

Introdução *

O ponto de partida para esta pesquisa residiu na aspiração a um conhecimento mais aprofundado sobre a macrobiótica e sobre as causas e as consequências da sua adopção. O impulso inicial nasceu da vontade de perceber por dentro um conjunto de propostas e práticas que tem sido pouco investigado pelas Ciências Sociais e sobre o qual existiam escassos trabalhos em Portugal. Ainda que recentemente se observe um maior interesse pelos estudos sobre alimentação, na altura em que iniciei esta pesquisa não abundavam, e havia, como ainda hoje acontece, pouca informação disponível sobre os portugueses que optam por comer de forma diferente. O que no início se apresentava a meus olhos como uma proposta que apenas remetia para uma orientação alimentar específica cedo se revelou, porém, muito mais complexa e de maior alcance. Depressa percebi que a macrobiótica não pode ser reduzida a comida, antes deve ser vista como uma *cosmovisão*, uma forma de orientação no mundo que tem agregada a si um sistema de conhecimento com implicações no modo de entendimento da vida, do corpo e dos alimentos. Um sistema

* Esta obra constitui uma versão revista e reformulada da dissertação de doutoramento que apresentei ao Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa em 2012, com o título «À Mesa com o Universo, a Proposta Macrobiótica de Experiência do Mundo». O facto de essa pesquisa se encontrar inserida num processo académico específico, o da elaboração de uma tese de doutoramento, conduziu a um texto final cuja extensão foi considerada excessiva para efeitos de publicação. A contextualização deste trabalho em termos teórico-metodológicos foi assim encurtada, tendo-se procedido às necessárias modificações com vista à elaboração de uma obra que, sem perder de vista o essencial, dispensasse o leitor de discussões e detalhes que não são imprescindíveis para o desenvolvimento dos principais argumentos. A investigação conducente a doutoramento foi apoiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia através de uma bolsa de doutoramento (SFRH/BD/2926/2006), financiada no âmbito do III Quadro comunitário de apoio, participado pelo Fundo social europeu e por fundos nacionais do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES).

de conhecimento que resulta, em grande medida, da interpretação e ressignificação de diferentes tradições, elaboradas por George Ohsawa (fundador da macrobiótica moderna), e posteriormente aprofundada pelos seus seguidores.

Ohsawa, reunindo elementos da tradição filosófica e religiosa oriental (xintoísmo, taoísmo, budismo, confucionismo...) e inspirando-se no que considerava ser a «alimentação tradicional japonesa», bem como naqueles que a exaltaram, defendeu e divulgou uma forma de estar no mundo que acreditava encontrar-se em maior harmonia com a natureza e com aquilo a que chamava «ritmos cósmicos». Neste contexto, o acto de comer constituía para Ohsawa um ritual através do qual se «convocava o universo para a mesa», sendo a comida uma dimensão fundamental para o desenvolvimento social, individual e espiritual. No seu entender, o universo tinha uma ordem, tendia para a unidade, o absoluto, mas era também caracterizado pelo mundo relativo, interpretável através de categorias como *yin e yang*. A macrobiótica inventada por Ohsawa procurava ser uma visão integrada de todos os fenómenos, uma visão holística onde as relações de interdependência deviam ser destacadas.

Caracterizar esta visão do mundo constituiu um dos objectivos fundamentais deste trabalho, ponto nodal e agregador, insuficiente, por si só, para justificar uma pesquisa no âmbito das Ciências Sociais, mas ao qual foi possível agregar outras dimensões analíticas que entendi serem relevantes. Entre esses objectivos centrais, cumpre destacar a identificação e a análise do *processo social* através do qual uma proposta de orientação no mundo, com claras referências ao Oriente, é adoptada no mundo ocidental e tomada como opção significativa. Analisar as razões e as circunstâncias que conduziram à adopção da macrobiótica passou a ser um outro objectivo a perseguir, bem como a caracterização daqueles que se ligam a este tipo de proposta. Associaram-se ainda a estes objectivos preocupações que visaram um conhecimento mais aprofundado da macrobiótica enquanto sistema alimentar e sistema terapêutico. Importou-me identificar, neste âmbito, concepções, orientações específicas, formas de ler e codificar o corpo e os alimentos, formas de ensino e aprendizagem sobre o que é a macrobiótica.

Para a concretização destes propósitos, e porque a prática da macrobiótica sugeria a existência de uma rede de circulação de pessoas, informação, significados, produtos e práticas, optou-se por combinar a observação com a recolha de elementos de análise em diversos contextos. Para além de uma pesquisa documental de âmbito geral, foram sendo recolhidos elementos para esta pesquisa a partir de duas cidades, Lisboa e Braga.

Entre 2001 e 2009 estabeleci contactos com cerca de uma centena de indivíduos ligados à macrobiótica. Procurando uma imersão no «universo da macrobiótica» que me permitisse uma recolha significativa de informação, percorri muitos dos lugares de encontro e formação associados a esta proposta. A assistência a palestras, a frequência de cursos de cozinha macrobiótica, o curso curricular Michio Kushi no Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP), o curso de *Shiatsu*, a participação em residenciais de formação, os campos de férias organizados no âmbito das atividades ligadas à macrobiótica, a frequência de estabelecimentos comerciais de venda de produtos associados à macrobiótica, a frequência de restaurantes e cantinas universitárias com refeições macrobióticas, e ainda a assistência em consultas de orientação alimentar macrobiótica constituíram formas de manter um contacto estreito com indivíduos ligados a esta área e de reunir informação para este trabalho. A recolha de elementos para esta pesquisa decorreu, assim, da participação nessas actividades, das observações registadas, de entrevistas longas e de conversas informais e ainda de pesquisa documental. Estas foram as vias que permitiram o desenvolvimento de uma análise qualitativa e intensiva, característica da abordagem etnográfica. O posicionamento assumido foi, pois, mais compreensivo do que explicativo, com as implicações de ordem metodológica e gnosiológica que daqui decorrem em termos de análise social.

As opções em termos de desenvolvimento desta pesquisa acabaram por se centrar em algumas das perplexidades que caracterizam a sociedade actual. Uma dessas perplexidades relacionava-se, justamente, com o facto de a macrobiótica encontrar condições particulares de acolhimento em sociedades caracterizadas pela abundância alimentar. Em relação a este aspecto específico, uma das linhas fundamentais de orientação foi a de analisar o modo como foi construído e difundido um *produto social*, a macrobiótica: que referências lhe subjaziam, que articulação encontrava com outras propostas alimentares especialmente centradas na relação entre alimentação e saúde, que ambiente social a acolheu e promoveu como proposta significativa a adoptar, que configuração histórica e social específica permitiu, afinal, a sua expansão. Foi nessa configuração, associada a acções individuais, perspectivadas neste trabalho sobretudo a partir de George Ohsawa e seus seguidores, que entendi focalizar esta análise sobre a macrobiótica.

A partir desta preocupação, foi fundamental tentar perceber de que forma se materializava a divulgação e adopção da macrobiótica. Que trânsitos, produtos, ideias, pessoas, são colocadas em circulação? Que relações são estabelecidas com outras perspectivas sobre a alimentação, o corpo,

a saúde e a doença? Poderão certas práticas, situadas nas margens, como a macrobiótica, influenciar, ainda que subtilmente, contextos que extravasem a estrita esfera da macrobiótica? De que forma um sistema de conhecimento e um conjunto de práticas marginais se confrontam com formas mais hegemónicas de actuação, sobretudo as que têm a ver com a visão dos alimentos, da saúde e da doença? Tratou-se, portanto, de identificar diálogos e dissensões entre estes dois universos e procurar observar que contributos/problemas as margens trouxeram e continuam a trazer para estas discussões (capítulo 1). Falamos de discussões que tomaram o corpo, sobretudo ele, como objecto de atenção e que convocaram e interpelaram as Ciências da Saúde, área fundamental de estruturação de discursos sobre o corpo, mesmo de discursos como os que atravessam a macrobiótica, tão críticos em relação à biomedicina. Tratou-se, neste ponto, de observar de que forma a macrobiótica usava o conhecimento científico, mas também de observar reacções, sobretudo nas Ciências da Nutrição, face a concepções e práticas associadas à macrobiótica. Em relação a este ponto, pude constatar a existência de repercussões de práticas vistas habitualmente como marginais em trabalhos efectuados nas Ciências da Nutrição. Este facto permitiu-me sugerir a ideia de que a discussão dessas práticas, no âmbito das Ciências da Nutrição, terá contribuído para a reconfiguração do conhecimento nessas áreas, muito embora seja certo que essa influência nem sempre tem sido reconhecida (capítulo 2). As alterações produzidas na composição das pirâmides alimentares, elaboradas no âmbito das Ciências da Nutrição, revelam que recomendações alimentares associadas à macrobiótica, como a importância de ingerir cereais integrais ou consumir proteínas de origem vegetal, nomeadamente oriundas da soja, passaram também a surgir nesses objectos normativos que são as pirâmides alimentares mais institucionalizadas. Defendo, portanto, como adiante se verá (capítulos 2 e 3), que práticas entendidas e percebidas como marginais, concretamente a macrobiótica, podem ter repercussões que extravasam a sua esfera estrita e que se manifestam tanto a nível das concepções e orientações alimentares mais convencionais como na expansão de novos alimentos disponíveis no mercado. Destaco, neste sentido, a importância de estudar as margens e o modo como estas podem influenciar práticas consideradas *mainstream*. Porém, mais importante que qualquer classificação ou demarcação de fronteiras, procurarei relevar a existência de uma relação dinâmica, ainda que não consentida, entre diferentes sistemas e discursos. Não negando que uns se situam no centro e outros nas margens, o que é mais importante destacar são os processos de comunicação que tecem entre si.

Percorrerá este trabalho a ideia de que uma atmosfera social crítica em relação ao industrialismo, ao materialismo e à tecnocracia, como aquela que caracterizou alguns dos movimentos sociais do período pós-II Guerra Mundial, terá sido favorável à ideia de uma «alimentação saudável» e ao acolhimento da macrobiótica (capítulo 3). Acresceu a estes aspectos, um certo fascínio pelo Oriente, pelo exotismo, e por um modo de vida supostamente mais em harmonia com a natureza. A macrobiótica, ao proporcionar uma visão mais espiritualizada, oferece também um *reencantamento do mundo*, constituindo, desta forma, uma espécie de antídoto relativamente à sociedade descarnada da modernidade. Essa visão conduzirá a experiências com o corpo capazes de afirmar a relevância da macrobiótica em termos terapêuticos. A um outro nível, proporcionará, também, a oportunidade para novas formas de empreendedorismo e transformação do mercado de alimentos. Partindo da adopção da macrobiótica em contextos tão diferentes como Portugal e os EUA, procurarei evidenciar a importância desta proposta na introdução de novos alimentos, novas experiências alimentares e criação de empresas de produção e distribuição de alimentos. As transformações no *espaço alimentar* conduzirão à criação de empresas de produção e distribuição de alimentos, como a Erehon (EUA), Lima (Bélgica) e Próvida (Portugal), entre outras, que foram inovadoras, pelo menos relativamente aos produtos que disponibilizaram.

Nesta pesquisa, uma atenção particular recairá também sobre a prática da macrobiótica em Portugal. Numa primeira fase (capítulo 4) procurarei traçar uma história da macrobiótica no nosso país, focalizando-me no contexto de emergência e nos agentes que iniciaram a divulgação desta proposta de orientação no mundo, procurando, depois, analisar formas de expressão da macrobiótica em Portugal, através da Unimave, restaurantes, empresas de distribuição, experiência nas cantinas universitárias portuguesas, etc. Analisando os registos individuais de alunos do Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP), procurarei ainda contribuir para um retrato sociográfico da macrobiótica em Portugal. Ainda no capítulo 4, dedico a minha atenção à transmissão e circulação de conhecimentos na área da macrobiótica, centrando-me particularmente na minha própria experiência num curso nessa área.

A análise da macrobiótica enquanto sistema terapêutico (capítulo 5) permitirá, igualmente, colocar em confronto uma forma marginal de abordagem do corpo com outra mais hegemónica, geralmente identificada com a biomedicina. O que se poderá observar pelo contacto com seguidores da macrobiótica e pela experiência de observação de pessoas

em contexto de consultório, é que estes indivíduos revelam agencialidade na procura de soluções para o seu estado de saúde. Não satisfeitos com as orientações que lhes são dadas pelos médicos, procuram outros meios para resolver os seus problemas e manifestam a insatisfação por não poderem enquadrar dentro do Serviço Nacional de Saúde (SNS) as suas opções. Veremos que procuram, dessa forma, manter relações estratégicas com esse mesmo serviço, sendo dentro dele que procuram a conjugação/articulação com outras formas de abordagem do corpo. Esta questão, e outras que se levantarão a propósito da acção do Estado, relativamente a famílias que optaram por um modo de vida mais alternativo, colocarão em confronto a relação entre interesses individuais e interesses colectivos, entre Estado e Indivíduo, evidenciando assim a importância de um debate em torno das *políticas do corpo*, dado que o principal motivo de dissensão se prende com decisões relativas ao corpo.

Procuro evidenciar neste trabalho que a macrobiótica não é um sistema fechado, estando longe de se ter mantido inalterado. Ao invés, tem sido alvo de fenómenos de recomposição e tem integrado alterações nas suas concepções e práticas, como se esta circunstância, a da recomposição, fosse, de resto, condição para a sua permanência. Ainda que, de uma forma geral, seja crítica relativamente ao conhecimento científico, integra-o de forma selectiva e procede a alterações em termos de recomendações alimentares. A actual pirâmide, relativa à alimentação macrobiótica padrão, sinaliza transformações e adequações. Por outro lado, a macrobiótica intercepta outros discursos, estabelecendo conexões com eles; é esse o caso dos movimentos ambientalistas, da agricultura biológica ou do vegetarianismo. Assim, a defesa de uma forma de agricultura biológica e a ausência de consumo de alimentos de origem animal podem ser observados de forma recorrente entre aqueles que seguem a macrobiótica. Em Portugal, como veremos, a macrobiótica começou por ser acolhida sobretudo por vegetarianos, ou seja, por indivíduos que já faziam escolhas alimentares distantes das convencionais, e que, provavelmente por este motivo, demonstraram receptividade relativamente a esta prática. Veremos também que existem grandes afinidades do ponto de vista sociográfico entre os consumidores de produtos biológicos e os seguidores da macrobiótica.

Apesar da inspiração numa suposta «alimentação tradicional japonesa», a macrobiótica, ao contrário de muitas outras práticas alimentares, surge como objecto *desterritorializado*. Constitui uma realidade dinâmica e caracteriza-se por uma certa plasticidade, podendo, do ponto de vista alimentar, incorporar e adoptar formas de apresentação dos alimentos

características de contextos regionais específicos. Confere ainda, a muitos dos que a ela aderem, conhecimentos que são usados como factor de vantagem sobre os outros, dado esses conhecimentos representarem uma forma de interpretação do mundo que é encarada como correspondendo a um maior discernimento, produzindo-se então, a partir daqui, um efeito de *distinção social*.

Pelas afinidades que podem ser detectadas entre os que seguem a macrobiótica, em termos de concepções, consumos e frequência de lugares, é possível falar de *comunidade*. Trata-se de uma comunidade sem referência a um território específico, uma *comunidade transnacional, porosa, instável, difusa*, que partilha, pelo menos em alguns aspectos e num determinado momento, uma visão do mundo. Uma comunidade sustentada sobretudo através de redes e contactos informáticos, meio por onde circula conhecimento, experiências e testemunhos que dão maior visibilidade à macrobiótica.

Em reuniões de formadores e consultores na área da macrobiótica encontrei com frequência as expressões «movimento macrobiótico» e «meio macrobiótico» para fazer referência a um conjunto de actividades em que se incluíam e se reviam. Convém dizer que muito embora se observem, entre estes agentes, modos de vida e de actuação que têm grandes afinidades, tal não significa que exista uma acção concertada e visível em termos de reivindicação social, persecução de uma agenda específica, nem sequer uma mobilização consequente. Se lhe podemos chamar movimento, cumpre fazer notar que se tem mantido silencioso e discreto, apelando mais à importância da acção e da responsabilidade individuais. Esta observação é, também ela, parte do objecto que aqui vai ser discutido. A linha tensa entre o sujeito e o grupo, que atravessa a macrobiótica como prática, enredou-se e «resolveu-se» no que nestas páginas se argumenta. A sua discussão talvez a estenda de novo ou permita dar outra forma ao novelo. Afinal, é esse o processo de interpretação e reinterpretção que encontramos no exercício e no discurso associados à macrobiótica.

Atravessará este trabalho a consciência da importância de estudar as margens. Delas vem, frequentemente, a inovação e a experimentação de novas vias sobre o corpo, os alimentos ou outras materialidades. Permitem o questionamento de formas mais convencionais e institucionalizadas de acção, sendo um desafio à contraposição entre modos diferentes de pensar e agir. Percorrerá ainda este trabalho, insisto neste aspecto, a clara noção de que a macrobiótica, como *produto social* que é, se tem modificado ao longo dos tempos em função de lugares, intervenientes, pro-

cessos em jogo e «caminhos multidireccionais de circulação do saber» (Bastos 2011, 31). Desta forma, a macrobiótica será perspectivada como entidade dinâmica, que influencia outras actividades mas que é também influenciada por formas específicas de conhecimento, como as que resultam do conhecimento científico. É, portanto, em estreita articulação com outros fenómenos sociais que procurarei analisar práticas e representações em torno da macrobiótica.

Como referi inicialmente, o texto que aqui apresento corresponde *grosso modo* à dissertação apresentada. Para além dos cortes que foi necessário introduzir para adequar este texto a uma publicação, não se procedeu a uma revisão substantiva do mesmo, procurando adaptá-lo a novos contributos e discussões. Poderiam ter sido outros os caminhos seguidos, sendo provável que alguns leitores considerem terem ficado de fora discussões eventualmente mais pertinentes do que aquelas que aqui desenvolvo. Ainda assim, espero que os caminhos que decidi seguir possam suscitar interesse por esta temática, desejando que esta obra possa constituir mais um contributo para o debate e o questionamento em torno de um tema que reporta ao que comemos e ao modo como vivemos.