, p. 115).

Neste seguimento, Zambrano (2006) associa o começo da história humana à perda de um instante, erro, simples vacilação, abstenção. Lembre-se, no entanto, que a existência desta história é um dom do tempo sucessivo oferecido pelo autor, que permite apurar e resgatar o erro (Zambrano, 2006). Contudo, para descobrir a história é necessária uma supratemporalidade:

O autor não pode, pois, descobrir a história - tempo e fábula - a partir do plano do tempo histórico. Teve de ver tudo, o monstro no seu labirinto de sonho, o embrião não nascido e a sua fábula adequada, a partir de um instante de lucidez no qual padece pela personagem e se vê impassivelmente como autor, numa impassível compaixão. Sofre o tempo, pois o tempo padece-se antes de mais, com a impassibilidade imprescindível para não se interferir nele e, assim, criar unidamente luz e tempo (Zambrano, 2006, p. 117).

Tal como Édipo, Antígona não chegou a nascer, mas cumpriu a ação verdadeira proposta pelo destino: resgatar o cadáver do seu irmão, morto numa guerra civil, para lhe render honras fúnebres, o que implicou a transgressão de uma lei da cidade (Zambrano, 2006). Movia-a o amor, não a *orexis* - desejo -, que a teria afundado num sonho que possui toda a vida:

Foi um sonho de amor o seu, quer dizer: de conhecimento, de lucidez que vê a sua condenação inevitável, vê a sua própria morte e aceita-a, pois está situada num ponto do tempo em que vida e morte se conjugam (Zambrano, 2006, p. 119).

Antígona recriou-se através do sacrifício, num nascimento anómalo, o seu ser consumiu toda a vida na ação resolutória do conflito (Zambrano, 2006). Assim, o seu ser que despertou, converteu-a noutra para os outros (Zambrano, 2006). Cria-se, então, uma dualidade: por um lado, ocorre uma unidade intangível, uma transcendência cumprida, por outro lado, Antígona parece abandonada, uma criatura que não chegou a viver inteiramente a sua vida, a rapariga que chora as núpcias perdidas, o amor não vivido e a morte abrupta (Zambrano, 2006). A esta criatura não é possível, nem necessário pensar, pois pensar foi algo de um momento inevitável para que a ação pura, a pura transcendência, se materializasse em factos e em palavras (Zambrano, 2006). Logo, a dualidade já não se divide, resta consciência pura, consciência vivente, nascida, que não se descobre num ato de pensamento (Zambrano, 2006).

Assim a luz desta consciência não só descobre; situa todas as personagens que rodeiam o drama conhecido, e, na sua continuação, ainda inacabado. Ela, a que foi julgada, julga sem emitir juízo algum. É um centro vivente e, diferentemente da consciência somente moral, não precisa discernir, nem de valorizar. A partir deste centro e à sua luz, cada personagem ou pessoa mostra-se no seu lugar próprio, na dimensão temporal que lhe corresponde (Zambrano, 2006, p. 125).

Édipo Rei e Antígona são personagens que, mergulhadas na atemporalidade, sonham sem chegar a nascer. Contudo, enquanto Édipo não cumpre a sua finalidade-destino de ser homem, continuando a ser rei, Antígona cumpre a sua finalidade-destino, declinando, em

prol do seu ser transcendente, o cumprimento da sua feminilidade. Antígona torna-se autora ou coautora de si mesma (Zambrano, 2006).

No entanto, pode acontecer a situação trágica em que o sonho do autor se enreda com o sonho das personagens, como exemplifica a obra *A Celestina*. A fábula apresenta-se dividida numa situação inicial, onde não aparece conflito algum, e num final precipitado, imprevisível, onde interfere um tempo e uma personagem – Celestina – estranhos (Zambrano, 2006). A história trata de um casal, Calisto e Melibeia, ambos com um sonho de amor: Calisto ficou como que em sonhos quando viu Melibeia e Melibeia foi raptada por um sonho quando se lhe apresentou Calisto, precedido pela ave de caça que se tinha escapado das suas mãos (Zambrano, 2006). No entanto, o sonho de amor resultou num sonho iniciático, que carece de desenvolvimento, uma vez que tem uma ação transformadora que pode mesmo ser mortal (Zambrano, 2006). Calisto morreu primeiro, foi arrastado ao jardim de Melibeia por um sonho de mortal caçada, pela sua ave, foi caçado como um donzel que desperta para a virilidade (Zambrano, 2006). E, Melibeia era a donzela eleita que o amor consome inteiramente num instante, amor e morte estavam unidos no pássaro simbólico cuja visão a raptou (Zambrano, 2006). “E assim, Calisto e Melibeia ficaram enlaçados pelo sonho de cada um, que acabavam por ser as duas metades de um único sonho. Um sonho de iniciação: de virgindade-amor-morte, nela; de iniciação viril-amor-morte, nele” (Zambrano, 2006, p. 134). Por sua vez, Celestina personifica a tragédia singular do devorado, não por um sonho, mas pela ânsia de ser personagem (Zambrano, 2006). Assim, intromete-se no sonho dos outros, sob o pretexto de prestar ajuda para que os realizem (Zambrano, 2006). Para Celestina, pensar torna-se urdir, tramar, maquinar, tecer e cerzir, alçando-se a ser autor sem ter sido eleita para isso (Zambrano, 2006). “Sem um sonho próprio, Celestina aparece como a sombra do sonho do autor, já desligada, autónoma” (Zambrano, 2006, p. 138).

Trata-se, sem dúvida, de outra tragédia, da tragédia outra em que o autor, descobrindo-se como tal se debate. Trata-se do sonho do autor que a tragédia poética já não pode conter, visto que na sua forma não cabe o desdobramento, o ser e o não-ser de autor e de personagem (Zambrano, 2006, pp. 139-140).

Para Zambrano (2006), a revelação da existência do autor, o ter-se a si mesmo como autor, dá-se no género de “romance”.

O centro do romance, tal como da tragédia, é o protagonista; a diferença entre eles estriba no modo como estão situados perante a sua própria vida, perante si mesmos. O protagonista da tragédia ignora-se a si próprio e precipita-se na sua ação como única possível: não escolheu. O do romance, constitui-se assim a partir do romancear da personagem, da sua invenção de si própria e, em consequência, de tudo o que a afeta (Zambrano, 2006, p. 141).

No romance ocorre um *ensueñar* acordado, isto é, o sonhar-se mais do que sonhar (Zambrano, 2006), uma vez que há liberdade para isso. Logo, o acontecimento que traz o romance e o romancear é mais a liberdade do que o ser (Zambrano, 2006). Assim, a liberdade pode existir de duas formas: sonhada como um sonho, tal como acontece no

romance; ser vivida no despertar da pessoa e “quem despertou não depende da imagem na qual se sonha a si próprio” (Zambrano, 2006, p. 142), impossibilitando um protagonista de romance e, portanto, o romance. Para Zambrano (2006), o *ensueñar* é o primeiro acordar, pois “para o semi-acordado, o tempo já flui, como flui no *ensueño*, dê-se em sono ou em vigília” (p. 142). Assim, o romance não é um sonho instantâneo que se desentranha, mas é um sonho ao qual o protagonista assiste a partir da sua consciência (Zambrano, 2006). “A personagem do romance descobre-se a si mesma [...] já ultrapassou o obstáculo inicial. O seu percurso de personagem inicia-se com uma saída. E o romance no qual está albergada é, ele próprio, a saída” (Zambrano, 2006, p. 143). Abre-se, assim, o horizonte da possibilidade, o último limite da liberdade:

Mas quando aparece neles, depois do obstáculo a vencer, a extensão sem figuras, despovoada, diz com a sua chamada, que se trata do espaço propriamente humano, do lugar da liberdade. Nele coincidem a imagem do sonho e do espaço “real” da vigília. E assim a planura contida no sonho é, ao mesmo tempo, a chamada ao despertar, e na vigília, a chamada a realizar o *ensueño* (Zambrano, 2006, p. 148). E, “aquele verdadeiramente impulsionado pela liberdade, sai de si próprio para libertar algo ou alguém, ou todos” (Zambrano, 2006, p. 153). No romance, a ação libertadora provém do sonho de liberdade do autor (Zambrano, 2006). A personagem, pelo contrário, pode estar impulsionada por outro sonho (Zambrano, 2006). Contudo, “a liberdade dá-se a ver no romance e na personagem, a partir do momento em que se põe em marcha o sonho do seu protagonista (Zambrano, 2006, p. 154). Dom Quixote

Conduziu o seu sonho em liberdade por entre a realidade. Mas como a realidade não o albergava, teve de transformar a realidade do único modo que lhe era possível, sonhando-a. A sua ação é livre, é um despertar. O romanesco consiste somente nisto, neste romancear a realidade (Zambrano, 2006, p. 154). Assim, no romance, há liberdade para, pelo menos, sonhar. Há tempo sucessivo para ir vivendo, ainda que sonhando. Pois, neste sonhar ocorre uma descoberta de si mesmo, assiste-se conscientemente ao próprio sonho.

Existe, ainda, o romance-tragédia, como *O Castelo*, de Kafka, inteiramente preenchido pelo “sonho de obstáculo”, pois desde o princípio que o estranho protagonista K. não pode chegar ao Castelo (Zambrano, 2006). Quando K. pergunta pelo telefone quando poderá ir ao Castelo, não enquanto ele próprio, mas enquanto o seu antigo ajudante, numa alteridade, numa alienação, obtém a resposta definitiva “jamais” (Zambrano, 2006). O equívoco pode ser consequência da falsa identidade que K. deu de si próprio quando respondeu à pergunta “Quem está ao telefone?”, embora parecendo obrigado a tal, o que aumentou alienação: “aqui, fala o ajudante do senhor agrimensor”, disse, quando era ele próprio o agrimensor” (Zambrano, 2006, p. 157).

A voz do Castelo perguntou assim: “Que ajudante, que senhor, que agrimensor?”, dividindo ainda mais a proposição enunciada por K. - o senhor podia ser um; o agrimensor, outro - dando assim maior possibilidade de desdobramento à dialética da alienação (Zambrano, 2006, p. 157).

E assim, depois de umas quantas réplicas acerca dos ajudantes antigos e novos, K. identifica-se pela segunda vez e, também estranhamente, acolhendo a dualidade enunciada pela voz do Castelo - o senhor e o agrimensor - e diz: "... Eu sou o novo ajudante que se reuniu hoje com o senhor agrimensor" (Zambrano, 2006, p. 158). "E assim K. vê-se conduzido a perguntar como única saída do labirinto: 'Quem sou eu, então?'" (Zambrano, 2006, p. 158). A palavra emitida a partir do interior do Castelo não tinha surgido nesse instante, mas estava lá desde o princípio (Zambrano, 2006). Nenhum obstáculo de natureza física torna inexpugnável o Castelo, é K. quem retrocede, a primeira vez pelo advento das sombras que precedem a noite e por uma estranha frouxidão que lhe dificulta o levantar dos pés da neve enlameada, e, pouco tempo depois de se pôr a caminho, é interrompido pelo encontro com o Presidente da Câmara e o Professor (Zambrano, 2006). O protagonista ficou inteiramente adjudicado ao seu ofício - agrimensor -, mas nem isso lhe é reconhecido, sendo agora um antigo ajudante (Zambrano, 2006). "K. já não é ninguém" (Zambrano, 2006, p. 161). "Este K. de O Castelo perguntou por si próprio" (Zambrano, 2006, p. 162). K. é um herói de tragédia, cuja característica é a impassibilidade que o leva à beira da desumanização, tanto que nem a perda identitária lhe arranca um protesto, um lamento ou um simples comentário, como se desde há muito não guardasse memória dela (Zambrano, 2006). K. faz uma questão fundamental "Quem sou eu?" com o desapego necessário para investigar a resposta, para se conhecer mais do que reconhecer, uma vez que não se reconhece inteiramente nas suas personagens sonhadas. Assim, Zambrano (2006) questiona: será este agrimensor sem nome alguém que sonha o seu próprio ser? Os sentimentos que lhe inspiram as duas definidas irmãs de Barnabé, são mais uma recordação do que um sentimento (Zambrano, 2006). A sua união com a empregada de balcão do café dos senhores, o seu precipitado matrimónio realizado sem trâmite algum, pode ser a recordação do seu próprio e desgraçado matrimónio (Zambrano, 2006). E, "K. está sempre à mesma distância do Castelo faça o que fizer. Tudo o que lhe acontece é alusivo a algo de essencial e indizível, e ao mesmo tempo que o alude, o ilude" (Zambrano, 2006, p. 165).

O umbral impossível de transpor congelou totalmente a liberdade de K. e impede-o de efetuar um único movimento real, um único que não pareça ser uma cópia, sombra ou consequência fatal de qualquer coisa já acontecida. A situação trágica impede que flua o tempo próprio do romance. K., diante do umbral infranqueável, fica prisioneiro do seu passado, e o seu passado avança sobre ele e envolve-o como uma fatalidade em sonhos (Zambrano, 2006, p. 166).

É como se K. visse apenas memórias, a sua vida passada.

O romance ficou, pois, congelado, mera repetição de um passado sem porvir, por falta de futuro; o seu carácter fragmentado e fixo acusa a desintegração. Como se alguém assistisse à sua própria vida morta, sem mais 'liberdade' que a de ir de uma época para outra, de um para outro episódio, sem saída e mais ainda sem escapatória, dentro de um círculo mágico; um sepulcro fechado para a ressurreição (Zambrano, 2006, p. 168).

Quando uma tal situação cai sobre um ser, qualquer coisa há-de acontecer para que o tempo volte a fluir (Zambrano, 2006).

O que o ser humano deve fazer para se descobrir e entrar no caminho da identidade é mostrado pelo género literário chamado “confissão” (Zambrano, 2006). Saliente-se que identidade é a do ser, não a da personagem. Para isso, deve ocorrer, um ensimesmamento e um desprendimento, que compreende que o ser afaste e arranque do coração o que o entenebrece, tal como uma purificação (Zambrano, 2006). E, o que obscurece o ser pode incluir o passado e as máscaras que o personificam. Assim, para um renascimento do ser, é necessário a morte da personagem.

Só deixando toda a resistência, só afundando-se na extrema passividade é que a criatura humana, neste transe, pode suportar tamanho e contínuo tormento. E a passividade extrema é morte. O protagonista tem de apurar em vida a sua própria morte, sem oferecer resistência, sem se defender, antes pelo contrário, assumindo tudo, dispor-se à mais dolorosa e sobretudo à mais humilhante das identificações. “Sim, sou esse, o pior de todos os que me espreitam por detrás de tantas máscaras”, tem de o dizer (Zambrano, 2006, p. 172).

O sujeito deve reconhecer-se em todos os erros, silenciar-se, pois a fonte começa a correr no silêncio, no calar de todas as alusões acusatórias ou adulatórias, uma vez que a acusação mostra o caminho da justiça e o elogio mantém a criatura presa na sua personagem, que se sonha ser (Zambrano, 2006). Mas, se o transe da ânsia de ser persiste, engendra uma imagem como a do castelo, absoluta, persistente, irreduzível, representando a pretensão e a montanha inacessível (Zambrano, 2006). Isto é, a ânsia de ser, como ânsia que é, provém do desejo, que acaba por obscurecer a descoberta do ser, na medida em que se pode imaginar ser, sonhar ser, tal como acontece na tragédia e no romance. Mas, aqui esta ânsia de ser é já acompanhada do ver o próprio sonho e a própria personagem. Talvez por esse motivo é que o dito castelo pode somente conduzir à escala da confissão:

O viandante não parte então da planície onde está a povoação, mas do fosso ou do desfiladeiro que circunda o castelo e que a K. não se lhe tinha sequer apresentado; faltava-lhe a imagem da indicação de que tinha de se afundar ainda mais, ainda mais, até ao fundo, ali onde o castelo já não é visível. A partir deste despenhadeiro, verdadeiro fosso para ele que o desce sozinho, o coração pode começar a subir rumo a si próprio. E então o sonhar acaba-se, e o sonho que o emana cessa. Cessa a imagem fantasma da pátria recetáculo da pretensão. E com ela cai, derruba-se o passado; o tempo que se tinha congelado começa a fluir. O viandante está desencantado, e já não se importa com o tal castelo (Zambrano, 2006, p. 173).

É como um desenterrar o próprio passado, as próprias memórias, as próprias personagens, o que, no limite não deixa nada senão o que poderá ser o verdadeiro ser, aquele livre de tudo o que o ilude, da tragédia, do romance, já sem nada para confessar. Assim, somente o protagonista pode dizer o que lhe acontece, está no reino da poesia lírica, no confim da palavra humana (Zambrano, 2006). “Um novo espaço se abriu, um espaço impossível de colmar, e que não necessita, tão-pouco, de ser atravessado, assim como a montanha também não precisa de ser escalada” (Zambrano, 2006, p. 174).

No entanto, a palavra, que é real, depois de descobrir o seu lugar próprio, na realidade, torna-se meio para o silêncio e para a verdade, conforme se percebe na passagem bíblica do Sono dos Discípulos no Jardim das Oliveiras: iriam já a caminho,

abandonando Jerusalém, e pararam entre as oliveiras, Ele ficou sozinho e disse aos discípulos “vigiai”, dando-lhes tempo, liberdade e espaço próprio, colocando-os no lugar do ser humano, mas eles adormeceram à exceção de um (Zambrano, 2006). “E ao cair no peso do sono deixaram vazio o lugar do Homem: tempo, liberdade, assistência à verdade a partir da realidade que espreita” (Zambrano, 2006, p. 178). E, Ele ficou desassistido na sua condição ímpar, sem comunicação com o ser humano que não lhe ofereceu uma atenção acesa, essa espécie de respiração do ser (Zambrano, 2006). Para Zambrano (2006), o silêncio é a sombra do entendimento na condição humana, que só passivamente o recebe, recolhendo-se no seu vazio, este silêncio divino era o que os discípulos, abrasados na vigília, teriam de receber (Zambrano, 2006). A desassistência dos discípulos deixou o lugar do homem vazio e a condição humana solta sobre a terra (Zambrano, 2006).

Era um abismo com fundo, um abismo modesto aquele em que caíram: a simples superfície terrestre que não pode oferecer guarida, o sonho que se há-de percorrer. O “lugar natural” que ao homem se ofereceu ficou novamente por ocupar, e ao seu vazio corresponde, desta vez, não a exaltação do apetite de ser como Deus, mas o desfalecimento do ser que não pode ser como o Homem (Zambrano, 2006, p. 181). Se não tivessem caído no sono, talvez Ele tivesse ido até eles para iluminar a sua vigília num grau cada vez mais elevado, ou sem ir onde eles estavam, essa sua vigília ampliar-se-ia, como sucede sempre que se vela alguém, ultrapassando em muito o estado da vigília habitual ao penetrar em zonas que a consciência não costuma visitar, zonas nas quais paradoxalmente se perde (Zambrano, 2006). “Pois tudo o que é especificamente humano se perde à medida que vai ganhando a perfeição, que se cumpre e revela ao extinguir-se” (Zambrano, 2006, p. 182). Nesta espécie de sonho realiza-se um despertar de um grau superior ao da vigília comum: um despertar sobre o tempo em que a liberdade está aquietada porque está em ato na presença da finalidade (Zambrano, 2006). O pensar que em nenhuma classe de sonhos se apresenta - senão muito raramente e como representação do pensar - aqui também não aparece por ter sido ultrapassada a sua necessidade, uma vez que há presença daquilo que o pensar procura e, assim, despertar (Zambrano, 2006). Nesta classe de sonhos, em que a forma do sonho da pessoa se cumpre, ocorre um duplo despertar: o despertar da liberdade que resgata a psique - ocultada enquanto dorme - e o despertar do ser ferido, posto a descoberto na sua condição real de ser uma tentativa (Zambrano, 2006). Este duplo despertar propõe um terceiro que há-de dar-se já na vigília e que se tem confundido com a “interpretação dos sonhos”:

A pessoa entende o que viu, fá-lo seu e alberga-o nessa dimensão que em sonhos não se tem: a responsabilidade. A liberdade em sonhos está liberta da responsabilidade que a encerra e fixa, que a faz dar uma palavra. Na vigília, por medíocre que seja, a liberdade expressa-se, não sem paradoxo, dando-se, dando-se em palavra: voto, promessa, ou simples declaração; confissão quando o ser foi ferido e já saiu da sua inércia e comparece (Zambrano, 2006, pp. 183-184).

No Jardim das Oliveiras devia ocorrer um triplo despertar dentro da própria vigília a partir de uma vigília de nível mais alto do que a do acordar de cada dia:

A vigília dos discípulos devia conter ao mesmo tempo sonho e vigília, esse triplo despertar tinha de se ter dado nela, pois assistir alguém no transe decisivo é isso, vê-lo como algo absoluto e acolhê-lo na zona da alma inteira, psique, consciência, com todos os seus atributos de vontade e responsabilidade (Zambrano, 2006, p. 184).

A pessoa humana, então, entrega-se por completo nesta unificação do sonhar mais alto e da vigília mais completa (Zambrano, 2006). Há unificação do ser do homem, daquele que surge da ocultação em que jaz ordinariamente, e do ser desperto que a consciência toma a seu cargo, que se entende por “sujeito” do conhecimento, da vontade, e, em última instância, do universo, da divindade, no sentido em que há-de dar-lhe a cumprida resposta, a de manter-se vigilante (Zambrano, 2006).

Sinteticamente, a condição inicial do ser humano é a tragédia, a atemporalidade, o sonho a ocupar toda a vida. Portanto, a primeira ação rumo ao despertar seria a de ver, ver num instante para, assim, nascer. Édipo não chegou a ver, nem Antígona, mas Antígona cumpriu a ação verdadeira, a sua finalidade-destino, sacrificando a sua personagem. Até aqui, a personagem e o autor, que permite transformar o conflito em fábula por oferecer tempo sucessivo, coincidem. Contudo, o autor começará a dar conta de si, pois o seu tempo - sucessivo - é o tempo da consciência, o meio através do qual se chegará, partindo da personagem, à pessoa. Ao descobrir-se como tal, o autor pode debater-se com o seu sonho e continuar a querer ser personagem, questão personificada por Celestina. Assim, o sonho do autor enreda-se com o sonho das personagens, ainda numa situação trágica. Mas, conforme Zambrano nota em *A Celestina*, há aqui uma iniciação através de um desfazer das personagens da tragédia, pois Calisto e Melibeia sonham um sonho iniciático, transformador, mortal e Celestina não passa de uma sombra do autor. O autor pode assumir-se, então, autor num sonho de liberdade, de liberdade para sonhar a sua personagem, tal como acontece no romance. Há alguma autonomia da personagem, mas o romance pode ser romance-tragédia, como no castelo, de Kafka, pela ânsia de ser. A ânsia de ser o seu ser verdadeiro, como um desejo, gera uma imagem, a de um castelo, com toda a sua pompa. Porém, o que de facto ocorre é a imagem do passado e das máscaras da pessoa, da vida cristalizada. Note-se a importância da pergunta de K. “Quem sou eu, então?” Pois, a partir desta questão a pessoa direciona-se para a sua verdade. E, assim, transita por uma confissão, onde se vê numa passividade extrema, de morte das personagens, restando apenas silêncio. O silêncio não deve ser um adormecer, um sono como o dos discípulos no Jardim das Oliveiras, mas um silêncio vigilante, onde se cumpre o sonho criador numa compreensão instantânea de toda a vida da pessoa, o que se associa à verdade. Verifica-se, assim, que a fenomenologia do sonho de Zambrano aproxima-se de

uma ética, pois ao ser humano é dado algo para fazer: vigiar, estar atento. Esta atenção será a chave para um desvelar do sentido do próprio ser e da sua vida.

8.2. O sonho da consciência em Zambrano

Segundo Zambrano (1994), “a atenção marcada pela finalidade é que diferencia por níveis, por assim dizer, a intimidade do sujeito com a sua própria vida. E da intimidade do sujeito consigo próprio.” Contudo, por momentos o sujeito esquece-se de si mesmo na vigília, o que cria um estado análogo ao do sono (Zambrano, 1994). Cai a máscara, isto é, a representação que se segue na vida (Zambrano, 1994). Zambrano (1994) refere que há consciência, mas quase sem representação, pois o que preenche e forma o estado do sujeito é quase puramente sensível, é sentir-se na vida sem ameaça nem resistência. A finalidade que desperta e mantém alerta a consciência retira-se (Zambrano, 1994). Vive-se quase sem suporte e o conteúdo da consciência é indiscernível por não ser representativo, é meramente sensível, fugidio e semitransparente, pois não se trata de visão alguma ou de representação formada por recordação ou intenção (Zambrano, 1994).

Parece difícil admitir que possa não haver conteúdos representativos na consciência quando não está ocupada pelos conceitos e que a consciência subsista. Mas não só subsiste como também, em tais estados, goza de uma lucidez específica: proporciona-a o sujeito, pois nunca se interpõe. A consciência no sujeito pensante lança a sua sombra, mostra as suas opacidades, os seus pontos cegos, mais cegos e mais opacos quanto mais concentrada é a atenção e maior a atividade do conceber. Por isso, no esquecimento, sem imagens, longe do conceito, abandonada e livre da cerca da atenção, expande-se e torna-se mais subtil, torna-se diáfana, limpa-se de toda a marca, purifica-se abandonando-se sem se retirar da vida. É consciência nascente sem memória, é consciência sem determinações; pura consciência *in status nascens*. Não serve para nenhum uso: é (Zambrano, 1994, p. 85).

Ou seja, Zambrano parece falar de uma pura consciência na ausência da atenção, visto que a atenção pode ir concetualizando. Esta consciência está num estado de pura liberdade, não está a ser usada (Zambrano, 1994). O tempo não é necessário nessa liberdade sem necessidade, existe um transcender sem temporalidade (Zambrano, 1994). Neste caso, ocorre uma certa passividade, que, de acordo com Zambrano (1994), não é um simples estar inativo ou um simples não ser, pois a passividade tem ação, manifesta-se. “Esta sua passividade é atuante; não é muda nem invisível; tem caráter positivo, move-se. Basta que esta passividade se manifeste, se torne ostensiva, para que haja já padecer, sofrimento no ser em quem isto acontece” (Zambrano, 1994, p. 22). Existe uma revelação ou presença da própria passividade que se dá, acima de tudo, na psique (Zambrano, 1994).

Desta forma, para Zambrano (1994), há um modo de vivência na vigília completo e intenso, que surge no meio de uma calma, de uma situação em que não está a acontecer propriamente nada. É um estar repleto de sentido, mas um sentido impreciso, intenso e

sem conteúdo, puro, livre de significado (Zambrano, 1994). “Não acontece nada, nem se espera que aconteça: está-se imerso na situação” (Zambrano, 1994, p. 136). Como, segundo Zambrano (1994), a consciência não tem nada que fazer a não ser tomar nota, não mantém a vigília, ausenta-se e regressa sem que nada mude.

A vida nesta situação tem a contextura de um sonho prolongado que a consciência não pode acompanhar, afeita como está ao suceder-se das vivências, à não paragem do fluir; afeita como está a recortar, a delimitar, a exercer essa espécie de ação contínua para impedir que o que está à beira passe a tomar o lugar do acontecimento central. Nessa situação tudo é centro e mais nada, a consciência nada tem de fazer para o estabelecer ou para o manter; esses arredores que espreitam estão em suspenso; também nada se agita no fundo, nesse mar que sustém igualmente o que está sob a luz da consciência. E a sua tensão vigilante não se verifica, ficou sem a primeira e mais elementar das suas funções (Zambrano, 1994, p. 136).

Neste estado, cumpre-se a promessa do viver inteiramente uma coisa alguma vez, de que algo que se viva tenha a calma do estar, do que não passa, está ali assemelhando-se ao ser (Zambrano, 1994). A consciência, livre de tensão, vê sem incentivo e sem obstáculo (Zambrano, 1994). Deste modo, a consciência pode sonhar por falta de ocupação, por estar livre, destituída por uma realidade que satisfaz profundamente a ânsia do sentir, “a sentinela destituída pela paz” (Zambrano, 1994, p. 137). Nos sonhos, é o inverso, pois os sonhos vêm de uma realidade que transborda os laços da consciência (Zambrano, 1994). Esta vivência não necessita e necessita da consciência, visto que, sem ela, afundar-se-ia na recordação (Zambrano, 1994).

Zambrano (1994) entende que a consciência volta uma vez e outra para encontrar o já visto, o já vivido e, no limite extremo, o mesmo. Pois, ao estar a ver de longe, a consciência prevê, adianta-se no ver, visto que está a ver algo quase imóvel, num certo horizonte temporal quieto no qual pode discernir e antecipar (Zambrano, 1994). O “mesmo” resulta de uma luta, da resistência da consciência que se opõe a abandonar a sua função (Zambrano, 1994). Pois, quando a consciência se entrega faz-se liberdade, a liberdade real, realizada, e a consciência move-se na liberdade que é preciso procurar (Zambrano, 1994). Assim “quando, por raros instantes, se lhe oferece [à consciência, a liberdade] já realizada, interrompe-a” (Zambrano, 1994, p. 137). Pois, a consciência “teria de abandonar-se à sua não atuação, ficar-se no seu não ser” (Zambrano, 1994, p. 37), o que não é o seu natural, não é a sua função. Mas, nesse caso,

Fluiria essa realidade livremente, sem ser sentida como já vista, sem chegar a aparecer nunca como a mesma, sem dar origem a que aparecessem a visão e a vivência fortuita do mesmo. E isto, em sonho ou vigília tem igualmente caráter de sonho, de sonho indissolúvel uma vez que se formou (Zambrano, 1994, pp. 137-138).

E, ao atuar quando não deve, a consciência retém esta liberdade, isola este instante de liberdade realizada: “e faz, faz esta liberdade aprisionada, estranha, irreconhecível,

absoluta, dada, isto é, não-liberdade” (Zambrano, 1994, p. 138). Sem a atuação da consciência, tudo isto é

A vida entregue a si mesma, à sua ordem que parece espontânea, da qual desapareceu o esforço que antecede a realização, da mesma forma que não são visíveis os cálculos e esforços de uma obra de arte lograda, as tentativas que acompanharam o processo da sua execução (Zambrano, 1994, p. 138).

Esta forma de estar, sendo, conforme descrita por Zambrano, apresenta fortes semelhanças com a pura consciência do pensamento budista. De facto, todo o pensamento da autora parece provir de um conhecimento antigo inerente a várias culturas. “Assim, María Zambrano revela-nos, aos seres humanos do século XXI, um tipo de conhecimento que vem de muito atrás, sobre o qual o pensamento primitivo oriental e os nossos místicos do Ocidente já tinham encontrado muitas das chaves” (Colinas, 2004, p. 98).

Portanto, Zambrano considera que o ser humano pode alcançar o seu centro recôndito, o seu mais íntimo rosto, o seu ser divino (Sanz, 2012). E, para a autora (1991), a realidade é o sagrado. Mas, esta realidade começa por se apresentar ao ser humano completamente oculta e, por não ver, o humano vê-se a partir do que o rodeia, mas, sobretudo, a partir da sua narrativa (Zambrano, 1991). É precisamente o aspeto de uma narrativa enganadora que Zambrano denuncia. Neste seguimento, Zambrano apresenta a “teoria da diafanidade”, ou seja, a análise da realidade intangível que será possível através do silêncio, do coração e dos sonhos (García Moreno, 2015). Este silêncio é prévio à palavra criadora, à palavra poética, que medeia entre o ser humano e o sagrado (García Moreno, 2015). Assim, de acordo com García Moreno (2015), em *Claros del Bosque*, Zambrano refere a necessidade de um espaço para que a essência do ser humano se conecte de novo com a divindade:

Em *Claros del Bosque*, Zambrano mostra o problema ontológico de que o homem está oculto do seu próprio ser e desenraizado da sua fonte originária. Só o amor fará com que o ser retorne a esse exílio “às fontes da vida” ou esse lugar originário, o que Zambrano chamará de “o ser iluminante”. Assim também a iluminação não se consegue como fruto de um esforço racional, mas é um ato espontâneo de graça para aquele que soube criar um espaço vazio de receptividade (p. 254).

García Moreno (2015) explica que o ser humano deve exilar-se de si mesmo para deixar espaço para essa alteridade ansiada, que, simplesmente por ter lugar, aparece: “o encontro com a verdade - ou com a divindade - nunca é resultado de um árduo processo voluntarista e lógico, mas a verdade aparece como um dom que nunca pode ser forçado” (p. 254). A palavra criadora não é signo, é uma palavra sem linguagem, sem peso de comunicação ou notificação, é uma palavra sem significação nela mesma, uma palavra absoluta (García Moreno, 2015).

A nova filosofia que se gera em Zambrano por meio da consciência do nada é resistência à ordem do logos histórico e racional. Este pensamento novo está fundamentado num logos poético perfeitamente enraizado na tradição do pensamento místico. Projeta-se para o reencontro de um núcleo ou centro, para um “lugar” ou “clareira do bosque” onde há uma unidade ingênua com as coisas ou

um vínculo da poesia com a filosofia e onde a experiência estética antecipa uma nova forma de conhecimento por participação com as coisas ou um vínculo da poesia e da filosofia com a filosofia e a experiência estética (García Moreno, 2015, p. 256).

De acordo com Bundgaard (2000) e García Moreno (2015), Zambrano vai-se afastando de qualquer outro tema para centrar-se na relação entre o ser humano e o divino, porém, tal como acontece no pensamento de Simone Weil, a autora defende que o sentimento de transcendência é, não só um caminho de luz, mas também de racionalidade e que há um processo de iluminação da realidade concreta do ser através da filosofia.

8.3. A pura consciência de acordo com o Budismo Tibetano

De acordo com o Budismo Tibetano, a pura consciência consiste num estado de compreensão da natureza da consciência, livre de toda a mediação concetual (Wallace, 1999). É um estado de sabedoria intuitiva, compaixão e poder (Wallace, 1999). Os textos tradicionais budistas referem que a experiência de pura consciência apresenta sinais fisiológicos, nomeadamente redução significativa da atividade metabólica e cessação completa da atividade respiratória normal de forma inconsciente (Shear e Jevning, 1999). No entanto, a pesquisa científica sobre a meditação, relacionando a respiração e a pura consciência, apresenta algumas limitações, nomeadamente: a pura consciência é uma experiência que “não se decide ter”, sendo considerados principalmente os contributos de “pessoas devotadas a este treino”; muitos dos procedimentos meditativos empregam manipulação da respiração; a maioria dos estudos examina as mudanças respiratórias durante toda a meditação e não, especificamente, com experiências de pura consciência; muitas das técnicas de meditação são difíceis de praticar, requerendo isolamento ou outras circunstâncias especiais (Shear e Jevning, 1999; Wallace, 1999). Todavia, os estudos da respiração em meditadores de Meditação Transcendental evitam estes problemas, visto que a técnica é *standard*, aprende-se em poucas horas, não envolve atenção a processos fisiológicos e podem examinar a relação entre padrões respiratórios e a experiência de pura consciência (Shear e Jevning, 1999). Neste seguimento, os resultados de pesquisas efetuadas num elevado número de praticantes de Meditação Transcendental permitem concluir que, durante períodos completos de meditação associados a relatos de pura consciência e durante relatos de episódios desta experiência, ocorre um estado fisiológico incomum, distinto da vigília ou do sono (Shear e Jevning, 1999). Mais especificamente, e à semelhança dos textos tradicionais, estes estudos revelaram uma elevada correlação entre relatos de pura consciência e a suspensão respiratória, tendo sido observado: declínio no consumo de oxigénio e eliminação de dióxido de carbono sem mudanças no coeficiente respiratório, o que indica estado de

descanso sem esforço para manipular a respiração (Wallace, Benson e Wilson, 1971); declínio respiratório de 40%-50% e períodos de suspensão da respiração relacionados com experiências de pura consciência (o relaxamento comum, de olhos fechados, não apresentou mudanças significativas) (Farrow e Herbert, 1982). Outras pesquisas mostram que

Enquanto a maioria dos processos fisiológicos descritos são indicativos de ativação diminuída [relaxamento dos vasos sanguíneos e tecidos, diminuição do fluxo sanguíneo ao fígado e ao rim], a atividade do sistema nervoso central parece aumentar [elevada coerência inter-hemisférica incomum e aumento do fluxo sanguíneo ao cérebro] (Shear e Jevning, 1999, p. 207).

O facto dos resultados mencionados irem ao encontro dos relatos tradicionais, no que respeita à relação de dados fisiológicos com a pura consciência, justifica a importância da meditação para o estudo da mente e da consciência. Mas, até que ponto estes dados fisiológicos validam uma verdadeira experiência de pura consciência e não outro estágio meditativo? Tomando como exemplo o estágio de atenção com um foco único, no qual a mente pode permanecer com total estabilidade e vivacidade da atenção no objeto escolhido durante horas sem excitação ou lassidão (Wallace, 1999), poderiam já ser visíveis dados fisiológicos incomuns? Pois, este estado meditativo, apesar de não coincidir com a pura consciência, já é diferente do relaxamento comum.

Porém, o relato de uma experiência de pura consciência continua a ser o aspeto central. Contudo, a própria experiência pode ter nuances não notadas, sendo necessário treino no método fenomenológico para ficar consciente das mesmas (Shear e Jevning, 1999) ou fazer uso das faculdades mentais de *mindfulness* (plena atenção) e introspeção (monitorização da ocorrência de excitação ou lassidão). Ou seja, o relato da experiência não implica que a experiência ocorra (Shear e Jevning, 1999). Uma outra objeção hermenêutica menciona que há diferença entre a experiência e a descrição da experiência (Shear e Jevning, 1999). Pois, toda a experiência, assim como a linguagem, ocorre em contextos sociais únicos a cada cultura, tornando-se culturalmente específica (Shear e Jevning, 1999). Contudo, segundo Shear e Jevning (1999), a experiência de pura consciência é única por ser descrita com uma característica comum em todas as tradições: ausência de conteúdo empírico fenomenológico. Deste modo,

É fácil de ver, através de pura lógica, que todas as experiências que compreendem a característica de pura consciência têm de ser fenomenologicamente equivalentes. Supondo o contrário, que duas experiências de pura consciência são fenomenologicamente diferentes, pelo menos uma delas deve ter conteúdo fenomenológico que a outra não tem (Shear e Jevning, 1999, p. 199).

Isto é, na pura consciência há ausência de linguagem, de símbolos, há, portanto, ausência de cultura. E, é nesta medida que esta experiência surge como universal, pois é indescritível e inimaginável. Fenomenologicamente, justifica-se a experiência de pura consciência, considerando que, se for removido todo o conteúdo fenomenológico da consciência, enquanto se permanece alerta, resta consciência em si (Shear e Jevning,

1999). Este é um dos motivos pelos quais a pura consciência é considerada a base da consciência (Shear e Jevning, 1999). Por outro lado, se a consciência for ubíqua, deve ser desprovida de todas as qualidades empíricas, o que clarifica a suposta experiência subliminar da consciência nas atividades diárias e a consciência em si independente do conteúdo da experiência (Shear e Jevning, 1999). No entanto, existe, desde Hume, a dificuldade de localizar, através da introspeção comum, componentes ubíquos da experiência (Shear e Jevning, 1999). De qualquer forma, para ser verdadeiramente ubíquo, qualquer componente da experiência consciente tem de ser totalmente compatível com todas as experiências e só um componente da experiência sem conteúdo empírico tem essa compatibilidade (Shear e Jevning, 1999).

No entanto, é necessário refletir sobre a expressão “pura consciência”. De acordo com Nixon (1999), a experiência consciente é compreendida como uma experiência que reflete sobre si mesma através da linguagem. Assim, a consciência é possível através da linguagem (Dennett, 1991) e é desenvolvida dentro de um contexto simbólico, sendo o *self* um dos símbolos (Nixon, 1999). Para Nixon (1999) qualquer experiência que não separa um sujeito interior de um mundo exterior é um contínuo de sensações, no qual os estímulos ambientais e as respostas instintivas são experimentados como unidade. Portanto, esta experiência seria vivida não conscientemente (Nixon, 1999). Desta forma, “fora da linguagem não há nada a que nos possamos referir diretamente, pois a linguagem é apenas indicativa de si mesma. Assim, o conhecimento fora da linguagem é literalmente impensável” (Nixon, 1999, p. 258). Nixon (1999) refere que a experiência do “real”, fora da linguagem, não pode levar a um novo conhecimento, pois assim que a compreensão é experimentada, o sujeito é conduzido à rede hermenêutica da linguagem. Isto é, o sujeito encontra uma compreensão não verbalizável e, através da memória e da linguagem, traduz a sua experiência com base naquilo que já conhece, não adquirindo um conhecimento inteiramente novo. Contudo, a memória da experiência pode acrescentar mais um dado ao que se sabe sobre a mente e a consciência, acabando por existir conhecimento. Mas, ainda que uma tal experiência não traga, de todo, qualquer conhecimento, pode agir sobre a relação do ser humano com o mundo ou sobre a forma de compreender o mundo. Nixon (1999) refere que “assumir a consciência sem um sujeito de consciência é mergulhar para lá do conhecimento humano para o reino de pura especulação” (p. 260). Assim, o termo “pura consciência” torna-se um obstáculo, visto que é já uma interpretação da experiência (segundo Nixon, 1999, necessariamente, linguística, cultural e psicológica). Talvez o termo “pura consciência” deva ser repensado. Antes disso, no caso da pura consciência, mencionada como uma experiência sem conteúdo empírico, o termo “experiência” acaba por ser paradoxal, porque na pura consciência não há realmente um experimentador. Depois, pelo facto da descrição do real não ser o real, não há palavras que se adequem

para compreender a totalidade da pura consciência. Esta dificuldade semântica permite demonstrar que uma tal experiência, para ser inteiramente compreendida, deve ser vivida. Eventualmente, qualquer experiência que diga respeito à mente e à consciência deve ser vivida para ser inteiramente compreendida, pois a mente e a consciência são fenômenos interiores. Daqui surge a importância de considerar o sujeito, com a sua subjetividade, na investigação destes fenômenos. O sujeito será, portanto, o investigador e, para isso, torna-se importante o fator da atenção para uma observação precisa. A atenção parece mais fácil de investigar do que a pura consciência. Pois, enquanto a pura consciência não se decide experimentar e parece associada a um nível “especial” de atenção - *mindfulness* ou atenção plena - a atenção é fácil de experimentar logo a um nível mais superficial, pois é fácil ficar ciente de pensamentos e sentimentos. Contudo, e conforme já referido, a atenção a um nível superficial não está isenta de mediação conceitual, ao contrário da pura consciência, motivo pelo qual devem ser considerados graus de lucidez, nos quais a pessoa tem um envolvimento cada vez menor com o contexto e, por isso mesmo, uma percepção cada vez mais abrangente do mesmo. Ou, utilizando os termos de Zambrano, a pessoa identifica-se cada vez menos com a personagem, descobrindo-se enquanto autora, um ser dotado de uma vocação específica, de uma finalidade-destino, com autonomia para se apropriar da sua vida, cujo sentido é inteligível.

8.3.1. Aproximações entre o pensamento budista e o pensamento zambraniano

Para Sanz (2012), a razão poética é suscetível de corresponder a certo “modelo” ontológico gnóstico - não dualista - de pensamento “oriental” e “auroral”, cujo centro é o nascimento do divino “compadecido” no ser humano muito próximo das conotações místicas do Sufismo, Taoísmo e do Budismo. O pensar de Zambrano pode ser entendido como uma meditação entrecruzada, em que “a coroa dos seres” se liga ao *logos* submerso, que é precisamente o máximo logro do ser humano, o que faz dele um ser completo aqui e agora (Sanz, 2012). O *logos* embrionário, que é apenas o ser humano, abre a sua própria luz (Sanz, 2012). À semelhança do que é dito no Budismo Tibetano, que visa o acesso a uma consciência pura tida como a base da consciência, através da qual o ser humano acede a uma sabedoria intuitiva sobre a própria natureza da consciência, o alcançar deste centro, deste *logos* embrionário, associa-se à palavra poética, a palavra criadora, absoluta, que porta o sentido da existência humana, ultrapassando os limites da racionalidade. Portanto, a obra de Zambrano tende para um estado não conceitual, mas de plena atenção, no qual o humano encontra o que há de sagrado em si, como se

conquistasse, além da sua mente, o seu coração e, assim, todo o seu ser com o sentido que lhe está inerente.

O meio através do qual o humano ruma ao divino, alcançando uma vida num espaço autêntico de ser pessoa, é o silêncio, que permite a escuta interior de si próprio (Parente, 2011b). Parente (2011b) afirma que a questão da esfera interior apresenta uma colocação filosófica de um significado traiçoeira, sendo que este permanece um tema ontologicamente destinado a ser o lugar da realização com o Outro. Neste sentido, o saber da alma, isto é, o saber do ser humano de si, nunca pode ser amontoado ou eliminado por algum intento de reducionismo materialista, nem de positivismo racionalista, nem sequer do espiritualismo elencado em posições dogmáticas (Parente, 2011b). Zambrano tende a não definir este espaço vital único para o ser humano com um nome que possa oferecer uma resposta ou uma solução, mas busca muitas das questões existenciais abertas nas quais estão implicados a identidade humana, o estatuto da pessoa, a liberdade, a relação interpessoal, o conhecimento e a relação com a verdade (Parente, 2011b). Pois, esta é uma esfera que se oferece à experiência como um evento, algo que nos acontece e que se capta, porque é acolhido pela psique (Parente, 2011b).

Sucessivamente, e provavelmente de um modo parcial, a consciência leva-nos numa improvisada clareira do bosque, e tem sido articulada, interpretada, pensada pela mente crítica, que - e este é o ponto mais complexo e delicado - pode aceitar, compreender, abraçar (numa espécie de circularidade) inclusive as razões do sentimento, da sensibilidade e do seu voltar o olhar para o infinito, como tem feito María Zambrano em toda a sua existência (Parente, 2011b, p. 69).

Assim, o conduzir de uma vida plenamente humana dirige-se à compreensão do sentido originário de que pendem o ritmo e a direção da existência em contínua relação dialógica com o eterno tormento das coisas que a atravessa, porque “o sentir originário consiste em sentir-se; sentir-se diretamente ou sentir-se aludido em todo o sentir, inferno da memória e da consciência” (Zambrano, 1989b, p. 90). Este sentir nota-se em silêncio “que faz calar o ruído da *psiche* e o contínuo falar daquele personagem que levamos dentro e que a exterioridade tem vindo a formar à sua imagem e semelhança” (Zambrano, 1986, p. 137).

O silêncio é meio para uma vivência plena do existir, assumindo um papel central tanto na obra de Zambrano como no Budismo Tibetano e outras tradições meditativas. Sem silêncio interior a pessoa vive através de memórias, narrativas e imagens. Estas histórias, apesar de lembrarem a pessoa da sua existência, de acordo com a lógica de Descartes com a afirmação “penso, logo existo”, contribuem para um existir em parte no tempo passado ou futuro (uma projeção do passado) e nunca inteiramente no presente. A narrativa interior pode ser tão densa que afasta completamente a pessoa de um estado não concetual, do silêncio interior. Assim, a pessoa vive enredada na teia da memória, em pensamentos. A pessoa vive no tempo, visto que a memória e o pensamento originado pela memória são tempo. A pessoa vive com uma ideia de que poderá ser ou deixar de ser. E,

esta é precisamente uma forma de não viver em silêncio. Por exemplo, a ansiedade de encontrar tempo para alcançar um estado de silêncio impedirá o seu aparecimento. O silêncio vital não surge de uma decisão de estar em silêncio, porque esta decisão parte da memória, da narrativa sobre o silêncio e do tempo para o silêncio. Pesa ainda o facto de que o processo do pensamento, ou o esforço para suspender o pensamento para que o silêncio surja, implica um dispêndio de energia que seria necessária para um silêncio esclarecedor. Por este motivo, o esforço que visa o silêncio é questionado.

A memória existe, tem a sua reconhecida função de tornar viável a existência humana, através da aquisição de conhecimentos, da organização e coerência, que permite a percepção de um certo sentido de unidade e continuidade. Não está em causa uma luta contra a memória, mas a possibilidade de o humano existir lucidamente também fora do âmbito da memória. O silêncio surge naturalmente, não como um mero calar deliberado da memória e do pensamento, quando provém de uma memória e pensamento que, simplesmente, se desvanecem, terminam, no caso de ser compreendido que não contêm um propósito para o momento atual. É possível observar esses pensamentos sem lhes ser dedicada a energia que os faz desenvolver e permanecer, é possível apenas estar ciente do próprio pensamento, quase sem participar nele. Pois, quando a pessoa se deixa enredar pelos próprios pensamentos, compromete-se com uma atividade que a distancia do ato de simplesmente observar. Pelo contrário, a observação panorâmica poderá revelar vários padrões do pensamento e do comportamento. Por exemplo, se subitamente a pessoa compreende que tem um padrão de comportamento defensivo do qual não se apercebia antes, este tipo de comportamento tenderá a tornar-se mais fraco. Se se considerar uma sequência numérica, esta não é olhada da mesma forma antes e depois de se perceber a sua lei de formação, depois de solucionada esta lei, a sequência já não cativa do mesmo modo, deixa de ser um problema. A existência humana pode ser vista da mesma forma, uma pessoa tem padrões de pensamento, de comportamento que podem ser solucionados e, conseqüentemente, mitigados para dar lugar a uma ação mais ponderada, assertiva, sábia. É deste modo que o silêncio se torna um elemento chave para descobrir padrões e quebrá-los, originando uma espécie de caminhar rumo ao essencial do ser humano.

Conforme já referido, tal silêncio não é infértil, é vivo, uma vez que deste silêncio provém uma forma de falar metafórica, indireta, igualmente significativa, o que leva Zambrano a sugerir uma fusão entre filosofia e poesia. Leopardi (2005) afirma que

Quem não tem ou nunca teve imaginação, sentimento, capacidade de heroísmo, de entusiasmo, de ilusões vivas e grandes, de fortes e várias paixões, quem não conhece o imenso sistema da beleza, quem não lê ou não sente ou nunca sentiu o sentido dos poetas, não pode ser um grande, verdadeiro e perfeito filósofo [...] não porque o coração e a fantasia sejam frequentemente mais reais do que a fria razão... mas porque a mesma fria razão precisa de conhecer todas estas coisas, se quer penetrar no sistema da natureza e desenvolvê-lo... a razão necessita da imaginação e das ilusões que ela mesma destrói (pp. 398-399).

O que se pretende é um saber não moderado pela razão, pois, apesar da razão destruir a imaginação e as ilusões, parte da razão pode estar enredada e até provir precisamente dessa imaginação e ilusões, daí que “a razão necessita da imaginação e das ilusões que ela mesma destrói”. Por seu turno, é a própria razão que também leva o humano a buscar a sua essência, o sentido da sua existência. É a própria razão que conduz a um questionamento ilimitado.¹⁸ De facto, a divisão entre o que é razão e o que é emoção, paixão, é apenas intelectualmente estabelecida e o que o humano pretende é precisamente viver enquanto totalidade.

Mas, a questão de uma vivência integral não requer uma espécie de progressão do parcial para o total, não requer uma melhoria do modo de viver no tempo para uma vivência sem tempo. Sugere-se, sim, uma quebra, uma interrupção da vivência no tempo, que dará lugar a outra coisa totalmente diferente. É necessária uma morte para um nascimento. Em Zambrano a “personagem” morre para nascer o “autor”, no Budismo Tibetano o “eu” morre para surgir o “estado de Buda”. Isto é a morte do conhecido, uma inquietação, um desconforto para um início, para um novo viver. O silêncio é morte, é o fim de tudo aquilo que se conhece, é uma entrega total à vida, à compreensão da vida, é um amor ao saber que abdica da segurança de tudo aquilo que se conhece, abdica inclusivamente do sentimento de si para uma plena receptividade ao todo. E, é o ser recebido pelo todo aquilo que comporta um sentimento de sentido de vida e realização, pois o desconhecido dá-se a conhecer. Sinteticamente, aqui está presente uma renúncia a qualquer ilusão de ser, que culminará num tipo de morte, pode dizer-se da “personagem”, do “eu”. Esta renúncia, ou desapego, tem como substrato o amor, uma paixão, uma passividade, que não se comprometerá com nada além do descobrir. E, depois da morte do

¹⁸ Repare-se que, segundo Henriques (2012a), na ótica de Zambrano, em princípio, a filosofia quer ser uma ética, ou seja, nasce para marcar a zona de responsabilidade humana, querendo afirmar-se perante um Universo para o qual deseja encontrar o sentido, através dos seus próprios meios. Para Zambrano, o aparecimento do pensamento filosófico na Grécia está ligado à configuração de duas racionalidades: uma valoriza um logos espacial e está ligada à palavra e outra releva, sobretudo, um logos temporal ligado ao número (Henriques, 2012a). A primeira forma de racionalidade, que triunfa com Aristóteles, com a sua teoria da definição e do juízo, representa o desejo humano de autonomia e de responsabilidade, protagonizando um modo de pensar que se instala no ser e, a partir desse lugar, define e julga as coisas que são e as que não são; as primeiras ficam iluminadas pela luz da razão, as segundas permanecem de fora, em redor da substancialidade de um espaço de pensamento que exclui de si tudo aquilo que não pode definir-se dessa maneira (Henriques, 2012a). Henriques (2012a) sublinha que este modo de assumir o logos ganha em unidade e clareza, mas assenta sobre uma perda, sobre uma renúncia irreparável: a riqueza da transformação e do padecer do tempo. Porém, Zambrano aponta uma outra racionalidade que se desenvolveu na Grécia, com os pitagóricos, que, caminhando no interior do campo filosófico, transformando o mistério em problema, faz esse percurso sem rutura com a dádiva divina (Henriques, 2012a). No pitagorismo, existe um espaço de ambiguidade que é mediador entre a aceitação da dádiva divina e a afirmação humana do saber (Henriques, 2012a). Assim, os pensadores de inspiração pitagórica aceitam a alma, que, pela sua entrega ao padecer do tempo, é ponte, pacificação e trabalho de conversão que impede a organização do pensamento em termos disjuntivos de razão ou vida, silêncio total ou palavra plena (Henriques, 2012a). Por este motivo, os pitagóricos não se sentem obrigados a fornecer um método, um caminho de razões e fabricam aforismos, frases musicais (Henriques, 2012a). Do mesmo modo, a solução de Zambrano supõe que o exercício do filosofar não se feche numa tentativa de criar um espaço teórico totalmente isolado, oriundo da violência de renunciar à ligação e proximidade com o mundo em busca da luminosidade total da ideia, e antes busque a sua identidade no confronto dialogal com outros espaços (Henriques, 2012a).

velho, há o nascimento do novo, um estado radicalmente diferente. Este estado pressupõe, portanto, uma energia diferente, porque a energia que se dedicava ao conhecido surge para algo novo, o que se traduz não apenas na forma discursiva da razão poética, mas na ação, no viver. O ser humano percebe o seu sentido no mundo, porque a sua vida aparece-lhe como nova e única, é sua, sem a necessidade de corresponder aos padrões anteriores. Aparece uma forma de autonomia intensificada, porque a pessoa se apropria inteiramente da sua vida, experimentando o estado de liberdade. Este ser, que recebe o todo em si, é simultaneamente recebido pelo todo, compreendendo não apenas o sentido da sua vida, mas o seu sentido numa totalidade. Isto traz igualmente uma confiança numa harmonia que não deriva de uma ordem criada pela pessoa, mas de uma ordem que a transcende. O universo aparece, então, vivo, não como um conceito, não como uma imagem, mas como uma coisa viva. Este ser será inteiramente diferente, terrivelmente humano, muito próximo do divino.

Deste modo, a compreensão última do humano coloca-o no lugar do divino, pois toda a compreensão, sendo plena, resgata uma harmonia que vai além da ideia, que ultrapassa o processo de concetualização e se alia a tudo aquilo que transcende o humano, ao desconhecido. E, este desconhecido encontra-se também no ser humano, visto, segundo Piñas Saura (2015), como microcosmos e síntese da criação. O desconhecido é notado desde logo, atuando como uma inquietação ou, conforme a filosofia de Ibn ‘Arabī, como uma tristeza, uma nostalgia que leva o ser a conhecer-se a si mesmo nos seres do seu ser (Piñas Saura, 2015). Da mesma forma, para Zambrano

Enquanto se o sente [Deus] gemer como desamparado, entregue a nós e à nossa obscuridade, o abismo da dor que não se fecha parece entranha do céu, ferida também divina e, dentro dela, refugiamo-nos. Sem a ferida divina eu não reconhecera, desde sempre, a criação por amor (Fornieles Ten, 2006, p. 214). Porém, Zambrano considera que cada pessoa verá apenas aquilo que está em condições de ver (Piñas Saura, 2015). Nesse sentido, a pessoa precisa de espaço para receber aquilo que desconhece, motivo pelo qual

O homem verdadeiro rasa a agnosia infinita, intermediário entre o Real e o Cosmos, é dono do instante e nele algo nasce porque o seu coração está submetido à contínua transformação da realidade. Rosa, copo ou fonte de inteligência intuitiva do coração, onde tudo começa e nada se repete. Transcriação. Realidade como fluência - panenteísmo - onde o divino parece dormir nos minerais, velar nos vegetais, caminhar nos animais e pensar no homem (Piñas Saura, 2015, p. 239). A agnosia, o silêncio, a ausência de uma ideia que se interponha entre o ser humano consigo mesmo é o que permite a conexão com o mais íntimo e o entendimento do próprio ser e do seu lugar no mundo. Pelo contrário, a desconexão leva a uma alienação a respeito do mundo, que parece monótono, vazio, morto: “é triste transformar um cosmos vibrante e animado num universo mecanizado e sem alma” (Piñas Saura, 2015, p. 239). Aliás, se a matéria não for também considerada vital, uma coisa viva, a forma como se interage com a mesma perde em inteligência e sustentabilidade, como Jane Bennett (2010) demonstra na

sua obra *Vibrant matter: A political ecology of things*. Viver compreende um estado vibrante, espontâneo, claro, alegre, na sua totalidade. Este não é tanto um estado de conhecimento, porque não predomina a ação com base na memória, mas um estado de sabedoria e de sensibilidade relativamente ao momento atual, de compaixão. E, a sabedoria e a compaixão remetem para um poder, uma capacidade humana livre de esforço, uma essência natural. Num modo tão simples de viver não existe a ansiedade de procurar a verdade, ou, por outras palavras, o sentido das coisas, que se revela à pessoa.

9. O conceito “sonho-melodia” de Zambrano: uma fusão do sonho e da vigília?

Zambrano (1994) termina o seu livro *Os sonhos e o tempo* com o conceito de “sonho-melodia”, que não desenvolve, recuperado neste ponto para se trabalhar a ideia de uma fusão do sonho e da vigília. Ou, mais concretamente, da forma como estes dois estados se harmonizam, contribuindo para a compreensão ontológica do processo sonho-vigília como um todo e do seu sentido. Começando pela compreensão do sonho, Zambrano estabelece uma diferença entre “decifrar” o sonho e “assimilar” o sonho. No primeiro caso, o sonho é compreendido enquanto fenómeno, mas, no segundo, é incorporado na vida da vigília (Zambrano, 1994). Ora, a vigília apresenta um papel diferente em cada caso, no decifrar e no assimilar do sonho. Para o sonho ser decifrado, é necessário que exista uma atenção panorâmica em vigília, de modo que a pessoa compreenda o sonho em termos de conteúdo e de fenómeno. Isto é, o sonho, um estado atemporal cujos acontecimentos referentes a diferentes momentos da vida da pessoa aparecem de modo coetâneo, poderá formar uma unidade de sentido para a pessoa. Quanto ao “assimilar” do sonho, Zambrano (1994) menciona que, para serem incorporados na vida da vigília, os sonhos têm de surgir com uma continuidade e não sem sucessão. Pois, quando não têm continuidade, os sonhos aparecem como pedaços de realidade e não como realidade, que se caracteriza pelo seu prosseguir: “os sonhos carecem de transcendência ao surgirem soltos, sem sucessão, sem continuidade na sua trama” (Zambrano, 1994, p.149). Portanto, para serem incorporados na vida da vigília, é necessário que os sonhos adquiram realidade, ou seja, que comecem por ser considerados como uma parte importante da vida humana.

Recorde-se o final de *Os sonhos e o tempo*. Zambrano (1994) conclui:

A verificação deste segundo processo de apropriação dos sonhos [a assimilação do sonho, sendo que o decifrar dos sonhos consiste no primeiro processo de apropriação dos mesmos] é visível num tipo de sonhos que se reproduzem a partir de si mesmos, quase sem estímulo externo, a partir do ponto em que ficou interrompido e a que chamámos sonho-melodia: o sonho que se segue. Mas, como acontece na melodia, num avanço que inclui um voltar atrás, numa verdadeira prossecução que é a liberdade. Trata-se, pois, da memória total, integradora, ativa, criadora (p. 150).

Isto é, no sonho-melodia estaria manifesta a memória total da pessoa, sendo que este apareceria relacionado com os sonhos anteriores, formando um sentido, tal como acontece na vigília. O sonho-melodia seria um sonho criador, dado que a pessoa além de o ter decifrado estaria no estado de o incorporar, apropriando-se inteiramente da sua vida, do ser que aparece e do ser que se oculta, que, neste caso, deixaria de acontecer. Salienta-se que a realidade do sonho não surgiria desconectada da realidade da vigília. Pelo contrário, para Zambrano (1994) a realidade do sonho estaria conectada não só com a vida da vigília,

mas com toda a vida da pessoa, sendo uma realidade igualmente considerável, ainda que mais irreal. Ambos, sonho e vigília, seriam apreendidos como o uno da realidade da pessoa, o que se manifestaria com uma racionalidade mais ampla e criativa. E, tal acontecimento teria naturalmente um efeito de transformação. Para uma explicação mais sistemática deste processo, serão abordados três momentos nos parágrafos seguintes: a qualidade da atenção transversal à vigília e ao sonho/sono; o condicionamento ocasionado pela dualidade; a unificação do sonho e da vigília.

Portanto, mantendo presente o conceito de sonho-melodia, a atenção revela-se imprescindível para compreender o fenómeno do sonho, “decifrá-lo” nos termos de Zambrano, e incorporá-lo na vida da vigília, “assimilá-lo”. Qual seria o carácter desta atenção? Seria o que se pode chamar de atenção passiva, visto que a pessoa que observa não está a escolher e a avaliar aquilo que observa, mas apenas a perceber atentamente aquilo que se passa consigo e ao seu redor. É importante que se trate de uma atenção sem escolha, porque se pretende observar um fenómeno, o sonho, que normalmente assoberba o sujeito, levando-o a viver dentro do sonho, a seguir o seu conteúdo, como que subjugado por esta realidade. Neste estado, a pessoa não observa o fenómeno, quando muito observa o cenário (conteúdo), mas pode estar apenas vagamente consciente dele. Portanto, para observar o sonho sem existir tal identificação com o conteúdo é necessário um certo desapego. Mas, no entanto, a atenção deve permanecer. Recorde-se que Zambrano fala de uma passividade da atenção que não se trata de um simples estar inativo. E, o Budismo Tibetano fala de uma atenção plena livre de excitação e lassidão, ou seja, uma atenção passiva, porque não segue estímulos, mas não entorpecida, porque não se deixa acometer pela lassidão. No entanto, a própria atenção pode tornar-se um estado de excitação mental se se procurar estar atento ou alcançar o sonho criador ou a pura consciência, isto é, se se seguir ativamente um desejo como o de estar atento. Por outro lado, se não se manifestasse minimamente, a atenção deixaria de o ser e cairia no extremo oposto, numa lassidão mental. Portanto, a atenção deve existir para se testemunhar sem seguir qualquer objeto, sem envolvimento numa outra ação que não a de estar atento, o que remete para a não identificação com os acontecimentos e, assim, para a questão da vivência enquanto personagem ou enquanto pessoa, utilizando os termos de Zambrano. Sinteticamente, a atenção interrompe o sonho, sendo o primeiro passo para uma vida autêntica:

Há alguém que sonha. Alguém encerrado no sono que quer sair da sua prisão, que não se resigna a estar submerso. Um alguém que teme continuar assim, ficar assim, e por fim consegue abrir uma fenda na espessa camada que o circunda e separa da realidade, de si mesmo, que o isola da sua própria vida. Como se a primeira função do ser vivo fosse estar atento, atento em expectativa e em vigília, aberto” (Zambrano, 1994, pp. 55-56).

Um estado de atenção em vigília que não segue objetos, mas que mantém a sua tensão, é vivaz, não entorpecido pela perda de energia do seguir contínuo. Esta atitude

terá continuidade no sonho, pois, no sonho, tende-se a reviver a vigília, visto que se trata do mesmo sujeito, da mesma mente. Observe-se que o Budismo Tibetano fala de um treino da atenção e que a literatura atual de filosofia da mente sugere que uma atitude crítica sobre os fenómenos virá a repetir-se no sonho, tornando o sonho lúcido (o sujeito sonhador está consciente de que sonha): “um fator de importância central na indução de sonhos lúcidos consiste em manter uma atitude crítica em relação à realidade fenoménica em geral” (Metzinger, 2003, p. 535). Considere-se o seguinte exemplo de um relato de uma jovem sobre o seu primeiro sonho lúcido que derivou da verificação da pertença dos acontecimentos à vigília ou ao sonho:

Encontro K., um sonhador lúcido, na casa de banho do teatro. Penso: “este sujeito aparece na hora certa!” Já estou chateada com ele há algum tempo. Pratico cuidadosamente os meus exercícios [...] e não tenho um único sonho lúcido. [...] “Você deu-me instruções completamente erradas!” Reclamo [...] Fico com tanta raiva que perco o controlo [...] bato na nuca dele [...] e simplesmente não verifico se isto só aconteceria num sonho. [...] De repente, sinto um frio congelante. E, se tudo isto for um sonho? [...] Já não estou interessada no K.. Penso: “isto só pode ser um sonho! [...] Um sonho lúcido! [...] Toco na parede de azulejos, que parece incrivelmente real. Fresca e suave. Completamente entusiasmada, começo a pensar no que poderia fazer agora (Tholey, 1987, p. 46f. cit. por Metzinger, 2003, pp. 535-536).

Porém, o treino da atenção ou o manter uma atitude crítica, que concetualiza constantemente, pode originar alguns problemas: a mente pode tornar-se mecânica e não conseguir evoluir no estado de investigação sobre si mesma; esta atitude de controlo da mente em vigília e, eventualmente, no sonho lúcido também pode impedir o estado de investigação, porque a pessoa fica condicionada a controlar a realidade que lhe aparece, que já faz parte do seu condicionamento. Note-se que, quando a pessoa num processo de auto-observação se propõe a dar conta daquilo que lhe acontece, se se focar no conteúdo da sua mente, em controlá-lo, em treiná-lo, em dar-lhe forma, não estará a ver a partir de uma perspetiva suficientemente abrangente, visto que está identificada com o conteúdo. Neste caso, dificilmente pode perceber o fenómeno na íntegra. Isto remete novamente para uma atenção “passiva”, sem necessidade de um treino, mas ainda com a necessidade de uma tensão, esta será a única ação, não a de estar atento, mas a de permitir que tal atenção exista. Como o termo indica, a atenção é “passiva”, ela surgirá quando se compreende a atividade mental constante de perseguir objetos e, então, este padrão pode ser quebrado. Surge uma forma diferente de olhar, a atenção surge. Isto leva ao segundo momento, a atenção pode existir sem a concetualização “eu estou atento”?

O pensamento “eu estou atento” compreende ainda uma identificação com o conteúdo, é uma perspetiva que se relaciona com a autoimagem e, portanto, condicionada, o que impede o apreender da totalidade do fenómeno. Neste quadro, salienta-se a dicotomia de personagem e pessoa, muito referida por Zambrano. Em princípio, parece difícil estabelecer uma distinção entre aquilo que pertence à personagem e aquilo que

pertence à pessoa. Ora, se é difícil identificar o que se relaciona com a personagem e o que se relaciona com o ser autêntico, e se o que está em questão são estados não conceituais, desconhecidos, parece ser necessária uma abordagem negativa.¹⁹ Isto é, propõe-se considerar que aquilo que já é conhecido em princípio não tem que ver com uma vivência autêntica enquanto pessoa, mas enquanto personagem. Ou seja, o que se sabe sobre si próprio não é a verdade, até porque o conhecimento acumulado sobre si próprio tem algo de fixidez, o que não é compatível com a dinâmica da vida. Assim, se a pessoa observa a sua autoimagem como uma construção biológica, familiar, cultural, pode perceber que este pensamento não lhe pertence individualmente, será algo coletivo. Isto pode contribuir para que a pessoa não se identifique do mesmo modo com o pensamento, que deixa de ser visto como o “eu” ou o “meu”, é o pensamento coletivo do ser humano. Ao não ser visto como “meu”, o pensamento perde um pouco da sua importância, sendo que aqueles aspetos menos relevantes para a pessoa facilmente e naturalmente caem, são abandonados. É como se passasse a existir, em termos do Budismo Tibetano, um fraco sentido do “eu”. Assim, a trama alargaria, o enredo da personagem, e, conseqüentemente, entraria mais luz, surgiria maior clareza sobre a pessoa, o próprio pensamento seria mais profícuo. Neste quadro, a personagem tende a desaparecer para dar lugar à pessoa, que terá uma vivência mais autêntica, fluida, sempre atual. No entanto, esta vivência não seria propriamente inconstante. Pelo contrário, teria a sua constância por estar de acordo com o que seria a “vocação” da pessoa na aceção de Zambrano. Mas, seria uma constância diferente da personagem que tem que ver com o desempenho de um papel convencional, exigindo um maior esforço. Portanto, o perder da personagem traria uma transformação sobre a vida da pessoa que ficaria apenas com a verdade. Surgiria, da mesma forma, o sonho, o pensamento, mas agora com uma clareza não tolhida pela necessidade de corresponder a uma imagem, pela necessidade de escolher, planejar, alcançar, de acordo com a mesma. Assim, também a razão seria, conforme García (2004) refere relativamente à obra de Zambrano, uma razão “vivente”, uma “razão vital”, capaz de acolher o que não é intelecto, mas paixão e passividade. O saber seria mais lato, transformador, o que remete à palavra inspirada, criadora, de Zambrano, uma palavra que aparentemente não só indica como é inspiração, criação.

Uma outra forma de colocar a questão anterior, sobre a representação da personagem *versus* a autenticidade da pessoa, é a seguinte: se se aborda o sonho enquanto fenómeno, não incidindo no seu conteúdo, porque não abordar o pensamento enquanto

¹⁹ Jiddu Krishnamurti, em *O sentido da liberdade*, fala da abordagem negativa, isto é, uma abordagem que não começa por atribuir realidade a alguma coisa, definindo-a. Portanto, para se saber o que alguma coisa que se desconhece é pode ser necessário compreender primeiro o que essa coisa não é. O autor aborda igualmente a atenção sem escolha, que também recai sobre os próprios processos de conceitualização e de seguir objetos atrativos. Investiga a questão da dualidade, como a do pensamento e pensador, observador e observado. O pensamento e o pensador são, de facto, a mesma entidade, bem como o observador e o observado. Krishnamurti debate estes temas em toda a sua obra que se dedica à liberdade humana.

fenómeno sem incidir apenas no conteúdo? O pensamento é também vital e, de facto, faz parte da pessoa, faz parte do ser autêntico. O ser autêntico tem, entre outras, a capacidade de pensar que lhe permite viver. Pois, pensar, nomeadamente o pensar de maneira lógica, implementando e integrando relações lógicas de sucessão temporal, de perspectiva espacial, da causa, do corpo, do “eu”, do mundo, é acompanhado pela qualidade de um foco unificado de agência (Metzinger, 2003; Van Gulick, 2014). O ser humano poderá aprimorar a capacidade de pensar. Será pensando mais? Será estimulando mais o pensamento, o intelecto, com leituras, argumentos, definições, racionalizando todos os aspetos da sua vida? A linha desta investigação tende para uma resposta negativa a estas perguntas. O pensamento será mais exato se for capaz de considerar a totalidade do contexto atual sem que o passado, regras e fórmulas anteriores predominem. O pensamento deve acompanhar o contexto, o indivíduo, a novidade e não meramente ajustar o contexto, o indivíduo, a novidade, àquilo que já conhece, à memória, porque, de certo modo, isto é definir e manter limites, limitações. Além disso, a pouca recetividade para o novo, e cada dia é o novo, sendo esta uma questão de subtilezas, pode conduzir à falta de maravilhamento, de descoberta, de criatividade. E, então, a um estagnar e diminuição da sensibilidade humana, que ultrapassa o campo do pensamento. Desta forma, alcança-se o terceiro momento deste argumento sobre a unificação do sonho e da vigília, porque se fala do sonho no sono e do pensamento em vigília como fenómenos que podem ser observados como que de uma perspectiva exterior, a partir do mesmo ponto.

Ora, apontaram-se semelhanças sobre o estado de atenção no sonho e em vigília. Apontaram-se também semelhanças no conteúdo observado no sonho e em vigília, por exemplo, sonhar que se está no emprego. É como se o pensamento se alastrasse para o sono. Mas, se o pensamento for visto enquanto fenómeno, conforme referido, há um desapego do conteúdo. Portanto, em vigília a atenção passiva que não segue e no sonho o testemunho que não se envolve com o cenário constituem um estar além que é, de certo modo, um unificar do sonho e da vigília. Pode dizer-se que existiria uma observação enquanto espetador do todo sonho-vigília. Ora, se na vigília isto origina uma maior clareza no ato de pensar, a par de momentos de silêncio interior com atenção passiva, o que ocorreria no sono/sonho? Recorde-se que o Budismo Tibetano afirma a ocorrência de se perceber o sono sem sonhos e Gackenbach refere que os sonhos podem reaparecer com outro teor, com símbolos, padrões. E, porque não enredos? Uma atitude de observação não tão identificada com o imediato poderia ser essencial, por exemplo, para compreender os padrões da perspectiva incomum, por vezes bizarra, e marcadamente emotiva que os sonhos permitem: padrões de comportamento na vida da pessoa, padrões de conhecimento, problemas. Ver padrões de comportamento que se repetem no sonho e em vigília terá, decerto, um efeito transformador. Considerar estes padrões, tendo em conta as

informações do sonho conjuntamente com as informações da vigília é começar a resolver a fragmentação na vida da pessoa. Esta é uma forma de como a vida do sonho pode contribuir para o entendimento da vida da vigília e vice-versa.

Mais ainda, o distanciamento na observação dos sonhos, que permite maior clareza pela não identificação com o conteúdo, pode revelar que os sonhos, tal como a vigília, têm uma continuidade. Será assim, porque, ao serem quebrados padrões, por exemplo, os sonhos prosseguirão para outros padrões, outros problemas. Isto vai ao encontro do sonho-melodia. O que acontece atualmente é que não há uma progressão, os sonhos são ignorados e até pensamentos e sentimentos. Podem ser temidos, podem não despertar interesse, sendo imediatamente descartados, mas os sonhos são uma parte da vida. Zambrano (1994) afirma que é necessário ver todos os aspetos da vivência humana, no decorrer do tempo sucessivo e também nos momentos sob o tempo, no sonho, para que a pessoa viva a sua unidade:

Porque conhecermo-nos seria vermo-nos em unidade, numa unidade viva que inclui todos os aspetos da nossa vida e da nossa pessoa e figura, mas isso só poderia acontecer se nos víssemos, ao mesmo tempo, em todo o nosso tempo, passado e futuro e em algo mais do que o decorrer chão da temporalidade; se se realizasse a não formulada esperança de nos vermos em todos os nossos tempos e, simultaneamente, num supratempo, que nos liberte e nos salve de toda a servidão da temporalidade. Pois só de um lugar atemporal, mas que inclua a temporalidade, toda a temporalidade, nos poderíamos ver na verdadeira realidade (p. 145).

Isto requer transcendência, mas, simultaneamente, é o que permite a transcendência. Pois, assumir um modo de atenção não seletiva e panorâmica já pressupõe uma insurreição contra o tempo, ou seja, é preciso parar para observar. E, isto tem de ser imediato para que a pessoa não permaneça sujeita ao tempo sucessivo de passado, presente e futuro. Talvez, então, surja o momento criador que Zambrano refere de “vermo-nos em unidade”, “ao mesmo tempo, em todo o nosso tempo, passado e futuro e em algo mais do que o decorrer chão da temporalidade”. Assim, o que não está sob o jugo do tempo tanto sugere uma eternidade como uma imediatez.

Recapitulando, o sonho poderá contribuir para desvendar e quebrar padrões, para resolver problemas, inspirar a criatividade. A sua vida pode ser trazida para a da vigília, o que será certamente um enriquecimento, a fusão de dois estados. Mas, será que o sonho poderá ser vivido enquanto presente? Neste caso, que requer lucidez, o sonho não encontraria a sua importância apenas no contributo para a vigília, ele assumiria importância por si mesmo. E, o ser humano encontraria no sonho mais uma dimensão da sua vida. Neste ponto, a vivência da pessoa torna-se mais completa e, subsequentemente, mais rica, mais clara. O que é sugerido a respeito da atenção passiva na vida da vigília, e do testemunho do sonho, não é mais do que uma forma de apropriação da própria vida da pessoa, de acordo com a sua individualidade e não exclusivamente de acordo com o coletivo. É importante que a pessoa descubra a sua vocação e que, de facto, floresça para

que possa realmente realizar-se, viver, em vez de imitar o viver. Como Zambrano afirma, salvaguarda-se que este aspeto de “passividade” não significa um estar “inativo”, mas sim um término da atividade que não encontra sentido para o início da ação integrada da pessoa.

Para finalizar, é reforçada, de forma sintética, a originalidade do pensamento de Zambrano demonstrada ao longo da investigação. Zambrano aponta o carácter inusitado do sonho: o sujeito segue os acontecimentos oníricos sem questionar e sem sequer estranhar, sendo que esses acontecimentos misturam memórias de momentos afastados no tempo. Para explicar esta qualidade insólita do sonho a autora utilizou um fator: o tempo. A tese de Zambrano recai precisamente na multiplicidade dos tempos vitais. Assim, a autora afirma que o tempo no sonho difere do tempo na vigília, porque não flui de forma semelhante, o passado, o presente e o futuro surgem em simultâneo. Então, recorre ao próprio tempo, o da vigília, que é aquilo de que a pessoa dispõe, como um meio para a liberdade, isto é, um meio que permite a atenção para a vivência dos diferentes tempos. O tempo explica as observações atuais da filosofia da mente sobre a indisponibilidade da atenção no sonho comum e a disponibilidade da atenção no sonho lúcido. Na obra de Zambrano, o tempo encontra-se antes do estado da atenção, é o tempo que permite a atenção, a pessoa ou tem tempo para estar atenta ou não. Assim, quando há tempo, como acontece na vigília, a pessoa deve fazer uso desse tempo. Pois, através do tempo, a autora propõe uma condição de possibilidade para uma vivência na vigília, e também no sonho, transformada. O tempo aparece como um caminho que se pode percorrer para alcançar um estado supratemporal. Para Zambrano, a supratemporalidade significa que, não só são compreendidos, mas vividos com atenção os múltiplos tempos da pessoa, o do sonho, atemporal, e o da vigília, sucessivo. E, vendo todos estes os tempos vitais, a autora sugere que toda a vida da pessoa ganha uma unidade de sentido. A pessoa compreende como é que os vários acontecimentos se conectam e porquê, como, por exemplo, sonho e vigília, advindo daqui uma sabedoria, que é comunicada como palavra inspirada, criadora, poética. Neste estado em que se compreende como tudo se relaciona, Zambrano aproxima-se da pura consciência do Budismo Tibetano, um momento não concetual associado a uma atenção plena e a uma sabedoria intuitiva. Zambrano parte unicamente do fator tempo, desdobrando-o, encontrando, assim, de um modo criativo, um solucionar da fragmentação e a possibilidade da integralidade na vida do ser humano. O tempo, visto desta forma, é um meio de realização.

Conclusão

A fenomenologia do sonho de María Zambrano sugere uma relação temporal entre o vaguear da mente e a atenção em vigília com o surgimento do sonho comum e do sonho lúcido, respetivamente. De acordo com vários autores da filosofia da mente, como Metzinger (2003), Schoolar *et al.* (2011), Stumbrys *et al.* (2015) e Windt e Voss (2018), e de acordo com Varela (2006), que procurou a união entre a neurociência e o Budismo Tibetano, tanto a metaconsciência (conhecimento do conteúdo do pensamento) como a atenção em vigília e a prática da plena atenção (*mindfulness*) das tradições contemplativas podem ocasionar a disponibilidade cognitiva característica do sonho lúcido e aumentar a sua frequência. No entanto, esta é apenas uma hipótese baseada em observações e estudos empíricos, carecendo de uma teoria explicativa sobre o modo como essa relação ocorre. De facto, no que respeita à qualidade da atenção, existe uma semelhança entre a vigília e o sonho comum, pois, tal como no sonho, a atenção falha em vigília durante o vaguear da mente (pensamentos dos quais se está inconsciente) e no sonho lúcido existe disponibilidade da atenção de um modo semelhante à vigília. Esta relação pode ocorrer porque a mente prossegue mecanicamente de acordo com o que é o seu hábito, mostrando, no sonho, o mesmo padrão da vigília, uma vez que se trata da mesma mente. Seria algo análogo, mas em termos mentais, ao filme *Tempos Modernos* de Charlie Chaplin, que representava o trabalhador da fábrica que aparafusava tachas. No momento da pausa, o trabalhador prosseguia com o movimento de aparafusar as tachas. Porém, este argumento coloca tanto a falha da atenção como o exercício da atenção como promotores de uma mente mecânica.

Zambrano trouxe ainda à evidência outro aspeto da fenomenologia do sonho e da vigília: o tempo. Sinteticamente, para Zambrano, o princípio é o sonho, a primeira forma de consciência, na qual o sujeito não se interroga por falta de tempo. Assim, a atemporalidade não permite a atenção, não há tempo para isso. Em vigília, Zambrano (2006) afirma que existe tempo para interrogar, para a atenção, embora o sonho, com a atemporalidade que lhe é característica, possa ainda ressurgir na vigília. Mas, ao “vigiar”, ação permitida na vigília por se ter tempo, a pessoa é capaz de perceber que teve um sonho, compreendendo a sua forma, o fenómeno sonho. E, o fenómeno sonho é, para Zambrano, uma vivência na atemporalidade, tanto no sono como na vigília. Ora, compreendendo que existem vivências no tempo do sonho (atemporal) e que existem vivências no tempo da vigília (sucessivo), os múltiplos tempos humanos são integrados e até transcendidos pelo facto de serem vividos. Portanto, surge uma outra atemporalidade, supraconsciente, pois já não está sob o tempo ou no tempo, mas está além dele, compreende, transcende o tempo. Assim, a lucidez em Zambrano não só se aproxima da

lucidez do sonho lúcido da filosofia da mente, mas aproxima-se também da pura consciência do Budismo Tibetano, que é transversal à vigília e ao sonho.

Qual é o significado filosófico desta questão sobre semelhanças na qualidade da atenção no sonho e na vigília, na sua articulação com a experiência da temporalidade? É, precisamente, a descoberta da verdade do ser, da sabedoria relativa ao sentido fundamental de ser humano. Assim, o pensamento zambraniano aproxima-se do pensamento “oriental” e “auroral” do Sufismo, do Taoísmo e do Budismo, cujo centro é o nascimento do divino “compadecido” no humano (Sanz, 2012). Zambrano refere-se a este estado como o sonho da consciência e não do sujeito, porque este esquece-se de si próprio, ou seja, deixa de viver na representação. A consciência subsiste mesmo sem conceitos, com uma lucidez específica: “é consciência nascente sem memória, é consciência sem determinações; pura consciência *in status nascens*. Não serve para nenhum uso: é” (Zambrano, 1994, p. 85).

Articulando os conceitos de vigília, de sonho e de tempo, recorde-se que, geralmente, parte-se do pressuposto de que o tempo existe de um modo linear. Isto estrutura a consciência do humano, a autoconsciência e o sentido do eu. Através do tempo que corre na direção de passado, presente e futuro, a pessoa compreende as suas vivências. Para maior riqueza na reflexão não se pode descartar o que outras disciplinas afirmam, como é o caso da Física que fala sobre a relatividade do tempo, que se relaciona com a velocidade e a massa, a relatividade do tempo-espço. Portanto, o tempo-espço é compreendido em relação com e varia em função dessa relação. Para o Budismo Tibetano, por exemplo, o tempo não existe, pelo menos em termos psicológicos. Zambrano não questiona a existência do tempo, mas entende-o como tempos múltiplos, sendo que o transcender do tempo já não será tempo, mas eternidade independente da duração. Assim, o ser humano pode viver algum momento no qual, surpreendentemente, o tempo não existe.

No seguimento da questão de investigação apresentada, e apesar das distinções de tempos vitais, pode-se pensar numa semelhança, não no que respeita à qualidade da atenção no sonho e na vigília, mas no que respeita ao tipo de tempo no sonho e na vigília. Sobre o sonho, Zambrano fala de uma atemporalidade, estar sob o tempo compacto. Ora, o sonho compreende algo de imobilidade, a do corpo é visível, pois o corpo da pessoa que dorme e sonha aparece praticamente imóvel para um observador externo. Sendo a distinção mente/corpo questionável, pois mente e corpo formam uma unidade, se o corpo está imóvel, a mente estará igualmente imóvel, assim como o tempo psicológico. Esta imobilidade justifica que não exista uma ordenação consciente dos acontecimentos, uma sucessão dos acontecimentos no sonho. O tempo da vigília, linear, pode não ser exatamente outro tempo, mas o mesmo tipo de tempo em movimento. Em termos de

conteúdo da consciência, este é praticamente o mesmo no sonho e da vigília, variando principalmente no modo como é ordenado ou não. Mantém-se a estrutura temporal e espacial da consciência, as memórias. Deste modo, vigília e sonho assemelham-se no conteúdo mental, diferem na ordenação deste conteúdo. Vigília é o tempo fluido e sonho é o tempo compacto. Assim, é necessário questionar também o tempo.

A ausência de concetualização permite o questionar o tempo, porque concetualiza-se com base na estrutura temporal. Portanto, o silêncio não deve ser pensado, visto que pensar o silêncio acaba por ser uma representação mental do silêncio e não o silêncio enquanto facto. O silêncio deve surgir na ausência da concetualização, permitindo, então, uma unificação, um contacto direto com a realidade. Pois, o completo silêncio não compara, não avalia, encontrando-se mais no campo do absoluto do que do relativo. O entendimento que este silêncio traz muda a experiência humana do tempo e, conseqüentemente, toda a experiência humana. E, se no completo silêncio não há conteúdo sobre o qual a mente se detenha, se não há verbalização, comparação, avaliação, parece natural que surja uma atenção sem esforço. Sublinha-se que não está a ser dito que a pessoa não deve concetualizar, porque esta aptidão é parte necessária para a vida humana, mas está a ser dito que a pessoa encontrará mais aptidões se integrar momentos de silêncio na sua vivência.

Ao ser capaz deste tipo de silêncio na vigília, e porque foi demonstrado que se encontram semelhanças no estado da mente em vigília e no sonho, a mente será capaz deste tipo de silêncio no sonho. Isto é, será capaz de viver num efetivo e simultâneo estado atual e de sonho. Tal como a atenção surge sem esforço em vigília, pode surgir sem esforço no sonho/sono. Então, o sonho deixa de ser algo que se diga recordatório ou premonitório. O sonho torna-se uma vivência que não é apenas correlativa à vigília, torna-se uma vivência com importância própria. Tal modo de sonhar, na sua abundância de conteúdos, não só revela chaves para desvendar os problemas quotidianos, mas revela a própria estrutura da mente, da consciência, do eu, uma sabedoria surgida da imobilização do tempo, do inusitado compactar do tríptico passado, presente e futuro. Se se fala em tempo, e se dizer tempo é também dizer tempo-espço, o que acontece ao espaço? Poderá existir um estado supraespacial, tal como um estado supratemporal? O Budismo Tibetano menciona a existência de um “corpo de sonhos”, um corpo imaterial capaz de ir a outros lugares. Mas, se se pode transcender o tempo, o espaço pode igualmente ser transcendido. Deixaria de fazer sentido um corpo, mesmo que imaterial, a percorrer distâncias. Porém, a mente em momentos de liberdade, não confinada ao tempo-espço, apreenderia mais numa espécie de perceção extra-sensorial. Não se deslocaria de facto, não levaria tempo para alcançar, mas, de algum modo, teria uma perceção. E, sem uma barreira de tempo-espço, esta perceção é incomummente vasta. Sugere-se que tal capacidade perceptiva já

existe, mas não é apercebida. O inusitado do sonho, o maravilhamento que o sonhar sempre causou no ser humano pode ser explicado por essa percepção. As pessoas contam sonhos, maravilhadadas. Mas, esses conteúdos, ainda que criativos, não suscitam, normalmente, o mesmo maravilhamento em quem escuta o sonho do outro. Diz-se que é característico do sonho uma vivência intensamente emocional em relação à vigília. Isto pode ser, não porque a pessoa vive emotivamente um conteúdo de sonho não tão especial, mas porque vive, de facto, uma vastidão que rompe a barreira do tempo-espaço. Ao acordar, a consciência incorpora aquela vivência ampla do sonho no seu estado de tempo e espaço dito normal. Então, é como se o sonho encolhesse, como se se desse uma síntese do sonho. Quem o recorda sente que aconteceu algo diferente, e quem recorda mais e detalhadamente sentirá mais, mas no estado normal de consciência não o consegue transmitir na totalidade. Quem ouve os sonhos alheios, ouve uma síntese e, de facto, nada de novo. O sonho tem de ser plenamente vivido, tal como a vigília.

O tempo sucessivo é útil, é uma ordem estabelecida para que as pessoas se possam encontrar, comunicar. Mas, tal como o tempo é dividido em segmentos, a comunicação que ele permite tanto aproxima como distancia. O tempo enquanto unidade perde a aceleração, o anseio do querer alcançar, do querer fugir e permite a serenidade, a atenção. O tempo não é o lugar do amor, mas o lugar da busca do prazer, da fuga à dor. O tempo é um lugar mais próximo do instinto, ainda que compreenda racionalidade. Mas, se essa racionalidade é da ordem do tempo, compreensivelmente não serve para o que não é da ordem do tempo e daí a importância do silêncio, do qual pode aflorar uma linguagem, mas poética, como disse Zambrano, uma descoberta de outras razões humanas. O ser humano tem o que necessita para um desenvolvimento integral, porque tem essa potencialidade. Derivará daqui a menção a um ser verdadeiro, ser quem se é sem tentar corresponder a uma ideia, a uma imagem, ser genuíno, ser si mesmo. E, o verdadeiro, porque é original e não relativo a, tem a essência do absoluto, uma sabedoria intrínseca. O humano precisa do silêncio, da simplicidade. Isto é o amor, a liberdade que nunca se tornará violência, porque tem um fundo de subtileza, sensibilidade, cuidado. Isto é encontrar o próprio lugar, que é o próprio ser. Zambrano (2006) afirmou que, no Jardim das Oliveiras, os discípulos adormeceram e deixaram livre o lugar do humano: “e ao cair no peso do sono deixaram vazio o lugar do Homem: tempo, liberdade, assistência à verdade a partir da realidade que espreita” (p. 178). Os discípulos permaneceram na terra, sem um percurso ascendente, sem subir a escada que se elevava do sonho de Jacob, sem ver o todo do cenário humano de uma perspectiva alta, sem serem o todo do humano, totalmente humanos e, talvez só assim, verdadeiramente humanos. O humano, que se apropria do seu tempo e espaço, que se realiza, que se sublima, encontrando o divino em si. O humano, que se apropria da própria vida, originalmente, criativamente vivida. Cada ser sabe o que fazer na sua

unicidade, mesmo que seja viver sem tempo. O tempo é ordem, tempo relativo. Sem ordem, o tempo torna-se absoluto, não é desordem, mas talvez pareça, já que a ordem de um absoluto não é aquela criada pelo humano. O humano sublima-se e vulnerabiliza-se, porque não pode controlar o que o transcende, nem a sua própria transcendência.

Zambrano estabelece o sonho como o princípio do despertar, mas, neste ciclo de sono/sonho e vigília, qualquer instante será propício para o princípio do despertar ou para o início da atenção. O tempo ganho na vigília continua a ser um fator crucial e um meio para o começo da atenção, para uma observação capaz de distanciamento do “trágico” da vida, daquilo que acontece à pessoa. Porém, a partir deste momento, é a atenção que permitirá o acesso ao transcender do tempo. Assim, o tempo é um meio para a atenção e a atenção é um meio para o “eterno”, o supratemporal. Esta atenção é um “silêncio interior vivo”, um estado de alerta tranquilo, independente do ruído da memória e do pensamento, que são tempo. O caráter de silêncio não compreende, portanto, um direcionamento da atenção, que se torna ampla e panorâmica. Deste modo, são dissolvidas as capas psicológicas que definem o “eu na vigília” e o “eu no sonho”, contribuindo para um entendimento da pessoa que não encontra uma divisão como um sujeito que é diferente no estado de vigília e no estado de sonho. Pelo contrário, uma atenção direcionada, compactada em momentos singulares, contribui para esta divisão, mesmo que ocorra a lucidez. Sinteticamente, a presente investigação traz um novo contributo filosófico pelo seguinte:

- É explicitada a fenomenologia do sonho de Zambrano, com a tese da multiplicidade dos tempos vitais, realçando a relação entre a atenção no estado de vigília e a atenção no estado de sonho/sono;

- É proposto que os múltiplos tempos vitais podem acontecer igualmente de forma regressiva (variação dos múltiplos tempos vitais), visto que a pessoa pode encontrar-se num estado supratemporal no sonho e, ao despertar, regressar ao tempo sucessivo da vigília. Neste caso, o tempo do sonho não seria um tempo compacto e seria experimentada uma compactação do tempo na vigília. Este é um cenário possível, na medida em que todos os tempos podem ser vividos na vigília e no sonho;

- É proposta uma aproximação entre o tempo do sonho e o tempo da vigília, nomeadamente entre a atemporalidade infraconsciente e o tempo sucessivo, sendo que a diferença reside apenas na capacidade de ordenação permitida pelo movimento (no sonho há imobilidade, na vigília há movimento);

- É questionada a existência de tempo (psicológico) num estado de silêncio interior, dizer “silêncio interior sem tempo” soa como uma redundância, pois narrativa é tempo sucessivo, é “contar”, não apenas no sentido de narrar, mas de numerar, ordenar.

Assim, o ato de transcender o tempo não seria mais do que a ação do silêncio, ação, e não inação, por se tratar de um silêncio vivo, alerta;

- É desenvolvido um conceito que Zambrano deixa em aberto, o conceito de sonho-melodia, culminando com a ideia de um viver atento, lúcido, contínuo, sem que sonho/sono e vigília constituam uma interrupção e sem que o sonho tenha de ter um sentido para a vigília, ou vice-versa, mas sendo cada estado portador de um sentido próprio capaz de ser percebido no instante em que ocorre.

Os aspetos acima referidos originam outras questões, que poderão ser desenvolvidas em estudos vindouros. Nomeadamente, se a ocultação que o sono apresenta visto desde a vigília pode ser desfeita, pode ser pensado um desvendar do sentido existencial da morte, que representa igualmente uma ocultação da perspectiva da vida. A dissolução desta espécie de invólucros existenciais que a pessoa encontra, como sonho e vigília, pode permitir não apenas o descobrir de uma verdade do próprio, mas também de uma nova verdade sobre a interação humana.

Bibliografía

Literatura primária (Zambrano)

- Fornieles Ten, J. (2006). *Correspondencia: José Lezama Lima-María Zambrano; María Zambrano-Maria Luiza Bautista*. Sevilla: Ediciones Espuela de Plata.
- Zambrano, M. (1986). *Claros del bosque*. Barcelona: Biblioteca de Bolsillo.
- Zambrano, M. (1989a). *Delirio y destino. Los veinte años de una española*. Barcelona: Mondadori.
- Zambrano, M. (1989b). *Notas de un método*. Madrid: Mondadori.
- Zambrano, M. (1991). *El hombre y lo divino*. Madrid: Siruela.
- Zambrano, M. (1994). *Os sonhos e o tempo*. (C. Rodriguez e A. Guerra, Trans.) Lisboa: Relógio D'Água.
- Zambrano, M. (1996). *Filosofía y poesía*. (4ª ed.) México: Fondo de Cultura Económica.
- Zambrano, M. (2000). *Hacia un saber sobre el alma*. Madrid: Alianza Editorial.
- Zambrano, M. (2006). *O sonho criador*. (0055 ed.) Lisboa: Assírio & Alvim.

Literatura secundária (sobre Zambrano)

- Barata, A. (2007). O sonho que nos sente a realidade: María Zambrano, o sonho e Bernardo Soares. Em G. Magalhães (Ed.), *Actas do Congresso RELIPES III* (pp. 295-304). Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- Beneyto, J. M. (2004). La multiplicidad de los tiempos: María Zambrano en diálogo con Reinhart Koselleck, Hans Blumenberg y Emmanuel Lévinas. Em J. M. Beneyto e J. A. G. Fuentes (Coords.), *María Zambrano: La visión más transparente* (pp. 477-503). Madrid: Fundación Carolina.
- Blanco, C. N. (2004). La conciencia lingüística en María Zambrano. Em J. M. Beneyto e J. A. G. Fuentes (Coords.), *María Zambrano: La vision más transparente* (pp. 77-90). Madrid: Fundación Carolina.
- Borges, P. (2017). Regressar à presença anterior à filosofia: A perplexidade em Ibn 'Arabī - uma reflexão a partir de María Zambrano. *El Azufre Rojo*, 4(4), 8-21. doi: <https://doi.org/10.6018/azufre.314761>
- Bundgaard, A. (2000). *Mas allá de la filosofía: Sobre el pensamiento filosófico-místico de María Zambrano*. Barcelona: Editorial Trotta.
- Cantinho, M. J. (2007, novembro). *A dança da metamorfose*. Comunicação apresentada na Conferência sobre María Zambrano, Lisboa.
- Colinas, A. (2004). Una aproximación a el hombre y lo divino. Em J. M. Beneyto e J. A. G. Fuentes (Coords.), *María Zambrano: La vision más transparente* (pp. 91-98). Madrid: Fundación Carolina.

- García, M. L. M. (2004). Cuando la vigilia tiene la textura del sueño: Del concepto de vocación al sueño creador. Em J. M. Beneyto e J. A. G. Fuentes (Coords.), *María Zambrano: La vision más transparente* (pp. 361-372). Madrid: Fundación Carolina.
- García Moreno, V. (2015). El discurso místico en Zambrano y Valente: Encuentros en los claros del bosque. *El Azufre Rojo*, 2, 250-260. doi: <https://doi.org/10.6018/azufre.294091>
- Henriques, F. (2012a). A penumbra tocada de alegria: A razão poética e as relações entre a filosofia e a poesia em Maria Zambrano. *LusoSofia - Biblioteca On-line de Filosofia e Cultura*. Disponível em http://www.lusosofia.net/textos/20120319-henriques_fernanda_a_penumbra_tocada_de_alegria.pdf
- Henriques, F. (2012b). María Zambrano e as metáforas do coração. *LusoSofia - Biblioteca On-line de Filosofia e Cultura*. Disponível em http://www.lusosofia.net/textos/20120217-henriques_fernanda_maria_zambrano_e_as_metaforas_do_coracao.pdf
- Janés, C. (2004). María Zambrano, retrato com figuras. Em J. M. Beneyto e J. A. G. Fuentes (Coords.), *María Zambrano: La vision más transparente* (pp. 47-59). Madrid: Fundación Carolina.
- Neves, M. J. (2006). Do sonho criador (prefácio). Em M. Zambrano, *O sonho criador* (0055 ed.) (pp. 9-14). Lisboa: Assírio & Alvim.
- Neves, M. J. (2008). Fenomenologia do sonho. *Faces de Eva*, 97-116.
- Parente, L. (2011a). “Los ojos del alma”: La filosofía de María Zambrano (Proyectos de Investigación La “Escuela de Madrid” y la búsqueda de una filosofía primera a la altura de los tiempos, Referencia FFI2009-11707). Disponível em https://apps.carleton.edu/proyecto/assets/los_ojos_del_alma_trad_.pdf
- Parente, L. (2011b). María Zambrano: El ritmo del silencio y la respiración de la creación. Em *VI Boletín de estudios de filosofía y cultura Manuel Mindán* (pp. 67-82). Calanda (Teruel): Fundación Mindán Madero.
- Piñas Saura, C. (2015). Gestación de la razón inspirada: Agnosia infinita. *El Azufre Rojo*, 2, 228-249. doi: <https://doi.org/10.6018/azufre.294921>
- Sanz, J. M. (2012). El logos oscuro en María Zambrano. Em A. Pacheco e J. Antonio (Coords.), *Conciencia: Imagen y concepto* (pp. 111-130). Sevilla: Alegoría.

Outras referências

Budismo

- Shear, J. e Jevning, R. (1999). Pure consciousness: Scientific exploration of meditation techniques. Em F. Varela e J. Shear (Eds.), *The view from within: First-person*

- approaches to the study of consciousness* (pp. 189-209). Thorverton: Imprint Academic.
- Varela, F. J. (2006). *Dormir, soñar y morir: Una exploración de la consciencia con el Dalai Lama*. (B. G. Villegas, Trad.) Móstoles (Madrid), España: Gaia Ediciones.
- Wallace, B. A. (1999). The buddhist tradition of Samatha: Methods for refining and examining consciousness. Em F. Varela e J. Shear (Eds.), *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness* (pp. 175-187). Thorverton: Imprint Academic.
- Filosofia da mente, Psicologia e Neurociências
- Armstrong, D. (1981). What is consciousness? Em J. Heil (Ed.), *The nature of mind* (pp. 721-728). Ithaca: Cornell University Press.
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S., e Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23, 1117–1122. doi: 10.1177/0956797612446024
- Baird, B., Smallwood, J. e Schooler, J. W. (2011). Back to the future: Autobiographical planning and the functionality of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1604-1611. doi: 10.1016/j.concog.2011.08.007
- Banquet, J. P. e Sailhan, M. (1976). Quantified EEG spectral analysis of sleep and Transcendental Meditation. Em D. W. Orme-Johnson e J. T. Farrow (Eds.), *Scientific research on the Transcendental Meditation program: Collected papers* (pp. 182-186). (Volume 1) West Germany: MERU Press.
- Barsalou, L. W. (2008). Grounded cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 617-645. doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093639
- Becker, M. e Herter, G. (1973). Effect of meditation upon SREM. *Sleep Research*, 2, 90.
- Block, N. (2010). Attention and mental paint. *Philosophical Issues*, 20(1), 23-63.
- Brentano, F. (2015). *Psychology from an empirical standpoint*. London, New York: Routledge.
- Campbell, J. (2002). *Reference and consciousness*. Oxford: Oxford University Press.
- Carrasco, M., Ling, S. e Read, S. (2004). Attention alters appearance. *Nature Neuroscience*, 7(3), 308-313. doi: 10.1038/nn1194
- Cleeremans, A. (2003). *The unity of consciousness: Binding, integration, and dissociation*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Dennett, D. (1991). *Consciousness explained*. Boston, Toronto: Little, Brown, & Co.
- Deikman, A. (1982). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
- Faber, P. A., Saayman, G. S. e Touyz, S. W. (1978). Meditation and archetypal content of nocturnal dreams. *The Journal of Analytical Psychology*, 23, 1-21.

- Farrow, J. T. e Herbert, R. (1982). Breath suspension during the transcendental meditation technique. *Psychosomatic Medicine*, 44(2), pp. 133-153. doi: 10.1097/00006842-198205000-00001
- Freud, S. (1995). The interpretation of dreams. Em A. A. Brill (Ed.), *The basic writings of Sigmund Freud*. New York: The Modern Library.
- Fuller, S. e Carrasco, M. (2006). Exogenous attention and color perception: Performance and appearance of saturation and hue. *Vision Research*, 46(23), 4032-4047. doi: 10.1016/j.visres.2006.07.014
- Gackenbach, J. I. (1988). The psychological content of lucid dreams. Em J. I. Gackenbach e S. LaBerge (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming*. New York: Plenum.
- Gackenbach, J. (1991). From lucid dreaming to pure consciousness: A conceptual framework for the OBE, UFO abduction and NDE experiences. *Lucidity Letter*, 10(1/2), 1-37. Disponível em <https://journals.macewan.ca/lucidity/article/view/456/358>
- Gallagher, S. (1999). A cognitive way to the transcendental reduction. Em F. Varela e J. Shear (Eds.), *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness* (pp. 203-232). Thorverton: Imprint Academic.
- Green, C. E. (1968a). *Lucid dreams*. London: Hamish Hamilton.
- Green, C. E. (1968b). *Out-of-the-body-experiences*. Oxford: Institute of Psychophysical Research.
- Hobson, J. A., Pace-Schott, E. e Stickgold, R. (2000). *Dreaming and the brain: Toward a cognitive neuroscience of conscious states*. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 793-842.
- Horgan, T. e Potrč, M. (2011). Attention, morphological content, and epistemic justification. *Croatian Journal of Philosophy*, 11(1), 73-86.
- Hunt, H. T. (1989). *The multiplicity of dreams: A cognitive psychological perspective*. Connecticut: Yale University Press.
- Hunt, H. T. e McLeod, B. (1987). Lucid dreaming as a meditative state: Some evidence from long term meditators in relation to the cognitive-psychological bases of transpersonal phenomena. *Lucidity Letter*, 6(2), 105-112.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt and Company.
- Kahan, T. L. e LaBerge, S. (1994). Lucid dreaming as metacognition: Implications for cognitive science. *Consciousness and Cognition*, 3, 246-264.
- Kahn, D. e Hobson, J. A. (1993). Self-organization theory of dreaming. *Dreaming*, 3, 151-78.
- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I. e Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when an experience-sampling study of

- working memory and executive control in daily life. *Psychological Science*, 18(7): 614-621. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01948.x
- Killingsworth, M. A. e Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006). doi: 10.1126/science.1192439
- LaBerge, S. (1985). *Lucid dreaming*. Los Angeles: Jeremy Tarcher.
- LaBerge, S. e Rheingold, H. (1990). *Exploring the world of lucid dreaming*. New York: Ballantine.
- Malcom, N. (1959). *Dreaming*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Meirsman, J. (1990). Neurophysiological order in the REM sleep of participants of the Transcendental Meditation programme. *Lucidity Letter*, 9(2), 88-112.
- Metzinger, T. (2003). *Being no one: The self-model theory of subjectivity*. Cambridge, Massachusetts, London, England: The MIT Press.
- Metzinger, T. (2013). Why are dreams interesting for philosophers? The example of minimal phenomenal selfhood, plus an agenda for future research. *Frontiers in Psychology*, 4(746), 1-17. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00746
- Mole, C. (2017). Attention. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Fall 2017 Edition. Disponível em <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/attention/>
- Mooneyham, B. W. e Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: A review. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 67(1), 11-18. doi: 10.1037/a0031569
- Moore, G. E. (1903). The refutation of idealism. *Mind*, 12, 433-453.
- Nagel, T. (1959). Dreaming. *Analysis*, 19(5), 112-116.
- Nagel, T. (1974). What is it like to be a bat? *The Philosophical Review*, 83(4), 435-450. doi: 10.2307/2183914
- Nixon, G. (1999). A “hermeneutic objection”: Language and the inner view. Em F. Varela e J. Shear (Eds.), *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness* (pp. 257-267). Thorverton: Imprint Academic.
- Petitmengin-Peugeot, C. (1999). The intuitive experience. Em F. Varela e J. Shear (Eds.), *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness* (pp. 43-77). Thorverton: Imprint Academic.
- Prinz, J. (2005). A neurofunctional theory of consciousness. Em A. Brook e K. Akins (Eds.), *Cognition and the brain: The philosophy and neuroscience movement* (pp. 381-396). New York: Cambridge University Press.
- Prinz, J. (2011). Is attention necessary and sufficient for consciousness? Em C. Mole, D. Smithies e W. Wu (Eds.), *Attention: Philosophical and psychological essays* (pp. 174-203). New York: Oxford University Press.

- Prinz, J. (2012). *The conscious brain: How attention engenders experience*. New York: Oxford University Press.
- Reed, H. (1978). Improved dream recall associated with meditation. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 150-156.
- Rosenthal, D. (1986). Two concepts of consciousness. *Philosophical Studies*, 49(3), 329-359. doi: 10.1007/BF00355521
- Ruhnau, E. (1995). Time-Gestalt and the observer. Em T. Metzinger (Ed.), *Conscious experience* (pp. 165-184). Thorverton, UK: Imprint Academic.
- Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D. e Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(7), 319-326. doi: 10.1016/j.tics.2011.05.006
- Siewert, C. (1998). *The significance of consciousness*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Smallwood, J. e Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946-958.
- Smith, J. (2017). Self-consciousness. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Fall 2017 Edition. Disponível em <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/self-consciousness/>
- Smithies, D. (2011). Attention is rational access consciousness. Em C. Mole, D. Smithies e W. Wu (Eds.), *Attention: Philosophical and psychological essays* (pp. 247-273). New York: Oxford University Press.
- Sparrow, G. S. (1976). Effects of meditation on dreams. *Sundance Community Dream Journal*, 1(1), 48-49.
- Stawarczyk, D., Cassol, H. e D'Argembeau, A. (2013). Phenomenology of future-oriented mind-wandering episodes. *Frontiers in Psychology*, 4(425). doi: 10.3389/fpsyg.2013.00425
- Stumbrys, T., Erlacher, D. e Malinowski, P. (2015). Meta-awareness during day and night: The relationship between mindfulness and lucid dreaming. *Imagination, Cognition, and Personality*, 34(4), 415-433.
- Taneli, B. e Krahné, W. (1987). EEG changes of Transcendental Meditation practitioners. *Advances in Biological Psychiatry*, 16, 41-71.
- Varela, F. J., e Maturana, H. R. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. Dordrecht, Boston, London: D. Reidel Publishing Company.
- Varela, F., Thompson, E. e Rosch., E. (1993). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Massachusetts: Massachusetts Institute of Technology.

- Van Gulick, R. (2014). Consciousness. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Spring 2018 Edition. Disponível em <https://plato.stanford.edu/archives/spr2018/entries/consciousness/>
- Wallace, R. K. (1986). *The Maharishi technology of the unified field: The neurophysiology of enlightenment*. Fairfield, Iowa: Maharishi International University Press.
- Wallace, R. K., Benson, H. e Wilson, A. F. (1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. *The American Journal of Physiology*, 221(3), 795-799. doi: 10.1152/ajplegacy.1971.221.3.795
- West, M. A. (1980). Meditation and the EEG. *Psychological Medicine*, 10, 369-375.
- Windt, J. M. (2015). Dreams and dreaming. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Winter 2017 Edition. Disponível em <https://plato.stanford.edu/archives/win2017/entries/dreams-dreaming/>
- Windt, J. M. e Voss, U. (2018). Spontaneous thought, insight, and control in lucid dreams. Em K. Christoff e K. C. R. Fox (Eds.), *The Oxford handbook of spontaneous thought: Mind-wandering, creativity, and dreaming* (pp. 385-410). New York: Oxford University Press.

Outras referências filosóficas e literárias

- Bennett, J. (2010). *Vibrant matter: A political ecology of things*. Durham, London: Duke University Press.
- Brough, J. B. (1991). Translator's introduction. Em E. Husserl, *On the phenomenology of the consciousness of internal time (1893-1917)* (J. B. Brough, Trad., Vol. IV, pp. XI-LVII). Dordrecht, Boston, London, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Hume, D. (2001). *Tratado da natureza humana*. (S. S. Fontes, Trad.) Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Husserl, E. (1931). *Ideas: General introduction to Pure Phenomenology*. New York: MacMillan.
- Kant, I. (2010). *Crítica da razão pura*. (M. P. Santos e A. F. Morujão, Trads.) (7ª ed.) Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Krishnamurti, J. (2007). *O sentido da liberdade*. Lisboa: Editorial Presença.
- Leopardi, G. (2005). *Zibaldone*. (1933-1939, 4 de outubro de 1821) Roma: GTE Newton.
- Lévinas, E. (1987). *Totalidad e infinito: Ensayo sobre la exterioridad*. (1974) Salamanca: Sígueme.
- Ortega y Gasset, J. (1987). *El tema de nuestro tiempo*. Madrid: Alianza.
- Parreira, F. L. (2017). Notas suplementares. Em *Épico de Gilgameš* (pp. 187-236). Porto: Porto Editora.

Pessoa, F. (1995). *Poesias*. (15^a ed.) Lisboa: Ática.

Pessoa, F. (2005). *Poesia 1902-1917*. (M. P. Silva, A. M. Freitas e M. Dina, Eds.) Lisboa: Assírio & Alvim.

Plato (1997). Republic (G.M.A. Grube, rev. C.D.C. Reeve). Em: J. M. Cooper e D. S. Hutchinson (eds.), *Plato: Complete works (971-1223)*. Indianapolis, Cambridge: Hackett Publishing Company.

Reis, J. (1996). Estudo sobre o tempo. *Revista Filosófica de Coimbra*, 9, 143-203.

Ricoeur, P. (1988). *Philosophie de la volonté: Le volontaire et l'involontaire*. Lonrai: Aubier.

Santos, J. M. (2005). Da perca do mundo à sociedade dos (mega)acontecimentos. Em J. M. Santos (Dir.), *O mundo e o tempo: Ensaio de fenomenologia e teoria da comunicação* (pp. 377-391). Covilhã: Universidade da Beira Interior.

Sartre, J. P. (2005). *O ser e o nada: Ensaio de ontologia fenomenológica*. (13^a ed.) Petrópolis: Editora Vozes.

Smith, D. W. (2013). Phenomenology. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Summer 2018 Edition. Disponível em <https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/phenomenology/>