

NOVOS CORPOS PARA NOVAS PERSONAGENS: ENSAIO SOBRE A «MANUTENÇÃO DA FORMA» E O «CUIDADO DE SI»

Rui M Gomes

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra

NOVOS CORPOS¹

Vivemos num tempo em que a única fulguração que nos parece restar é a do corpo próprio, verdadeiro depositário da identidade de cada um e em que, simultaneamente, são enunciadas as dúvidas mais radicais sobre o conhecimento que temos, científico incluído, acerca dele. De um lado, parecemos acreditar na salvação através do corpo; do outro lado, cavamos fundo o cepticismo sobre os saberes e os dispositivos tecnológicos postos à nossa disposição para o controlarmos. Em consequência dos progressos científicos e tecnológicos desenvolvidos em esferas tão diversas quanto a engenharia genética, os transplantes, a reprodução, a cirurgia plástica, os implantes ou a fisiologia do exercício, o corpo tornou-se no novo território de exercício das liberdades individuais. Não é apenas a engenharia genética que nos vem propor uma nova arquitectura do corpo; os engenheiros de materiais, os físicos e a cirurgia também estão envolvidos no processo de criação de seres híbridos compostos por elementos orgânicos e electrónicos. A expressão *cyborg* passou a dar nome a formas corporais que já não se integram na velha noção do corpo enquanto carne. O corpo deixou de ser expressão de um dado fixo da natureza para se sujeitar progressivamente aos ditames das opções e escolhas da sociedade de consumo. Na sociedade de consumo em que as grandes narrativas produzidas pelas instâncias ideológicas, políticas ou religiosas estão em crise, o corpo surge como último reduto de controlo dos acontecimentos e como forma essencial de constituição das identidades.

Porém, os avanços no conhecimento e no controlo das opções corporais que parecem estar ao alcance de alguns não é feito sem cepticismo. Com efeito, quanto maior é a possibilidade de superar os limites do nosso corpo, maior parece ser também a incerteza acerca do que ainda é



¹ Retomo nesta primeira secção a descrição de algumas características do corpo contemporâneo muito próxima de outra produzida em artigo recentemente publicado (Gomes, 2003). Procedo, no entanto, a um desenvolvimento analítico bastante diferente nas secções seguintes.

«natural» no corpo de cada um. Ao lado da segurança criada pelas novas tecnologias, que reduzem os constrangimentos e as limitações que até há alguns anos caracterizavam a existência corporal, exacerbam-se também as incertezas quanto aos riscos que o futuro anuncia. A noção de risco torna-se central numa sociedade somatizada (Turner, 1992) caracterizada pelo domínio que o corpo assume no espaço público da actividade política e cultural. A sedutora promessa de uma vida sem doenças, de longevidade sobre-humana, suscita, igualmente, ameaçadoras visões dos excessos da clonagem ou da incorporação de componentes electromagnéticos no corpo.

Nunca o corpo esteve tão presente na vida quotidiana. Nos anos mais recentes a esfera pública configurou-se a partir de um credo corporal ancorado no paradoxo da segurança-risco. A segurança é um sintoma do biopoder que nos acompanha desde o séc. XVIII. Fazendo da morte um objecto de apreensão, o poder disciplinar preocupou-se com a sobrevivência, com o prolongamento da vida e com a protecção da higiene pública. Filiado em novas tecnologias políticas do corpo, o biopoder estendeu a sua actuação ao conjunto da população em questões como a natalidade, a fecundidade, a velhice e o controlo das endemias. Hoje em dia o tema da segurança percorre transversalmente esferas muito diversas da vida mas todas elas remetendo para a antecipação, para a prevenção e para a centração em si mesmo. Revistas, programas e canais temáticos de televisão, jornais, publicidade e debates médicos públicos difundem informações mais ou menos especializadas sobre alimentação e exercício físico, apresentando soluções que prometem a saúde física e psicológica ou a transformação do corpo. Sendo o corpo apresentado como propriedade de cada um, também a prevenção e a redução dos riscos passa a ser empresa da responsabilidade individual. As sociedades actuais desenvolveram um fascínio sem precedentes pelo auto-conhecimento e pela auto-estima a par da proliferação de uma nova sensibilidade terapêutica (Lipovetsky, 1989) arrimada na oferta de orientação psicológica, técnicas de comunicação e meditação e outras tecnologias centradas na revelação do interior de cada um. A este novo consumo de consciência de si, havemos de acrescentar a reflexividade da vida social (Giddens, 1992). Os conhecimentos ligados às ciências da saúde, da sexualidade ou da actividade física entraram na rotina que ajuda a descrever e a referenciar a vida social. O controlo da nutrição e do peso corporal, o conhecimento do valor-padrão da tensão arterial e o seu controlo, a moderação da actividade sexual e a relação com as doenças sexualmente transmissíveis, a regularidade e intensidade da actividade física e o seu papel na saúde são considerados testemunhos de opções individuais, de estilos de vida e de aparência física. Nestas circunstâncias, o que se come, o exercício que se faz, a monitorização corporal que se segue, a sexualidade que se mantém correspondem a uma escolha pessoal que, supostamente, constrói a própria narrativa de si face aos outros.

Jamais na história se quebraram de forma tão evidente as fronteiras existentes entre a beleza, a saúde e a prestação física ou corporal. No centro deste novo higienismo, agora travestido de «revolução do bem estar» ou de «saúde permanente», está a associação pregnante entre um mode-

lo de corpo ideal, a saúde e o estilo de vida. A força deste modelo estriba-se na naturalização das relações entre o ideal estético do corpo e a avaliação ética da pessoa. A ideia segundo a qual o corpo pode ser controlado como um objecto é particularmente evidente no contexto das actividades físicas e desportivas. Neste caso, os sujeitos tendem a construir um sentimento significativo de si através do esforço pessoal e do controlo. O envolvimento crescente de certos grupos sociais em actividades físicas e desportivas que promovem a busca da saúde perfeita produz a medicalização da vida quotidiana, mas sugere também valores éticos de vontade própria e de auto-controlo típicas do *habitus* de uma classe média que crê fortemente ter-se esculpido a si própria. É assim que o mito da perfeição corporal se torna num forte marcador social, mascarando as bases estruturais das desigualdades sociais debaixo do véu das virtudes pessoais e da auto-suficiência que assistiriam à escolha do estilo de vida de cada um.

O corpo tornou-se no depositário privilegiado das novas normas de regulação social assentes em imperativos de auto-realização e numa nova personalidade tipo que alguns designam como *performing self*. Trata-se de uma nova personalidade ancorada nas performances exteriores. Tendo o corpo como principal meio de apresentação ao mundo, o novo *self* pretende simbolizar por seu intermédio o próprio estatuto pessoal. Estando obrigado a actualizar-se constantemente nas interações face-a-face, a mercadorização da vida quotidiana facilitou o desaparecimento dos signos adscriptivos de valor pessoal. A apresentação de cada um na vida de todos os dias tornou-se cada vez mais dependente do estilo e da moda, fazendo do espaço urbano uma arena competitiva. As necessidades sociais passam a estar determinadas pelo campo do consumo e por regimes de autogoverno que situam em cada sujeito a responsabilidade pela manutenção do corpo de cada um e pela construção de corpos sempre jovens e saudáveis.

NOVAS SUBJECTIVIDADES

Esta forma de problematizar a relação entre corpo e subjectividade não pretende apenas restituir o corpo ao seu contexto social, económico e político. O nosso principal interesse consiste em demonstrar como o exercício corporal funciona como uma disciplina ética, por intermédio da qual cada indivíduo se converte ele próprio em sujeito reflexivo de acção moral. Não se trata de fazer uma sociologia das prescrições morais mas de captar as práticas de relação com o *self*. O sujeito, ao produzir o seu próprio corpo, produz, simultaneamente, novas modalidades de subjectivação, passando a existir, por conseguinte, uma adesão entre a imagem que faz do seu corpo e a consciência que tem dele. O desporto e o movimento, mas também a nudez ou a esteticização do corpo podem constituir novas modalidades de problematização de si face aos outros e, portanto, situam o corpo como lugar primeiro do sujeito. Deste modo se constroem novos corpos para novas personagens. O que nos interessa na análise da construção das subjectividades por intermédio das técnicas corporais são as técnicas utilizadas pelos indivíduos

na sua reflexão sobre si e sobre a sua acção, como se conhecem a si próprios e se auto examinam, enfim, como se perfilam a si mesmos como objectos de melhoria e decifração.

As técnicas de si são práticas de reflexão voluntárias através das quais os indivíduos se procuram transformar a si próprios, fixar se regras de conduta e modificar se na sua singular forma de ser. Trata se de um dispositivo de autogoverno dos indivíduos, que se exerce continuamente sem necessidade que haja quem governe directamente a conduta de cada um. A esta mentalidade de governo é lhe suficiente que haja quem se sinta governado e, portanto, aja como se governasse a si próprio. O que exige uma particular forma na construção das novas subjectividades. Foucault (1994) estudou estas tecnologias de subjectivação nos três volumes da História da Sexualidade, referindo se a quatro dimensões das artes de viver, como eram designadas no século XVIII. O seu esquema pode ser adaptado com vantagem à apreciação sumária das práticas de criação de novas subjectividades surgidas nas práticas corporais contemporâneas.

A primeira dimensão destas práticas consiste na especificação da parcela de si que é relevante para o julgamento ético pessoal. Qual é a matéria principal da conduta que deve ser sujeita ao julgamento ético? Naturalmente que a resposta a esta pergunta tem sofrido variações históricas importantes. O escrutínio que cada um realiza em relação a si próprio pode ter a sexualidade, a alimentação, as intenções ou o carácter como critérios de relevância principais. No caso em apreço, a substância ética é formada pela necessidade de o indivíduo se redescobrir a si próprio através do corpo. Estabelecer uma relação apropriada entre aspirações, expectativas e auto realização de ambas parece ser a matéria por excelência de muitas práticas corporais contemporâneas (grande parte dos que as procuram declaram querer «sentir-se bem com o seu próprio corpo»). A imagem do cidadão prudente capaz de se responsabilizar pela manutenção do seu corpo ilustra bem as novas modalidades de autogoverno do corpo. Os lugares-comuns são conhecidos e apresentam uma perspectiva medicalizada, mas também moral, do corpo: devemos utilizar a melhor da nossa atenção para nos mantermos sãos, comer moderadamente, praticar exercício físico regular, não fumar e por diante. Tudo isto num ambiente moral de autonomia, responsabilidade, participação e autocontrolo.

A segunda dimensão é caracterizada pelos caminhos que levam o sujeito a reconhecer uma obrigação moral. Esta assumiu diferentes formas nas sociedades pré modernas e modernas: leis divinas e códigos morais num caso e melhoria da qualidade de vida ou libertação das potencialidades individuais noutro caso. De qualquer modo a equação que orienta os modos de sujeição moral, coloca o pensamento moderno em dualidade: de um lado, o pensamento sobre as normas sociais, do outro, pensamento sobre a autenticidade das opções individuais. É neste hiato que se formam novos cenários para a prática ética do sujeito.

A terceira dimensão diz respeito às práticas do *self* propriamente ditas, isto é, as formas de elaboração do trabalho ético que cada um efectua na busca do seu eu verdadeiro. Assim, se

considerarmos o exercício físico como um espaço-tempo do trabalho de ascese, verificamos que este pode ser praticado segundo regimes bastante diferentes, que podem assumir a forma de conhecimento de si, de cuidado de si ou de domínio de si. O conhecimento de si diz respeito às actividades de auto-clarificação, que assentam no imperativo de reconhecimento próprio: reflexão sobre a acção e na acção, interpretação cuidadosa do significado pessoal dado aos exercícios, apreciação da evolução da condição física na forma de auto-avaliação. O domínio de si pode ser praticado por intermédio de um controlo regular da conduta do sujeito, pelos seus próprios meios ou com a ajuda de terceiros, à qual se aplica um conjunto de operações que visam um certo estado de aperfeiçoamento, de realização ou de sabedoria na utilização das tecnologias corporais como o controlo da pulsação e do consumo calórico, a regulação da intensidade do exercício, o controlo da dieta alimentar, a memorização da imagem corporal, a interpretação de certos sinais fisiológicos e por diante. O cuidado de si refere-se, entre outras coisas, ao que Marcel Mauss designava por técnicas do corpo e Elias (1939, 1989) por condutas corporais. Embora, no primeiro caso, o termo contemple, sobretudo, a clássica descrição dos usos diferenciais do corpo, enquanto instrumento técnico, em função das culturas, não prescinde também, necessariamente, dos códigos explícitos que, mais tarde, Elias descreveria com tanta mestria a partir da análise da etiqueta e dos manuais de civilidade. Em qualquer dos casos, tanto as técnicas do corpo quanto as condutas corporais dependem de um específico regime corporal baseado nas formas como os indivíduos monitorizam as funções e acções corporais. Sobre este tema são especialmente estimulantes as investigações antropológicas e históricas de P Brown (1989) e M Mauss (1979). Nelas se demonstra como nem todas as capacidades humanas são sujeitas, em todas as épocas e culturas, à problematização moral introspectiva, ou, demonstrando a tese a contrario, que o alvo de tais problematizações está sujeito a mutações históricas de grande alcance. É particularmente esclarecedora a hipótese enunciada por Brown (1989: 178-186), segundo a qual o facto de o ocidente moderno ter eleito a introspecção da conduta sexual como alvo de controlo dos desejos humanos e de elevação espiritual, em vez do vegetarianismo ou das dietas, se ter devido mais a uma contingência histórica do que a uma qualquer descoberta de uma parcela, consciente ou inconsciente, do self, que apenas por intermédio da conduta sexual moderada se revelaria.

A quarta dimensão incide no que Foucault designa por teleologia do sujeito moral. Para que uma acção seja ética não se pode resumir a práticas pontuais e parcelares, integrando se num modo de ser a que o sujeito aspira por via da acção moral. É nesta dimensão que aparece mais nitidamente a distinção entre uma história da moralidade e a análise da ascese. Enquanto a primeira estuda em que medida as acções de certos grupos e indivíduos estão em conformidade aos preceitos e aos códigos de conduta, a segunda preocupa-se antes do mais com aquilo que permite a cada um manter o domínio de si e das suas condutas. Não que os códigos não tenham

um papel na determinação do modelo de sujeito escolhido. O ascetismo do homem puritano do século XVII pouco tem a ver com a ascese do homem contemporâneo, e isto por força, também, do código de moral vigente em cada um dos períodos.

A EXPERIÊNCIA DE SI

As próximas secções dedicam-se à identificação das problematizações e das práticas que constituem, no contexto da educação corporal e da busca da forma física, modos pedagógicos de transmitir um certo repertório de experiências de si. Esta experiência de si tem no contexto das práticas corporais, sejam elas de cuidado de si, de manutenção de si, de recuperação de si, de activação de si, de domínio de si ou de conhecimento de si, uma forma especialmente importante de desenvolvimento das subjectividades contemporâneas assentes numa particular sensibilidade clínica. Não se trata, portanto, de analisar os comportamentos, as ideias ou as ideologias, mas as problematizações através das quais o ser se dá como podendo e devendo ser pensado e as práticas a partir das quais essas problematizações se formam. Primeira regra metodológica seguida: não se consideram as práticas como espaço de possibilidade ou como oportunidades favoráveis para o desenvolvimento da saúde, da «linha» ou do autocontrolo, mas como mecanismos de produção da própria experiência de si. Assim sendo, as práticas são eleitas como lugares de constituição da subjectividade e não como um mero contexto favorável à recuperação das formas de relação consigo mesmo que caracterizariam ontologicamente a subjectividade.



Muitas das práticas de exercício físico sugeridas hoje em dia dizem respeito ao aprofundamento do exame de consciência e à utilização de técnicas de registo. As práticas de lazer desportivo incluem dispositivos pedagógicos, entendidos para este efeito como os meios que contribuem para constituir ou transformar a experiência que cada um tem de si. Se tomarmos por exemplo as práticas de manutenção física verificaremos que estas incluem: 1) dispositivos ópticos orientados para a auto-observação e para a autovigilância, na qual se determina o que é visível do sujeito para si mesmo; 2) dispositivos discursivos orientados para o estabelecimento daquilo que o sujeito deve dizer acerca de si mesmo; 3) dispositivos morais em que se dão as formas nas quais os sujeitos se devem julgar a si mesmos segundo uma norma; 4) dispositivos de domínio que estabelecem o que o sujeito pode e deve fazer consigo mesmo.

- 1) **Auto-observação:** a utilização dos espelhos e de instrumentos técnicos que permitem medir a frequência cardíaca, o consumo calórico, a distância percorrida e a intensidade, constituem exemplos de dispositivos ópticos orientados para o sujeito ver, ser visto e ver-se; a utilização de fichas de registo individual, em que os indivíduos devem fazer um determinado balanço da frequência, intensidade e qualidade do exercício praticado é um exemplo dos mecanismos de autovigilância.

Estas técnicas são justificadas, entre outras coisas, pela sua pertinência relativamente ao projecto de democratização da actividade. Centrado na autonomia do praticante, a avaliação e, em especial, a auto avaliação assume um papel nuclear neste regime de autonomia. É nela que a questão da veracidade e o princípio do conhecimento de si se desdobram em práticas de auto exame. Dentre as diversas funções da avaliação, são as que dizem respeito às provas a que o indivíduo se sujeita que mais saturadas se apresentam dos factores de auto exame. Muitas destas actividades são solitárias: uma certa distância percorrida no tapete-rolante ou na bicicleta, a superação do número de repetições de uma certa carga. Aumento da carga, mais intensidade, dispêndio cada vez maior de energia são sinais de que o indivíduo existe e se vai produzindo a si próprio. As práticas de treino sugeridas dizem respeito ao aprofundamento do exame de consciência e à utilização de técnicas de registo que confrontam o indivíduo consigo próprio. Ser capaz de se pôr à prova, de se confrontar e de se submeter à sua própria vontade é o evidente propósito da técnica de avaliação.

- 2) **Dispositivos discursivos:** as técnicas contemporâneas de expressão, concentração e relaxação pressupõem a autoreflexividade e um discurso do próprio corpo. Temos usado o conceito de psi-actividades como forma de agregação de actividades muito diversas que têm como ponto comum as técnicas de auto-conhecimento assentes numa sensibilidade terapêutica tais como: bioenergia, *tai chi*, ioga, expressão corporal, massagens, terapias psico-físicas, terapias *anti-stress*, gestaltterapia, etc. Assiste-se à redescoberta do «movimento de consciência» através do corpo como forma de intensificação e incorporação do mundo em nós. Esta apropriação do corpo pela consciência implica aprender a desvendar as suas emoções, exprimir sentimentos íntimos, revelar-se na sua corporeidade primária. Trata-se de uma busca da verdade pessoal que tem no conceito de si o nódulo de articulação de todos os restantes discursos: uma construção internamente regulada, que toma a forma de uma narrativa explícita de cada um sobre si, a introjecção, e o controlo simbólico de atentas terapêuticas corporais. Embora algumas destas técnicas façam apelo ao vazio e à recusa das convenções, como obstáculos da intimidade, o processo de subjectivação não abole os códigos e as normas.
- 3) **Dispositivos morais:** Baudrillard (1976) fala de forma penetrante do «narcisismo dirigido» quando reflecte sobre a normalização do corpo – o interesse actual pelo corpo obedece também a imperativos estéticos, dietéticos e sanitários que determinam modelos. A par das técnicas de autocontrolo existe uma instância que induz, incita ou impõe. Assim, por exemplo, nos programas de gestão do stress «exige se reflexão frequente sobre as estratégias de pensamento usadas», «estimula se o sentido de auto superação», «acompanha se o praticante na sua reflexão sobre problemas existenciais que o preocupam», convida-se a ultrapassar o mero movimento nas massagens por que estas são «um acto de comunicação e comunhão profunda de dar e receber». Em síntese, propõe se a reflexão e a superação. Neste exame de consci-

ência, a relação do sujeito consigo próprio sofre um dobramento de modo a que a descoberta do verdadeiro eu seja possível, não tanto sob a forma de uma relação de punição moral mas de apreciação de um trabalho realizado. É um exame produtivo e não coercivo; indutor e não punitivo; correctivo e não vexatório. Neste dispositivo, o praticante está confrontado consigo mesmo. O eu *performante* está diante do eu íntimo; o eu que age está sujeito ao escrutínio do eu que reflecte durante e depois da acção.

- 4) **Dispositivos de domínio:** o exercício físico, pela atenção escrupulosa que concede ao corpo, pela sua preocupação permanente com a funcionalidade óptima, faz cair a antiga lógica ascética e revela uma nova cultura do Eu, na versão moderna do controlo progressivo do ser «autêntico». O corpo passa a estar disponível para todas as experimentações (o lema «*Just do it*» da publicidade é, a este propósito, significativo) na busca dos meios de ser realmente ele próprio, saudável, esbelto e eternamente jovem. A norma autoritária é substituída pela norma indicativa em que cada um parece ser a origem de opções que apenas receberiam dos especialistas alguns conselhos práticos, campanhas de sensibilização ou exercícios por medida. Neste contexto, é muito significativa a proliferação de revistas e livros de auto-ajuda com conselhos e prescrições sobre alimentação, exercício, saúde e sexo.

Aprender a ver-se, a dizer-se, a julgar-se e a sujeitar-se é aprender a fabricar o próprio duplo ou imagem de si. Mas esse duplo não é a projecção espontânea do eu, sendo constituído por uma série de mecanismos de relação: os mecanismos de observação que determinam o que devo ver de mim próprio e como posso ver; os mecanismos discursivos que estabelecem o que posso dizer de mim mesmo e como posso dizê-lo; os mecanismos de avaliação que fornecem as normas e os valores segundo as quais o indivíduo se julga a si próprio; os mecanismos de sujeição que constroem as parcelas e as formas de domínio sobre o ser próprio.

TECNOLOGIAS DE SI

As tecnologias de si são mecanismos de autoregulação que mobilizam práticas de experimentação, compreensão e julgamento da conduta própria. Tais práticas são realizadas sob tutela de um regime de verdade, seja ele pedagógico, psicológico, terapêutico ou familiar. Em cada um destes campos, o que está em causa é a relação de reciprocidade entre o corpo de conhecimentos e de práticas e a produção mesma do self. Melhor que ninguém, Foucault analisou, no seu último período, o processo histórico do desenvolvimento heterogéneo de poderes nas sociedades modernas, para nos permitir a conclusão de que a obrigação de ser livre e autónomo se tornou na forma moderna de dominação da subjectividade, cuja eficácia reside na desconexão entre os poderes centrais e a regulação interna das esferas institucional, doméstica e individual. Trata-se de um processo heterogéneo e não totalizante, em que as ciências humanas ocupam um lugar central, por que intervêm nos vários segmentos de subjectividade em que o indivíduo circula, reconstru-

indo o depois enquanto eu autónomo. É importante reconhecer que a proposta central de Vigiar e Punir (1975), de uma subjectividade à imagem e semelhança da institucionalização das disciplinas – na escola, no asilo, na prisão, nos quartéis, na família –, evoluiu para um projecto de análise do rasgão aberto entre a imposição de controlos de conduta e as formas de vida adoptadas por cada indivíduo. É precisamente neste rasgão que as técnicas e os vocabulários das psicociências operam em favor da reconstrução de um sujeito unitário, como fonte primeira da inteligibilidade das suas acções.

Foucault designa o poder como um modo de acção sobre a acção de outros, que assim estrutura o campo de possibilidades da sua acção. As relações de poder estabelecidas atravessam o conjunto das relações sociais, na forma de jogos estratégicos entre liberdades. Criticando a ideia habermesiana de dissolução das relações de poder por intermédio de uma utópica comunicação transparente, considera que todas as relações de comunicação, ao modificarem o campo de informações entre as partes, produzem efeitos de poder. As práticas e as tecnologias de poder passam a ser o eixo principal das suas pesquisas, acrescentando as técnicas do self às técnicas de produção, de significação e de dominação. Nesta expansão reside o principal deslocamento da sua teorização. Com efeito, enquanto nas investigações anteriores a subjectividade emergia à imagem e semelhança dos poderes individualizantes, agora a subjectividade é antes do mais auto formação e cuidado de si. Neste sentido, o significado das terapêuticas pedagógicas, corporais e psicológicas reside menos no facto de permitirem a extensão da dominação, do que na obrigação de promoverem o ser livre e autónomo.

No contexto da actividade física tais práticas apresentam características gnósicas (conhecimento de si), de provação (domínio de si) e de preservação (cuidado de si). A categoria domínio de si desempenha uma dupla função de permitir a progressão numa aquisição e de avaliar o estado a que se chegou. A sequência e a progressividade são elementos essenciais na actividade física e desportiva por que permitem a ordenação do tempo e a economia na sua utilização. O desejo de racionalizar a actividade do praticante para a tornar mais eficaz é uma constante no exercício físico. As actividades físicas propostas ora decompõem gestos em taxonomias, à maneira do tailorismo decompor as tarefas industriais – é o caso das máquinas de musculação ou dos exercícios de *stretching*; ora optam pelas actividades de aventura auto-reguladas, à maneira dos *self-determined work teams* – é o caso da maior parte das actividades *challenge* propostas aos executivos de empresas. Não que estas correntes da actividade física tenham a mesma origem tailorista, ou que pretendam atingir o isomorfismo entre o novo espírito do capitalismo (Boltansky e Chiapello, 1999), centrado nas noções de rede e de projecto, e a organização da produção corporal de si mesmo, mas porque asseguram o mesmo efeito aos que a praticam. No caso do tailorismo: dispensar o supérfluo, constituindo a soberania da prática isolada do atleta, por intermédio de comportamentos verificáveis pelo treinador e controláveis por quem os realiza. Como no princí-

pio de excepção do tailorismo, em que o supervisor só deve intervir excepcionalmente, já que os comportamentos ajustados estão previamente determinados em sequências segmentadas, também as práticas orientadas por «princípios científicos» do treino determinam etapas intermediárias e sequenciais que vão permitir a consecução dos comportamentos finais. Os objectivos são ordenados segundo sucessivas etapas de treino, derivando daí objectivos intermediários e objectivos finais. A elaboração de fichas de controlo do treino a partir de acções a realizar denuncia a dupla observação que neles se inscreve: observação do *personal trainer*, dirigida para a regulação externa; auto exame do praticante, dirigido para o domínio de si e dos seus comportamentos. A psicologia comportamentalista forneceu um primeiro horizonte a este olhar duplo com a introdução da noção de acções físicas observáveis. Mas rapidamente se concluiu que estas não permitiam acesso à caixa negra, quer dizer, ao que se passa no mais íntimo de cada um. A psicologia cognitivista veio ampliar sobremaneira o horizonte de observação e de autocontrolo. Em especial os que relevam da focalização da acção de treino nas qualidades psicológicas do indivíduo, tais como os níveis de auto-estima. Na verdade, os cognitivistas tornaram o interior de cada um o local por excelência para o exercício da regulação social. O indivíduo autónomo deve, neste modelo, maximizar o seu próprio potencial, projectar-lhe um futuro e aspirar à sua realização. Em ordem a vir a ser o que se quer, o self do praticante deve ser capaz de se decifrar a si próprio, calcular realisticamente as suas aspirações, identificar o que age sobre si e melhorar-se. Doravante, de acordo com as novas racionalidades do liberalismo moderno, não é suposto que os futuros cidadãos necessitem de instruções precisas das autoridades políticas, dos especialistas de saúde ou do exercício físico sobre como regular a sua existência quotidiana. Esse passa a ser o espaço da liberdade regulada pelas escolhas de cada um.



As formas de aprendizagem reflexivas e autobiográficas penetraram também no contexto do exercício físico, nas salas dos ginásios e de musculação, nos espaços públicos de jogging. As práticas de meta cognição passaram a fazer parte das situações de exercício: reconhecer a motivação para fazer uma rotina corporal (Porque quero fazer isto?), avaliar a auto estima obtida no curto prazo, verificar a auto estima no longo prazo, compreender os estados emocionais associados à atração/rejeição de certos exercícios. Deste modo, as pedagogias construtivistas, apoiadas em noções da psicologia cognitivista, requerem uma participação activa do sujeito, já não apenas no autocontrolo dos seus comportamentos mas, em primeiro lugar, na formação do seu carácter e da sua identidade. A auto estima e a motivação intrínseca são as instâncias psicológicas onde se localiza a substância ética, enquanto os conceitos de capacidade e de adaptabilidade são os operadores linguísticos que asseguram a justificação do exercício físico e a utilização da aparência e condição física como força produtiva do trabalhador. Interpenetram-se assim a estúpida compulsão do trabalho, de que falava Marx, com a estúpida compulsão do consumo de que fala Baudrillard.

Enquanto no passado o trabalhador procurava no seu tempo livre o contrário do tempo de trabalho, a contemporaneidade assistiu ao nascimento de um tempo quotidiano completamente penetrado pela busca da reprodução alargada da vida humana. A autogestão da saúde pôs o sujeito diante da economia do seu próprio corpo.

As sociedades desenvolvidas têm um fascínio sem precedentes pelo autoconhecimento e pela autorealização. Conhecimento impregnado de saber médico e psicológico, típico da modernidade tardia, esta reflexividade social nem sempre acrescenta capacidade de domínio da situação exterior aos actores. Contrariamente, intimida e inibe, frequentemente, as possibilidades de opção. O maior conhecimento sobre a vida social não parece ter equivalente num maior controlo sobre o nosso destino. Tal incapacidade, originada pelo excesso de reflexividade, é também a consequência da atmosfera de rigidez e de imobilidade social. A sociedade parece imune a qualquer mudança, enquanto as reformas permanentes se deslocam para o próprio indivíduo e para o seu corpo. Num período histórico em que os limites de conhecimento da sociedade no seu conjunto parece ter esgotado as suas capacidades de reforma, o conhecimento de cada indivíduo sobre si e as possibilidades de alteração de percurso e de arquitectura corporal tornaram-se num reduto possível do desenvolvimento. Todavia, a manutenção da forma já não é suficiente para viver mais e melhor. Cuidar de si pode servir a aparência, mas esta tem os seus limites. No futuro, cada um esperará determinar-se agindo sobre as causas da aparência. E, por hoje, estas causas, encontram-se no projecto genético e molecular. A genética e as neurociências, a cirurgia e os novos materiais à disposição da biofísica ampliaram muito as possibilidades de redesenhar o corpo. Paradoxalmente, a busca da auto-estima, projecto espiritual por natureza, ao confrontar-se com os limites da consciência de cada um, parece querer regressar, como um boomerang, ao projecto material, aos genes e aos neurotransmissores. Da «essência» psicológica passa-se à «essência» biológica e, deste modo, parece querer ultrapassar-se a verdadeira obsessão da decadência. Por isso voltaremos, em outro artigo, a este ovo da serpente eugénico que se aninha na tentação da pureza, da perfeição, da juventude eterna e da recusa da morte.

Bibliografia

- Baudrillard J** (1976) *L'Échange Symbolique et la Mort*. Paris: Gallimard.
- Boltanski L, Chiapello E** (1999) *Le Nouvel Esprit du Capitalisme*. Paris: Gallimard.
- Brown P** (1989). *The Body and Society: Men, Women and Sexual Renunciation in Early Christianity*. London: Faber.
- Elias N** (1939, 1989) *O Processo Civilizacional (1º volume)*. Lisboa: Publ. Dom Quixote.
- Foucault M** (1975) *Surveiller et Punir*. Paris: Gallimard.
- Foucault M** (1988) Technologies of the Self. In **L H Martin, H Gutman, P H Hutton** (eds): *Technologies of the Self*. London: Tavistock, pp. 16-49.
- Foucault M** (1994) *História da Sexualidade* (3 vol.). Lisboa: Relógio d'Água.
- Giddens A** (1992) *As Consequências da Modernidade*. Oeiras: Celta.
- Gomes R** (2003). A Cultura de Consumo do Corpo Contemporâneo e a Queda da Educação Física Escolar. Reflexões Pouco Óbvias. In *O Desporto para Além do Óbvio*. Lisboa: IDP, pp. 87-99.
- Lipovetsky G** (1989) *A Era do Vazio*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Mauss M** (1973) Techniques of the body. *Economy and Society* 2(1): 70-88.
- Mauss M** (1979) The category of the person. In **M Mauss: Psychology and Sociology: Essays**. London: Routledge and Kegan Paul, pp. 57-94.
- Turner B** (1992) *Regulating Bodies. Essays in Medical Sociology*. London: Routledge.
- Turner B** (1996) *The Body and Society* (2nd ed.). London: Sage.