



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

PATRICIA SIMONE DAL-COL

**RELAÇÃO ENTRE CENESTESIA E PERCEPÇÃO DE SI MESMO A PARTIR DA
FENOMENOLOGIA: NARRATIVAS DA CORPOREIDADE HUMANA.**

2018

PATRICIA SIMONE DAL - COL

**RELAÇÃO ENTRE CENESTESIA E PERCEÇÃO DE SI MESMO A PARTIR DA
FENOMENOLOGIA: NARRATIVAS DA CORPOREIDADE HUMANA.**

Sob a Orientação da Professora Doutora
Valéria Marques de Oliveira

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, no curso de Pós-graduação stricto sensu (Mestrado) em Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

Seropédica, RJ
Novembro de 2018

D683r DAL-COL, Patrícia Simone, 1968-
RELAÇÃO ENTRE CENESTESIA E PERCEPÇÃO DE SI MESMO A
PARTIR DA FENOMENOLOGIA: NARRATIVAS DA CORPOREIDADE
HUMANA. / Patrícia Simone DAL-COL. - 2018.
134 f.: il.

Orientadora: Valéria Marques de Oliveira OLIVEIRA.
Dissertação (Mestrado). -- Universidade Federal Rural
do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em
Psicologia, 2018.

1. Psicologia e fenomenologia da percepção. 2.
Fenômeno da cenestesia . 3. Corporeidade humana. 4.
Biodanza. 5. Análise Narrativa. I. OLIVEIRA, Valéria
Marques de Oliveira, 1963-, orient. II Universidade
Federal Rural do Rio de Janeiro. Programa de Pós
Graduação em Psicologia III. Título.

“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior Brasil - (CAPES) –
Código de Financiamento 001

“This study was financed in part by the Coordenação de
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) -
Finance Code 001”.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**RELAÇÃO ENTRE CENESTESIA E PERCEPÇÃO DE SI MESMO A PARTIR DA
FENOMENOLOGIA: NARRATIVAS DA CORPOREIDADE HUMANA.**

PATRICIA SIMONE DAL - COL

Projeto de pesquisa aprovado em 29 de novembro de 2018.

Profa. Dra. Valéria Marques de Oliveira, UFRRJ
Presidente

Prof. Dr. Allan Rocha Damasceno, UFRRJ
Membro interno

Profa. Dra. Priscila Pires Alves, UFF-VR
Membro externo

Profa. Dra. Edna Ferreira Coelho Galvão, UEPA
Membro externo Suplente

Hoje me sinto mais forte

Mais feliz, quem sabe...

(Almir Sater, 1990)

Em memória de Amélia e José,

um menino grande e uma sábia mulher.

Meus queridos pais, na simplicidade de seus trabalhos,

conduziram-me na sapiência da vida e me inspiram a

chegar aqui.

Amo vocês.

AGRADECIMENTO

Gracias a la vida, que me ha dado tanto...

(Violeta Parra, 1966)

À minha orientadora Valéria Marques de Oliveira, por todo aprendizado que me proporcionou ao longo do caminho, por sua escuta amorosamente, por acreditar em mim e me acolher como orientanda. Mais que orientar, despertou o desejo de investigar.

Aos professores Allan Rocha Damasceno e Priscila Pires Alves, por suas precisas e fundamentais contribuições no momento da qualificação.

Ao meu companheiro e amor Ivan Marcelo, por sua cumplicidade e apoio a todas as escolhas, mesmo àquelas em que discordava, permanecia em silêncio. Agradeço pelas inúmeras vezes que cuidou de mim e soube compreender minha ausência.

À minha amiga Edna Ferreira Coelho Galvão, professora da Universidade do Estado do Pará, primeiro pelos anos de amizade, por sua disponibilidade generosa e por ter me feito acreditar em meus potenciais. Serei sempre grata.

Aos meus irmãos, Cândida, Anderson e Heverton, por nossa trajetória na vida e por me amarem incondicionalmente.

Aos meus sobrinhos e afilhados, Shailane, Dérick, Carolina, Pedro, Miriellen Társila, Millena, Maicon, Marlon, e em memória de Maria Cecília.

À família Neves pelo carinho e cuidados de sempre. Em especial, à Fernanda Neves, pela acolhida generosa no seu “ap” em Seropédica.

À amiga Martha Myrrha, obrigada por compartilhar de minhas angústias e pelas dicas na reta final da escrita.

À Cecília Marcela, uma pessoa modesta, porém quando aproximamos nos deparamos com uma mulher de profunda sabedoria e humanidade.

Às amigas e companheiras de Biodanza, Andrea Zattar, Daniele Tavares e Luciana Pinto.

Aos amigos que souberam compreender meu sumiço, que distantes ou não, sempre torceram por mim e anseiam pela conclusão dessa etapa para que possamos

voltar a compartilhar alguns pequenos prazeres como de estarmos juntos numa tarde de domingo.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram para mais essa conquista, minha gratidão.

Por fim, não podia deixar de agradecer à minha deusa do amor, meu melhor presente, Afrodite. Fiel e companheira, sempre aos meus pés, atenta a qualquer sinal de tristeza ou desânimo para me cobrir de lambidinhas em demonstração de carinho.

Quem alcançou em alguma medida a liberdade da razão, não pode se sentir mais que um andarilho sobre a Terra — e não um viajante que se dirige a uma meta final: pois esta não existe. Mas ele observará e terá olhos abertos para tudo quanto realmente sucede no mundo; por isso não pode atrelar o coração com muita firmeza a nada em particular; nele deve existir algo de errante, que tenha alegria na mudança e na passagem (NIETZSCHE, 2000, p.306).

RESUMO

DAL-COL, Patrícia Simone. **Relação entre cenestesia e percepção de Si mesmo a partir da fenomenologia: narrativas da corporeidade humana.** 2018. 134 p. Dissertação Programa de Pós-Graduação em Psicologia (Mestrado). Orient. Profa Dra Valéria Marques de Oliveira. Instituto de Educação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ. 2018.

O objetivo do presente estudo foi compreender a relação entre a cenestesia e a percepção de Si mesmo a partir da fenomenologia, mediante vivência da prática integrativa de Biodanza, desenvolvida com acadêmicos em Universidade Pública do Rio de Janeiro. Cenestesia é um fenômeno da corporeidade humana que integra poucos estudos científicos ao longo da hermenêutica do corpo, sendo um conceito inconcusso à medicina. Assim sendo, o fenômeno se caracteriza por ser uma sensibilidade geral interna, ou de outro modo, uma sensação orgânica intracorpo que reflete um estado endógeno de bem-estar ou mal-estar. Para além dessa concepção, constitui-se em um elo de conexão e integração corpo-alma, uma evidência para o sentido de existência; mais ainda, a percepção da própria existência. No outro extremo desta relação temos a percepção de Si-Mesmo, ponto de chegada nessa incursão pela corporeidade humana em que concebe o Si-Mesmo como um construto da interação com o outro, com a cultura e como produto da narrativa. Nesse sentido, esta pesquisa atribui a visibilidade devida a este fenômeno, ao apresentar a mixórdia semântica entre a cenestesia e dois outros vocábulos homofônicos, cinestesia e sinestesia, conferindo ao objeto o grau de aprofundamento necessário à sua compreensão no contexto da filosofia e da psicologia. Cooperaram com esta pesquisa cinco acadêmicos acima de 18 anos de diferentes cursos que participaram da oficina de Biodanza. Dentre os participantes, três universitários se autodeclararam como uma pessoa com deficiência: uma com deficiência auditiva, com implante coclear e duas com deficiência visual (uma com baixa visão e outra com cegueira). Apoiados na triangulação metodológica, utilizamos o relato pessoal do participante, a observação direta e a observação externa na coleta de dados e a análise narrativa para compreendê-los. A partir de uma experiência vivenciada na corporeidade, pela Biodanza, a abordagem fenomenológica se mostrou a via metodológica adequada para o estudo desse fenômeno. A análise dos dados se desdobrou nas seguintes categorias: 1) A cenestesia na percepção da própria existência; 2) Corpo próprio: via de acesso à corporeidade e à cenestesia; 3) Narrativas que apontam cenestesia e percepção de Si mesmo. A primeira categoria tratou de identificar, nas narrativas, sentimentos e emoções que correspondiam a cenestesia, bem como destacar que este fenômeno é constituinte da corporeidade. A segunda categoria reuniu as narrativas e os conhecimentos relativos à dissociação corpo - sujeito - mundo e à relação disto com a percepção do próprio corpo. A terceira categoria agrupou narrativas que indicavam a vivência introspectiva como via de acesso ao fenômeno cenestesia e ao Si mesmo, podendo ser estimulados por fatores externos e internos ao sujeito. A análise dos dados pela via fenomenológica permitiu observar que a relação entre cenestesia e percepção de Si mesmo foi obtendo forma com as narrativas expressas na dinâmica da Biodanza e nos possibilitou inferir que a cenestesia é uma vivência subjetiva da corporeidade concebida como um processo interno que impulsiona à percepção do outro, do mundo e de Si mesmo.

Palavras-chave: cenestesia, corporeidade, fenomenologia, Si mesmo, narrativa.

ABSTRACT

DAL-COL, Patricia Simone. **Relationship between cenesthesia and self-perception starting from the principle of phenomenology: narratives of human corporeity** year. 134 p. Dissertation Postgraduate Psychology Program (Masters) Mentor Prof. Dr. Valéria Marques de Oliveira. Education Institute, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ. 2018

This study has focused on understanding the relation between cenesthesia and perception of oneself starting from the principle of phenomenology, through the integrative experience of Biodanza carried out with scholars at the Public University of Rio de Janeiro. Cenesthesia is a human corporeity phenomenon, actually there are few limited scientific studies throughout the hermeneutics of the body, a concept undeniably inherent to medicine. Thus, this phenomenon is characterized by an overall internal feeling, in other words, an organic inner-body sensation reflecting an endogenous state of well-being or distress. To a greater extent, this concept represents a link for a body-soul relation, an evidence of existence, furthermore, perception of existence itself. At the other end of this relationship we find sense of self perception, destination of this journey through human corporeity where oneself is understood as a personal construct of interaction with others, with culture and as product of narrative. In this regard, this research provided legitimate relevance to this phenomenon, revealing a semantic unrest between cenesthesia and two other homophonous words, kinesthesia and synesthesia, endorsing a more in-depth study, essential for its understanding within the philosophical and psychological context. Contributed to the research, five scholars over 18 years of age attending different programs engaged in Biodanza workshops. Among the participants, three college students declared certain physical disabilities: one with cochlear implant due to hearing loss and two others with visual impairment (one with low vision). Supported by methodological triangulation, we worked with the participant's personal statement, direct and external observation for data collection and a narrative analysis for a better understanding. Based on a corporeity experience through Biodanza, a phenomenological approach proved to be the appropriate methodology to study this phenomenon. Data analysis was carried out in the following categories: 1) Cenesthesia within perception of its very existence; 2) Own body: pathway to corporeity and cenesthesia; 3) Narratives focusing on cenesthesia and self-perception. The first category attempted to identify, among the narratives, feelings and emotions attributed to cenesthesia, as well as pointing out this phenomenon as an element of corporeity. The second category compiled narratives and knowledge concerning dissociation body-man-world and its relationship with body self-perception. The third category brought together narratives that identified introspective experience as a gateway to the cenesthesia phenomenon and to the sense of oneself, that might be stimulated by external and internal factors. Analysis of data by phenomenological means found that relationship between cenesthesia and self-perception emerged with narratives expressed throughout the dynamics of Biodanza enabling us to conclude that cenesthesia is a subjective corporeal experience conceived as an internal process stimulating person perception, of the world and of oneself.

Keywords: Cenesthesia, Corporeity, Phenomenology, Oneself, Narrative.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Fluxograma de identificação e seleção dos artigos para a sistematização do estado da arte sobre cenestesia entre os anos de 1999 a 2017.....	45
Figura 2	Quadro de relação de Teses e Dissertações selecionadas para a pesquisa.....	45
Figura 3	Quadro de relação dos artigos selecionados para a dissertação.....	46
Figura 4	Quadro de caracterização dos participantes da pesquisa.....	47
Figura 5	Fluxograma básico do modelo teórico da Biodanza.....	62
Figura 6	Quadro de planejamento da aula de Biodanza.....	63
Figura 7	Crivo de análise para a categorização de dados.....	67

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	14
2 INTRODUÇÃO	18
3 A CORPOREIDADE E O FENÔMENO CENESTESIA	23
3.1 CENESTESIA: UMA QUESTÃO DE SEMÂNTICA	25
3.2 CENESTESIA: CONSTRUINDO UMA EPISTEMOLOGIA DA PERCEPÇÃO	27
3.3 PERCEPÇÃO DE SI MESMO E A CENESTESIA	33
4 O MÉTODO FENOMENOLÓGICO-HERMENÊUTICO: UM CAMINHO COERENTE PARA O ESCOPO DA PESQUISA	40
4.1 ESTADO DA ARTE.....	44
4.2 O LÓCUS.....	46
4.3 PARTICIPANTE DO ESTUDO: QUEM É ESSE QUE SE REVELA PARA A PESQUISA?.....	47
4.3.1 <i>Caracterização detalhada de cada participante</i>	<i>48</i>
a) <i>Teseu</i>	<i>49</i>
b) <i>Ariadne.....</i>	<i>50</i>
c) <i>Minos.....</i>	<i>51</i>
d) <i>Creta</i>	<i>51</i>
e) <i>Atenas.....</i>	<i>52</i>
4.4 ESTRATÉGIAS PARA OBTER AS INFORMAÇÕES	53
4.5 PROCESSO DE PRODUÇÃO DOS DADOS	54
4.6 BIODANZA: UMA VIA DE ACESSO À CENESTESIA	56
4.6.1 <i>Oficina de Biodanza: lugar da produção das narrativas.....</i>	<i>59</i>
4.7 ORGANIZAÇÃO DA ANÁLISE DOS DADOS.....	64
5 RESULTADO E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	68
5.1 A CENESTESIA NA PERCEPÇÃO DA PRÓPRIA EXISTÊNCIA	69
5.1.1 <i>A implicação fenomenológica pesquisador - objeto.....</i>	<i>69</i>
5.1.2 <i>O fenômeno da cenestesia e as vivências da Biodanza</i>	<i>73</i>
5.1.3 <i>A percepção cenestésica e a música.....</i>	<i>81</i>
5.2 CORPO PRÓPRIO: VIA DE ACESSO À CORPOREIDADE E À CENESTESIA.....	84
5.2.1 <i>A incompletude do corpo.....</i>	<i>84</i>
5.2.2 <i>A dança como movimento pleno de sentido e expressão da corporeidade.....</i>	<i>90</i>
5.2.3 <i>As marcas da cultura no corpo</i>	<i>94</i>
5.2.4 <i>Relação cenestesia e corporeidade</i>	<i>97</i>
5.3 NARRATIVAS QUE APONTAM CENESTESIA E PERCEPÇÃO DE SI MESMO	98
5.3.1 <i>Introspecção: a porta de entrada do labirinto existencial do Si mesmo</i>	<i>100</i>
5.3.2 <i>Percepção de Si mesmo: o caminho de saída do labirinto.....</i>	<i>104</i>

5.3.3	<i>Relação entre cenestesia e a percepção de Si mesmo</i>	109
CONSIDERAÇÕES FINAIS		112
REFERÊNCIAS		119
ANEXO		127
APÊNDICE		129

1 APRESENTAÇÃO

Minha carreira como professora de uma rede pública de ensino começa no ano de 1992, na Prefeitura Municipal de Angra dos Reis. Ao ingressar nessa rede, pude vivenciar um período considerado por muitos como o auge das mudanças políticas na cidade. A década de 90 foi enriquecedora e transformadora para mim. Refiro-me ao início do enamoramento de uma nova política e o renascer de uma profissional. Nesse período, Angra dos Reis foi alvo de muitas pesquisas acadêmicas¹ dada a sua especificidade geográfica e administrativa, pois foi a única cidade do Estado do Rio de Janeiro governada pelo Partido dos Trabalhadores (PT) por três mandatos seguidos (1989 a 2000). Esse Governo, a exemplo de outras experiências nacionais, implementou uma série de medidas de cunho democrático, contrapondo-se às ações de administrações anteriores. A escola foi reinventada e passou a ser um espaço de movimento constante em que as ações dos sujeitos, no cotidiano das relações, criaram as características próprias desse espaço. Fomos investidos de uma nova pedagogia e outra visão de mundo se abriu para nós. A dialética pedagógica transformou a prática escolar e permitiu ao educador ser coautor na construção da educação municipal.

Nesse contexto de desconstrução e reconstrução do fazer pedagógico, fui sendo forjada como educadora crítica. Meus pensamentos pulsavam diante das provocações vindas dos encontros e reuniões pedagógicas. A metodologia que nos impulsionava a reescrever a educação pública do município versava sobre a dialógica freiriana, o que nos fazia sentir ora seguros sobre bases fortes, ora perdidos e assustados em meio ao novo. Muitos recuaram e se posicionaram em defesa do tradicional, rejeitando o que vinha sendo discutido; outros embarcaram rumo às novas possibilidades. Ao longo dos anos, empenhei-me na implantação de uma educação pública de qualidade. Nessa trajetória foram somadas muitas experiências, desde a prática com Educação de Jovens e Adultos à coordenação do projeto político pedagógico na unidade escolar.

Como mencionado antes, muitas teses de doutorado e dissertações de mestrado foram escritas tendo como inspiração a efervescência educacional vivida neste período. Essas produções constituíram a memória de um tempo de burburinhos pedagógicos que ressoaram

1 Destacamos os estudos: PAPINI, 1998. A construção de outra história: narrando a memória das classes populares. SANTOS, 2003. Repensando o Ensino Regular Noturno como Escola pública para trabalhadores: O caminho de Angra dos Reis. GALVÃO, 2004. A produção de corporalidades na Escola: uma análise do projeto de Educação de Jovens e Adultos em Angra dos Reis. CAMPOS, 2005. Cultura Democrática e Processos Participativos em Angra dos Reis, 1989-2000. CARDOSO, 2005. Estudantes em Angra, mão-de-obra dos Reis.

uma desordem vivenciada pela rede de ensino de Angra dos Reis em resposta as reflexões urdidadas a partir dos encontros pedagógicos. Foi “um tempo áureo, tempo de lutas e conflitos, de muita participação política e engajamento [...] existindo um clima político de vanguarda, caracterizado pelo desejo de mobilização com vistas á participação na gestão pública” (PAPINI, 1998). Campos (2005) descreveu esse cenário político de democratização do município e como foi construída a cultura participativa na gestão do Partido dos Trabalhadores.

Essa revolução realizada na educação de Angra dos Reis moveu-se pela democratização da gestão e do acesso, por uma nova qualidade de ensino, pela formação continuada do professor, pela alfabetização, pela Educação de Jovens e Adultos (EJA) e etc. Nessa modalidade de ensino, havia uma urgência em atender as condições específicas do estudante trabalhador. Santos (2003) analisou as políticas e práticas que permitiram “a implementação de uma organização curricular inovadora” para esse público, fundamentada na pedagogia freiriana. Galvão (2004), noutra vertente, analisa o processo de construção da corporeidade em alunos da EJA numa escola noturna que desenvolvia o projeto sob os aportes teóricos de Paulo Freire. A autora examina a historicidade do corpo nesta instituição, no sentido espaço/tempo produtivo e não produtivo, bem como, os processos normalizadores e disciplinares do corpo. Esse estudo mostra que o corpo na escola é “disciplinado, modelado, controlado, silenciado segundo regras e interesses alheios aos seus sujeitos” (GALVÃO, 2004, p.22). Esse corpo identificado como dócil nos concedeu as bases necessárias para compreensão sobre o corpo institucionalizado.

Adiante, em 2013, com o retorno do Partido dos Trabalhadores à administração da cidade, assumi o cargo de Subsecretária. Aceitei tal responsabilidade movida pela esperança de alcançar a sonhada educação de qualidade e a possibilidade de retomar a ideia de uma gestão pública democrática. Entretanto, deparei-me com o engessamento da máquina pública e com as contradições do governo municipal quanto à política educacional.

A maturidade nos traz serenidade e autoconfiança, com elas, a sabedoria de que não existe escolha certa ou errada, existem caminhos diferentes e, ao optarmos por um em vez do outro, seremos esta ou aquela pessoa. Sigo contando como cheguei a este projeto de pesquisa.

O primeiro contato com o objeto desta pesquisa, a cenestesia, deu-se em 1997, quando iniciei o Curso de Formação de Facilitadores em Biodanza. O curso no Sistema Biodanza é desenvolvido numa prerrogativa pedagógica vivencial e dialógica. Essa didática o torna visceral e lhe confere um “aspecto tonal” (FUENMAYOR, 2005, p.5). A teoria e as vivências propostas nesta formação nos reconduzem à ontologia do ser, concepção anterior à

fragmentação filosófica de corpo/alma. A práxis eferente do Sistema Biodanza atua na dimensão de uma conexão consigo por meio de exercícios de “integração motora, sensório-motora, afetivo-motora e sensitivo-motora” (PIRES, 2014, p. 67).

O Sistema Biodanza converge numa inversão epistemológica, pois a percepção, o sentir e a vivência antecedem a cognição, portanto, precede a linguagem. Da mesma maneira, observa-se que a cenestesia é um sentir visceral, primitivo no sentido de vir primeiro, que, num dado momento, torna-se consciente. Rolando Toro, criador do Sistema de Biodanza, afirma que a cenestesia é a manifestação na consciência do inconsciente vital. O inconsciente vital de Rolando Toro é uma forma de cognição celular que cria regularidades e tende a manter funções estáveis (TORO [1980 – 1990]g, p.4). Diante do que foi exposto, pode-se dizer que, ao praticar a Biodanza, o participante amplia sua capacidade de percepção de Si mesmo por meio da percepção cenestésica.

Ao longo da formação teórico-vivencial, fui tomando contato com sensações que a princípio não conhecia, portanto, não poderia conceituá-las. Mas, na medida em que a práxis foi se desenvolvendo, alguns conceitos, como o de cenestesia, passaram a ter sentido para mim e pude (re)conhecer no meu corpo como esse fenômeno ocorria. A técnica proporciona uma maior percepção e proximidade com nossa corporeidade, tomo ciência e consciência de meu corpo por meio dos sentidos (cinestesia). Os sentimentos de bem-estar, alegria, felicidade e plenitude são sensações intracampo (ORTEGA Y GASSET, 2004), ou seja, cenestesia. Na Biodanza, a cenestesia é induzida através das dinâmicas vivenciais de prazer cenestésico, nas quais os movimentos, nas danças, são desacelerados. Nesse sentido, é a partir dessa quase imobilidade, desse estado de tônus “aberto” aos impulsos proprioceptivos espontâneos e estando receptivo aos estímulos que o indivíduo se torna permeável ao estado cenestésico (TORO, 2002, p.29).

Ao vivenciar no próprio corpo a cenestesia, o querer saber mais sobre esse fenômeno era um desejo adormecido e, até a chegada ao Mestrado, era, por mim mesma, desconhecido. Ele, “o desejo”, foi despertado nos primeiros encontros de orientação à pesquisa. E, apesar do “peso” de abandonar o objeto de pesquisa que me levou ao Mestrado, o novo surge como se sempre estivesse estado ali, como a primeira escolha. Fazer esta investigação tem um significado especial para mim tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Na esfera pessoal, porque sou o resultado de um processo de (re) aprendizagem, (re) descoberta e (re) invenção de mim mesma, proporcionado pelo processo em Biodanza. Profissionalmente, porque acredito que a cenestesia seja uma via real para a percepção de Si mesmo como corpo-sujeito

no mundo, sendo um caminho possível ao autoconhecimento e a interação com esse mundo-outro.

Mesmo tendo vivenciado no próprio corpo o fenômeno cenestesia, às vezes, é difícil traduzi-lo em palavras, talvez o argumento a seguir possa nos fornecer uma compreensão a ponto de poder transcrevê-lo. “A literatura e a poesia seriam os instrumentos mais adequados para se transcrever os sentimentos” (TORO, [1980 – 1990]a, p.20). Veremos mais adiante que cenestesia é caracterizada por alguns autores como sendo sentimentos vitais. Desta forma, posso dizer que, ao ter uma experiência, pude perceber esse sentimento vital, organicamente, ou melhor, visceralmente. É muito comum, após uma sessão de Biodanza, o participante dizer, em feedback, que se sente, pleno, feliz, vivo. Nesse contexto que a pesquisa foi gerada e foi dele que veio o estímulo para observar este fenômeno, primeiro com o intuito de consolidá-lo como objeto de investigação e intensificar sua percepção; e segundo, como possibilidade de aprofundar os estudos sobre o fenômeno e relacioná-lo a condição de percepção do Si mesmo, tornando este, o desafio desta dissertação.

2 INTRODUÇÃO

*Corre um rio de minha boca corre um rio de minhas mãos.
 Dos meus olhos corre um rio.
 Na verdade sofro de excessos, que me dão certo vocabulário
 Como derramar, escorrer, atravessar.
 Tenho a impressão de que tudo vaza em sobras.
 Tenho dificuldade em caber
 (VIVIANE MOSÉ, 2008).*

Onde, aparentemente, vejam-se apenas versos poéticos revelando sentimentos vitais do ser humano, pode-se ver também, por trás da poesia, a ciência. Obviamente, que essa compreensão é *sui generis* à percepção do observador. Mosé (2008), como todo poeta, transborda em forma de palavras e traduz para uma linguagem conceitual vivências internas. Em algumas poesias, quiçá todas, essas percepções intracampo são imbuídas de corporeidade e essa corporeidade é primeira, anterior a qualquer formulação cognitiva, é uma organização inconsciente, é a gênese e a evolução do indivíduo, da cultura e da espécie. Contudo, como aferir essa corporeidade de maneira que ela se torne visível ou consciente? Quanto a isso, o caminho escolhido vai ao longo da história da hermenêutica do corpo. Vamos percorrê-lo para tentar retratar, na escrita científica, essa corporeidade implícita nas diferentes formas de expressão, seja ela a dança, a poesia ou a música. Para Fuenmayor (2011), essa corporeidade primeira é o encontro de nós mesmos com nosso inconsciente. Nas palavras desse autor, a corporeidade:

[...] es creación de una escena con partitura interna que debe ser recobrada para pasarla del inconsciente a la consciencia. [...] Esa corporeidad primera es cenestésica y multisensorial y permite ser traducida a diversos lenguajes artísticos (FUENMAYOR, 2011, p. 21)².

Na exegese do corpo, o paradigma da corporeidade amplia a compreensão sobre o Ser³ na sua existência, e fenômenos, como a cenestesia, tomam importância no desvelar desse corpo, numa interação entre o biológico, o fisiológico e o psicológico. Os construtos da corporeidade, e mais adiante veremos que da semiótica também, são atravessados por

² Traduz-se como: É a criação de uma cena com partitura interna que deve ser recuperada para passar do inconsciente à consciência. [...] Essa primeira corporeidade é cenestésica e multissensorial e permite ser traduzida para diversas linguagens artísticas.

³ Aproveitamos para explicar que todas as vezes que usarmos este termo com “s maiúsculo” estaremos nos referindo ao ser da filosofia existencialista de Martin Heidegger (2005). Para Heidegger o Ser é o Dasein que significa o Ser-aí ou o Ser-aí-no-mundo, no contexto filosófico alemão é sinônimo de existência. Nesse sentido, este “Ser” é o ser humano consciente de sua existência, capaz de compreender ou questionar a Si mesmo.

fenômenos da percepção sensorial, e um desses é a cenestesia. Nesse sentido, a cenestesia está associada às percepções sensoriais da corporeidade e desde 1794, quando o conceito aparece pela primeira vez referindo-se a uma “sensação comum”, o fenômeno desafia a ciência na busca por uma maior compreensibilidade (HÜBNER, 1794 *apud* STAROBINSKI,1981).

Para Lopez-Ibor (2011), a cenestesia é uma sensibilidade geral interna, porquanto orgânica, sentir o próprio corpo, perceber a própria existência. Nesta perspectiva, a cenestesia impele a noção de Si mesmo, tornando-se uma via de acesso ao sentimento de unidade e/ou totalidade do Ser. O mesmo autor irá acentuar que a cenestesia vem sendo considerada como fundamento para o sentido de existência, constituindo-se num elo de conexão e integração corpo-alma, além de sublinhar que o fenômeno reflete um estado de humor interno, o chamado humor endógeno, estado cenestésico de bem-estar ou mal-estar.

El término caenesthesia fue utilizado por primera vez en 1794 en la tesis doctoral de Hübner, dirigida y probablemente muy directamente influida por Reil para referirse a la sensación común (*Gemeingefühl*) que, por definición, abarca todas las sensaciones corporales que persisten una vez que se separan todas aquellas asociadas a la piel, es decir las que no proceden de ningún receptor específico (tacto, temperatura, presión y localización) u órgano de los sentidos. La sensibilidad común incluye pues al dolor y a las sensaciones “sin objeto” como son el bienestar, el placer, la fatiga, el hambre, la náusea, la sensación muscular y otras sensaciones comunes a varios órganos como la presión profunda o sensaciones particulares como el cosquilleo, el estremecimiento o los escalofríos (LÓPEZ-IBOR, 2011, p.38)⁴.

Mas, o que torna a cenestesia importante a ponto de ser o objeto de estudo nesta pesquisa? A primeira resposta para tal indagação é que consideramos a cenestesia como um retorno a ontologia do corpo, não obstante, um reencontro com a unidade do Ser, na sua inteireza. A segunda resposta surge a partir das inúmeras tentativas, nos últimos tempos, de buscar o retorno à experiência de corpo como uma unidade. Nesse aspecto, o que se viu foi um considerável aumento na procura por práticas integrativas e complementares no âmbito nacional. Como quase por reflexos a esse impulso, destacamos a recente promulgação da portaria nº 849, de 27 de março de 2017 do Ministério de Saúde que versa sobre a inclusão das práticas integrativas e complementares - medicina não convencional – no Sistema Único de Saúde - SUS. Consequente, o Ministério da Saúde:

⁴ Traduz-se: O termo cenestesia foi utilizado pela primeira vez em 1794 na tese doutoral de Hubner, dirigida e provavelmente muito influenciada diretamente por Reil para referir-se à sensação comum (*Gemeingefühl*) que, pela definição abrange todas as sensações corporais que persistem uma vez que se separam todas aquelas associadas à pele, ou seja as que não procedem de nenhum receptor específico (tato, temperatura, pressão e localização) ou órgão dos sentidos. A sensibilidade comum inclui a dor e as sensações “sem objeto” tais como o bem estar, o prazer, a fadiga, a fome, a náusea, a sensação muscular e outras sensações comuns a vários órgãos como a pressão profunda ou sensações particulares como cócegas, estremecimento e calafrios.

Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO, 2017, p 68).

A fim de olhar para este retorno à ontologia do corpo, delineamos nosso estudo pelo viés fenomenológico, segundo a filosofia de Merleau-Ponty (1999), no intuito de redimensionar a compreensão de corpo como uma expressão da corporeidade. Nesse sentido, Merleau-Ponty (1999, p. 208 e 210) compara o corpo a uma obra de arte, investindo-o de significações vívidas e expressividade. “[...] Não é ao objeto físico que o corpo pode ser comparado, mas antes à obra de arte. [...]”. Também faz uma analogia do corpo como “um nó de significações vivas e não a lei de certo número de termos co-variantes”. Desta interpretação sobre o corpo e alinhados à epistemologia da autopoiesis de Maturana e Varela (1995), consideramos o corpo como um sistema dinâmico, complexo e capaz de interação sensorio-perceptiva. Reputamos que o conceito de corpo aqui defendido dialoga com a ideia de reencontro com a Unidade do Ser via profunda vivência do sentido da corporeidade. Desta experiência, dá-se a tomada de consciência do corpo, iluminando os sentidos internos, permitindo a uma visão, mais ou menos clara de Si mesmo, da totalidade e inteireza da dimensão corporal. Esse corpo “faz-se imagem, torna-se representação, participa de um si que não pode mais pensar-se sem o corpo, transformando esse corpo em vertente reflexiva, fonte de manifestações e efusões, lugar de ideias e afetos” (VIGARELLO, 2016, p. 13).

Convém esclarecermos que quando nos referirmos à Unidade do Ser, estamos tratando de um pensamento que é anterior à concepção de corpo fragmentado. Esse corpo se mantém sob a égide platônica-cartesiana, em que as ações sentir, pensar e agir são dissociadas. Enquanto corpo fragmentado, não se percebe como Unidade nem como um conjunto de possibilidades múltiplas. Assim, propomos o resgate dessa unicidade a partir dessa consciência da inteireza do corpo e o entendimento de que essa Unidade não se fecha em si, mas, que é parte de um Ser complexo. Quando trazemos o pensamento do corpo como uma totalidade, estamos embasados na teoria dos sistemas complexos. Essa acepção abarca o corpo na sua forma, conteúdo, cognoscibilidade, sensibilidade, percepção, signo e significado, numa ação dinâmica e complexa. Pensar o corpo complexo é fazer uma relação dialética entre a unidade do Ser e complexidade, o Ser tanto é único quanto complexo.

Outro ponto que nos entusiasma neste estudo está relacionado ao fato de que há poucas pesquisas no Brasil sobre o tema cenestesia, apesar de ser um fenômeno circunscrito ao escopo da corporeidade. Constatamos essa realidade ao fazermos o estado da arte,

apresentado na metodologia do trabalho, em que foi possível perceber a necessidade de ampliar os estudos nesta área, tendo em vista que ainda existem muitas dúvidas e confusões quanto ao entendimento da cenestesia no âmbito da corporeidade.

Dado seu importante papel no entendimento da percepção intracampo, esta pesquisa concentra-se no seguinte problema: *qual a relação entre a cenestesia e a percepção de Si mesmo a partir de vivências de Biodanza com universitários*. Para tal fim, convergimos nesse diálogo: os construtos da hermenêutica do corpo, a fenomenologia do corpo próprio, bem como, a epistemologia da semiótica do corpo, contudo, essa última abordaremos apenas como uma inspiração para futuros estudos. Dessa forma, engendrar esta interlocução entre cenestesia e percepção de Si mesmo, suscitaram algumas questões que nos instigaram à pesquisa: a percepção cenestésica é possível a partir de vivências da Biodanza? Qual a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção da corporeidade? Qual a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção de Si mesmo?

Diante destes questionamentos, traçamos, como objetivo geral dessa dissertação: compreender a relação entre a cenestesia e a percepção de Si mesmo mediante vivências de Biodanza desenvolvidas com universitários de uma universidade pública do Rio de Janeiro; e como objetivos específicos: a) Identificar, por meio da narrativa dos participantes da pesquisa, a partir de uma sessão de Biodanza, o fenômeno cenestesia; b) Verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção da corporeidade sinalizada na narrativa dos participantes da pesquisa; c) Verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e o processo de percepção de Si mesmo a partir da narrativa dos participantes da pesquisa.

Nosso desafio nesta pesquisa está, para além de objetivarmos um fenômeno ainda pouco investigado, sobretudo na psicologia, em descrever cientificamente sobre algo que é investido de significações empíricas, utilizando-se de percursos por vielas que mesclam filosofia e ciência, poesia e lógica, intuição e precisão. Acreditamos ser essa a trilha que devemos fazer para compreender a relação entre cenestesia e percepção de Si mesmo.

Para empreender a discussão aqui proposta, a dissertação foi desenvolvida em três capítulos: O primeiro, intitulado “A corporeidade e o fenômeno da cenestesia”, faz referência à hermenêutica do corpo, a cenestesia como epistemologia da percepção e a relação entre cenestesia e a percepção de Si mesmo. Neste capítulo, tratamos da dualidade cartesiana e tecemos na lã fenomenológica a passagem do corpo-objeto para corpo-sujeito. Percorremos a trama na construção do paradigma da corporeidade para chegarmos a uma escuta sensível do corpo a partir da cenestesia e a percepção de Si mesmo. No segundo, apresentamos a tessitura metodológica empregada, intitulado “O método fenomenológico-hermenêutico: um caminho

coerente para o escopo da pesquisa” em que afirmamos a importância do método. Pois este, por meio do processo multidimensional, favorece a sondagem do fenômeno na sua completude e o terceiro capítulo, intitulado “Resultado e discussão dos dados” dá visibilidade às narrativas produzidas no estudo, mediadas pela vivência da Biodanza, assim como, as análises e discussões suscitadas pelas diferentes formas de ver, pensar e sentir o processo de pesquisa. E, por fim, tecemos algumas considerações finais do estudo.

3 A CORPOREIDADE E O FENÔMENO CENESTESIA

Na história da humanidade, seja ela no conto de mitos como de Isis e Osíris, em que Isis reuniu o corpo fragmentado de Osíris (FUENMAYOR, 2010), ou na dialética corpo X alma de Platão, sendo o corpo o túmulo da alma, ou ainda, na *res cogitans* cartesiana, que apresenta a díade mente/corpo, fomos incorporando, como tatuagens em nossas células, esse pensamento do corpo como um espectro do meu próprio Ser, como fragmento do meu Eu. Nesta construção epistemológica, Dal-Col (2003, p.12) acentua que:

[...] fomos acumulando verdades do tipo: “quando a cabeça não pensa o corpo padece”, “devemos agir pela razão e não deixar que a emoção tome conta de nossa ação”, isso caracteriza uma dissociação entre o sentir, o pensar e o agir. Essa dissociação implica numa “descorporalização” (GONÇALVES, 1994) do ser e um estar no mundo de forma não saudável. Essa “descorporalização” fica mais evidente, na medida em que todo argumento cultural e social é saudado somente pela razão, em evidentes espaços onde a comunicação entre o homem e o seu corpo fica renegada a um segundo plano, [...] Quando “estar no mundo” não equivale a “ser no mundo” (MERLEAU-PONTY, 1999), significa uma dissonância entre o sentimento de ser, o ato de estar e a cognição, refletindo um sentimento de estranheza do homem para si próprio, mantendo-se distante da unidade experimentada num estado de natureza anterior a razão.

Da crítica à dissociação corpo/alma, um novo paradigma se faz nascer e uma vital reconciliação, no sentido de uma inteireza do Ser, contesta essa dialética desagregadora e apresenta uma nova visão de corpo, a corporeidade. A noção de corporeidade inaugura e resgata a dimensão total e afetiva do Ser, sendo também um reencontro da unidade vivenciada pelo homem anteriormente a sua ação filosófica no mundo (DAL-COL, 2003). O paradigma da corporeidade alude à importância desse reencontro afetivo com o corpo e o despertar para uma vida saudável.

Assmann (1995) atribuiu ao conceito de corporeidade a condição constituinte do sujeito e do mundo. Nesta apreensão, a corporeidade revela a natureza do sujeito, define sua identidade ao projetá-la na relação com o mundo e a torna um indicativo de estar vivo. O conceito de corporeidade é coextensivo ao conceito de vida, portanto, a vida se mostra na projeção da interação criativa dos corpos vivos. Para esse autor, a corporeidade é a fonte e a expressão da vida tal como a qualidade de vida, significa qualidade da corporeidade vivenciada. Assim, a qualidade de vida está imbricada com a forma de como o corpo se percebe e se expressa. Em vista disso, defende que a corporeidade passe a ser considerada como referência absolutamente central, primordialmente na educação.

[...] a Corporeidade não é fonte complementar de critérios educacionais, mas seu foco irradiante primeiro e principal. Sem uma filosofia do corpo, que pervada tudo na Educação, qualquer teoria da mente, da inteligência, do ser humano global enfim, é, de entrada, falaciosa. [...] somente uma teoria da corporeidade pode fornecer as bases para uma teoria pedagógica. (ASSMANN, 1995, p.106-113).

É preciso despertar para uma nova ontologia do corpo na qual a conjectura científica é permeada por um olhar sistêmico e integrador. Nesse sentido, Merleau-Ponty (1999, p. 122) rompe com a concepção de corpo pela perspectiva fisiológica mecanicista e propõe que o corpo se torne o veículo do ser no mundo, “[...] tenho consciência de meu corpo através do mundo, [...] e neste sentido tenho consciência do mundo por meio de meu corpo”.

A construção da hermenêutica do corpo atravessa a história da filosofia ocidental até a formulação do paradigma da corporeidade. Hoje, somando a esse pensamento, temos a semiótica. A semiótica é a teoria que analisa os signos e seus significados, tanto na sua forma verbal, como não verbal. Sobretudo, estuda a expressão da linguagem e dos modelos culturais ou mentais, resultado de uma semiótica do corpo que determina o modo de ser e ter consciência de Si mesmo e do mundo (FUENMAYOR, 2005, p. 124). Os signos são marcas semióticas que traduzem em linguagem os conteúdos psíquicos registrados em nossa corporeidade. A corporeidade não é o corpo visível e sim todo o Ser que está simbolizado e traduzido na expressão da sua fala, gestos e pensamentos.

Nesse segmento, temos a semiótica do corpo que se ocupa da estesia⁵ como dimensão do sensível na experiência somática, é o campo de estudo que irá explicar o corpo como o lugar dessas experiências sensoriais e da semiótica. De acordo com Fuenmayor (2005, p. 125), a cenestesia é a primeira forma de semiotização, é a consciência mais primitiva da corporeidade, pois o signo é anterior à fala em si. Nesse enlace entre semiótica e corporeidade, interessa-nos as análises desses campos frente à cenestesia.

Para isso, este capítulo foi subdividido em três tópicos, no primeiro, discutimos os termos cenestesia, cinestesia e sinestesia, procurando diferenciá-los conceitualmente no contexto da corporeidade, justificando a opção pela cenestesia; no segundo tópico, fomos buscar nos fundamentos da cenestesia aproximações com a epistemologia da percepção segundo a fenomenologia; e no último tópico, iniciamos fazendo uma alusão ao mito do Labirinto do Minotauro para mostrar que quando o indivíduo se propõe a fazer um mergulho

⁵ É a capacidade do corpo de ter sensações e transmiti-las através da narrativa e dos signos. A estesia é inerente ao corpo, é a condição de sermos sensíveis as coisas, aos objetos e aos seres do mundo. “A estesia na experiência do sentido é continuamente um sentido que significa o sujeito, o mundo, as produções de linguagens, as culturas” (OLIVEIRA, 2010, p.12).

em Si mesmo, ele amplia a percepção de si e o conhecimento da complexidade humana. A partir dos autores Bruner e Ribeiro, aprofundamos a discussão sobre o Si mesmo como processo de autopercepção.

3.1 CENESTESIA: UMA QUESTÃO DE SEMÂNTICA

É possível perceber uma questão semântica relacionada à palavra cenestesia. Três diferentes formas de grafia são apresentadas com a mesma fonética: cinestesia, sinestesia e cenestesia são palavras classificadas como homófonas, contudo, possuem significações diferentes. Enquanto fenômenos da corporeidade envolvem os sentidos e a percepção sensorial, sendo assim, colaboram com a hermenêutica do corpo.

A **cinestesia** é a capacidade que o ser humano tem em perceber a Si mesmo pelo movimento. Para Gardner (1994), a cinestesia é uma inteligência corporal; uma das oito definidas na sua teoria das inteligências múltiplas. Segundo ele, é a capacidade de usar o próprio corpo de maneira altamente diferenciada e hábil para propósitos expressivos, assim como, voltados para objetivos específicos. Sendo também uma habilidade de trabalhar com objetos que envolvem movimentos motores finos e/ou coordenação motora grossa.

Souza (2001) apresenta a cinestesia como uma inteligência corporal e sublinha que compreender o movimento humano na dimensão cinestésica possibilita entender as relações motoras na sua capacidade de solucionar problemas. Para esse autor, a inteligência corporal-cinestésica possui localização numa região do cérebro (zonas motoras), mas não está limitada a esse nível. Pode-se dizer então que a cinestesia, por não estar limitada a essa região do cérebro, torna-se um fenômeno de apreensão do mundo pelos cinco sentidos e pelo movimento, ou seja, sensações de fora para dentro.

A cinestesia é estudada em diversos campos, principalmente na educação, no reclamo de uma escola convencida de que necessita “[...] buscar la globalidad y la interrelación de los saberes desde la implicación emocional, motor del conocimiento y de la acción” (MORAES; TORRES, 2001, p. 1)⁶. Assmann (1996) já referenciava a necessidade da Escola reconhecer a corporeidade como constituinte do sujeito e do mundo. Para ele, a renovação do espaço escolar passa necessariamente pela perspectiva da corporeidade, assim, devemos compreender

⁶ Traduz-se: Buscar a globalidade e correlação dos saberes, desde a implicação emocional, motor, do conhecimento e da ação.

a vivência do processo ensino-aprendizagem como manifestação plena da corporeidade. Os dois autores defendem uma Escola norteada pelo paradigma da corporeidade, vinculada à concepção de uma educação integral e integradora. Para ambos, o corpo é uma totalidade que envolve emoção, movimento e pensamento. Como tal, precisa ser visto e compreendido no método interdisciplinar e transdisciplinar.

Outro fenômeno de percepção sensorial é a **sinestesia**. Essa sensação sensorial é a possibilidade que algumas pessoas têm em perceber o mundo através dos sentidos de caráter diversos e invertidos. Classificado como fenômeno polissensorial, a sinestesia tem chamado atenção de muitos cientistas de diversas áreas, pois pode permitir novas descobertas sobre os mecanismos perceptivos e cognitivos do ser humano, assim como, desvendar os mistérios, existentes ainda hoje, do funcionamento do cérebro e da formação da consciência (BASBAUM, 2002). Por sua natureza híbrida, esse sentido cruzado provoca nas pessoas sinestésicas a ativação de sentidos diferentes a partir de um único sentido. Por exemplo, alguns sinestésicos acreditam ser óbvio que todo mundo, ao sentir o cheiro, veria uma cor, ouviria um som⁷.

O primeiro caso de sinestesia registrado foi em 1710, pelo médico oftalmologista Woolhause (BASBAUM, 2002), em que os sentidos cruzados eram o auditivo e o visual, a pessoa, ao ouvir o som, remetia-lhe uma cor. Basbaum (2002) ao referir-se a Hoffmam (1786) faz referência a um texto com título “música colorida”, enfocando a relação entre cor e som. Desde então, muitos estudos vêm sendo feitos para descobrir as causas e efeitos desse fenômeno sobre o ser humano. A neurologia é a área que mais tem pesquisas voltadas para o estudo da sinestesia e suas investigações transitam sob três abordagens. A *sinestesia constitutiva* é tida como sinestesia neurológica, de nascença, na qual o indivíduo de fato vê cores quando ouve sons, ou ainda, conecta outros sentidos. A sinestesia de caráter patológico é aquela que pode ser adquirida em função de uma lesão ótica ou outro problema neurológico. E, a última, é a sinestesia em consequência do uso de drogas como LSD, Haxixe, Mescalina, entre outras (BASBAUM, 2002). Encontra-se também estudos a partir de associações mnemônicas de imagens mentais e a percepção, tal como na arte. Verifica-se o sentido sinestético traduzido numa obra, haja vista a experiência científica de traduzir o cheiro num som ou vice-versa⁸.

⁷ Esta questão foi apresentada em um Programa da Discovery Brasil intitulado “Sinestésicos, sentidos cruzados” publicado em 05/12/2016 - <http://www.brasil.discovery.uol.com.br/sinestesicos-sentidos-cruzados/>

⁸ Id,ibdem

Cenestesia, como cerne desta investigação, será evidenciada em seus detalhes adiante, por enquanto, apenas haverá um preâmbulo de seu conceito para introduzir o tema. De acordo com o dicionário médico ilustrado (OSOL, 1990), cenestesia é a definição dada para as impressões internas orgânicas que formam a base para sensação de existência corpórea, sentimento de percepção do estado de saúde e bem-estar.

Dada a definição/diferenciação dos três termos, focamos a atenção para aquele que é o objeto de estudo – cenestesia. Nesse sentido, num primeiro momento, reunimos e organizamos o que já se sabe sobre cenestesia, procurando elucidar esse fenômeno, sobretudo mostrar o que o diferencia dos dois outros fenômenos citados. Além disso, despertar o interesse dos pesquisadores com relação à cenestesia, ampliando o cabedal de pesquisas realizadas no país.

3.2 CENESTESIA: CONSTRUINDO UMA EPISTEMOLOGIA DA PERCEPÇÃO

A cenestesia, como objeto de pesquisa, não tem despertado muito interesse dos cientistas brasileiros, fato que percebemos na busca por artigos que pudessem referendar nosso estudo. Outras adversidades foram os equívocos quanto à conceptualização e compreensão do termo devido à proximidade semântica entre os três fenômenos, cinestesia, sinestesia e cenestesia.

A palavra cenestesia aparece pela primeira vez em 1794 e remete ao pensamento cartesiano de cisão corpo/alma (STAROBINSKI, 1981 *apud* ARREGUI, 2004). Derivada do grego *κοινός* (*koinós*) que significa “comum” e *Αἴσθησις* (*aisthesis*), sentir, perceber; entendendo-se como sensação comum, ou melhor, todas as sensações corporais que não estejam relacionadas ou, procedentes de um órgão dos sentidos, como por exemplo, o tato (LÓPEZ-IBOR, 2011).

Havia uma premente necessidade de romper com o logocentrismo categórico da filosofia de Descartes e Kant ou do tipo idealista de Hegel. Assim, em contraposição ao pensamento imperialista da razão, a filosofia existencialista coloca o corpo em evidência na abordagem do conceito de corporeidade. Desta forma, ocorre uma remissão a imanência do corpo, surge a dialética corporal e o filósofo Gabriel Marcel introduz a questão do corpo vivido. Para Marcel, o corpo vivencia cenestesicamente o que se passa do lado de fora, externo ao corpo, assim como por dentro, intracampo (ARREGUI, 2004).

Arregui (2004) destaca que nesse debate sobre a problemática do corpo, Marcel contrapõe a concepção de corpo-objeto com a compreensão de “*eu sou um eu encarnado*”, também, “*eu sou meu corpo*”. A partir deste ponto de vista, distingue claramente entre corpo-sujeito e corpo-objeto. Nesse sentido, o corpo vivido é o corpo-sujeito e o corpo tal como está dado para os outros, é o corpo-objeto. Dessa formulação, insere sua análise sobre cenestesia, que para alguns estudiosos do fenômeno não foi clara. Esse autor ainda afirma que outros pesquisadores sustentaram a significativa importância dada a cenestesia na distinção entre corpo-sujeito e corpo-objeto na filosofia de Marcel.

Ao fazer essa diferenciação entre corpo sujeito e corpo objeto, Marcel, de acordo com Arregui (2004), alega que há dois tipos de percepção corporal, uma interna e outra externa, o que, para ele, configuram-se duas formas absolutamente distintas de existência. São dois modos de existência, uma objetiva, ligada às percepções externas e outra, subjetiva, ligada à consciência. Assim, a percepção externa de meu corpo é dada pelo entorno por meio dos sentidos, percebo e movo meu corpo no espaço através de minhas percepções externas, isso se refere à cinestesia. Enquanto a percepção interna é dada cenestesicamente, quando percebo meu corpo pelo interior.

De acordo com Arregui (2004), Marcel inicia suas reflexões sobre cenestesia a partir da problemática de como meu corpo parece para mim, ou, como tenho consciência de meu corpo. Desta forma, o que deve ser considerado é a natureza desse fenômeno, a origem desse sentimento. Assim, quando me refiro a como experimento meu corpo ou como o sinto, estou me referindo ao corpo sujeito, corpo vivido e sentido por mim. Ao referir ao corpo-sujeito como um corpo vivido, Marcel esclarece como o corpo é dado a Si mesmo através de uma sensibilidade interna. Esse entendimento é definitivo por Marcel e comprova que o fenômeno revelado pelo corpo sentido é a cenestesia.

Explorando um pouco mais a dialética da percepção externa e interna, Marcel propõe a noção de corpo próprio que será aprofundada mais tarde por Merleau-Ponty (1999). O corpo próprio de Marcel é o meu corpo sentido por mim cenestesicamente, não como um objeto, nem tão somente um sentir interno, é um corpo sujeito e não é uma coisa entre as coisas. Nessa perspectiva, o corpo próprio é o corpo sujeito, um corpo vivido cenestesicamente, diferente do corpo objeto tido pela consciência. Como objeto, tenho consciência de meu corpo pela percepção externa, espacial (ARREGUIR, 2004). Desta maneira, a percepção do corpo reverbera uma impressão unicamente da consciência.

Merleau-Ponty (1999), ao analisar a relação corpo próprio e consciência, diz que quando os cartesianos descrevem o corpo como apenas um “[...] edifício químico ou reunião

de tecidos [...]”, estão admitindo que este corpo não pode ser habitado por uma consciência, significação ou intencionalidade; com isso o filósofo concorda. Entretanto, destaca que é preciso mudar essa compreensão do corpo visto de fora e passar a consciência de um corpo concebido internamente. O autor ainda enfatiza que “[...] no que diz respeito à consciência, precisamos concebê-la não mais como uma consciência constituinte e como um puro ser-para-si, mas como uma consciência perceptiva, como o sujeito de um comportamento, como ser no mundo ou existência, [...]” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 470). Essa concepção de consciência nos aproxima da compreensão acerca do fenômeno cenestesia, pois habilita o corpo de existência, sentido interno, também como um instrumento de percepção de si e do mundo.

Merleau-Ponty (1999) contribui com a episteme da cenestesia, sob a luz da filosofia. Destarte, a concepção de um corpo sentido foi ampliada, a partir da compreensão de que é através do corpo que se conhece o mundo e se é conhecido por ele. O autor reforça “[...] tenho consciência de meu corpo através do mundo [...] e tenho consciência do mundo por meio de meu corpo [...]” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 122). Nesta perspectiva, o poder idealista da consciência é minimizado e adota a forma da relação corpo-mundo permeado pelo sensível e pela percepção de si, tendo contato direto com as coisas do mundo pelo toque, pelo olhar, pelo gosto, pelas sensações internas, enfim, pelo corpo de maneira integral. Merleau-Ponty (1999) crê numa espécie de simbiose corpo-mundo que propicia a ambos se revelarem, traduzindo a subjetividade de cada um. Assim, o corpo é o modo de ser-no-mundo, é com ele que estabelecemos relação com este mundo.

A percepção corpo mundo se apresenta pela teoria a partir da dualidade cinestésica e cenestésica, que para Merleau-Ponty (1964) se traduz como “quiasmo”. Ele usou o termo quiasmo para explicar que existe uma “*dualidad unitaria en sí misma*”⁹. Apesar de haver uma estrutura de pensamento que nos força a entender o corpo como duas realidades, *quiasmo* é um pensamento que nos chama a entender essas duas realidades como recíprocas, entrecruzadas, complementares, sobrepostas, encadeadas, de reversibilidade e referência mútua. López-Ibor (2011) corrobora com esse debate ao apresentar o pensamento de Marcel, que define dois modos distintos de manifestação do corpo próprio, um objetivo ligado à percepção externa e outro subjetivo, relacionado à percepção interna. Merleau-Ponty (1999) rompe com essa ideia dualista ao afirmar que “não há homem interior”, sustenta que o homem interior e o homem exterior são inseparáveis.

⁹ Traduz-se por: Dualidade unitária em si mesma.

A verdade não ‘habita’ apenas o ‘homem interior’, ou, antes, não existe homem interior, o homem está no mundo, é no mundo que ele se conhece. Quando volto a mim a partir do dogmatismo do senso comum ou do dogmatismo da ciência, encontro não um foco de verdade intrínseca, mas um sujeito consagrado ao mundo (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 6, grifos do autor).

A contribuição de López-Ibor (2011, p. 7) é fundamental nesse contexto, pois busca no fenômeno da cenestesia conteúdos que fomentem os estudos das doenças mentais e as ideias de uma saúde integral “*el médico no debe olvidar que lo que está enfermo es el hombre*”¹⁰. Para este autor, as doenças mentais não são especificamente enfermidades da psique, elas também são do corpo, assim como, as patologias do corpo são patologias da alma/psique. Trata-se de adotar uma medicina psicossomática que considera a patologia em toda sua dimensão corporal. Essa dimensão corporal transcende o limite tátil do corpo, a pele e segue inversamente para dentro. Constituindo uma dimensão corporal interna que não é separada da externa, o “*extracuerpo*”, uma realidade física na sua anatomia e na sua fisiologia (LOPEZ-IBOR, 2011, p. 45). Tais dimensões não existem desprendidas uma da outra, e juntas formam um todo que é a corporeidade.

Ortega y Gasset, (1916) fala da existência de três “eus”, o eu corporal imbricado com estado vital, o eu espiritual que se encontra no âmbito mental, caracterizado por nossa capacidade cognitiva de estar em relação com o mundo e, por fim, o eu psíquico ou da alma, ou seja, nossa consciência ou identidade. Para o filósofo, é através do eu psíquico ou da alma que expressamos nossa individualidade interna. Acredita que essa consciência interna é o olhar para dentro, vivenciar o corpo internamente. A essa dimensão interna do corpo chamou de intracorpo. Lopez-Ibor (2011) a partir da concepção de intracorpo de Ortega y Gasset (1916) nos traz a seguinte reflexão:

[...] El intracuerpo no es simplemente el cuerpo percibido por dentro, sino el cuerpo vivido desde dentro, tiene, además, otra forma de existencia que es, por un lado, pática y, por otro, intencional. No es un puro instrumento del yo, sino el yo convertido en instrumento de si mismo, para desplegar su acción en el mundo y para descubrir su intimidad (LOPEZ-IBOR, 2011, p. 46).¹¹

A cenestesia faz parte dessa dimensão corporal, pois é uma sensação orgânica intracorpo que informa como estamos nos sentindo internamente, se nos sentimos saudáveis ou não.

¹⁰ Traduz-se como: O médico não deve esquecer que o que esta doente é o homem.

¹¹ Traduz-se como: O intracorpo não é simplesmente o corpo percebido por dentro, mas o corpo vivido desde dentro, tem, além disso, outra forma da existência que é, por um lado, prática e por outro, intencional. Não é um puro instrumento do eu, mas o eu convertido em instrumento de si mesmo, para implantar sua ação no mundo e para descobrir sua intimidade.

Toro ([1980-1990]g) associa as sensações intracampo aos sentimentos vitais e ao que ele chama de humor endógeno¹². Portanto, a expressão desse estado interno é dada através do humor endógeno, bem-estar cenestésico e estado global de saúde. Esse autor afirma que as sensações intracampo são profundas e abarcam o psiquismo celular, as funções de auto-organização, a homeostase e que todos juntos constituem o sistema central de organização da vida, cujo contexto é autônomo e inconsciente. São sensações, às vezes, de bem-estar ou mal-estar, de alegria ou angústia, de plenitude ou de vazio existencial que são sentidas em todo o corpo. Isso demonstra a corporeidade de tais sensações, de que elas são vitais e comunicam nossa condição vital. “Os sentimentos vitais nos permitem sentir nossa vida mesma, em seu incremento de energia, no estado anímico durante a saúde e a enfermidade. Uma poética de sensações orgânicas” (TORO, [1980-1990]g, p.7).

Os sentimentos vitais estão intrinsecamente ligados à vitalidade. Uma boa vitalidade (ânimo, alegria, disposição) produz sentimentos de bem-estar, plenitude e altera o humor endógeno. Do contrário, quando há baixa vitalidade (falta de ânimo, tristeza profunda, indisposição), os sentimentos darão sinal de que algo está errado. Entendendo cenestesia como sentimentos vitais, infere-se também que a vitalidade tem seu “papel” na apreensão desse fenômeno.

Para López-Ibor (2011), doenças como depressão, ansiedade, melancolia, estresse, entre outras neuroses, são consequência de distúrbio da cenestesia, daí a importância da vitalidade como manifestação do que é endógeno. Como consequência desse estado de ânimo alterado, devido à baixa vitalidade, o que se percebe é o comprometimento somático em termos de um enrijecimento do corpo, com reações orgânicas do tipo: taquicardia, sudorese, variações da pressão arterial, variação das secreções neuroendócrinas, assim como mudanças de comportamentais (LÓPEZ-IBOR, 2011, p.66).

Os sentimentos vitais mantêm uma “estabilidade periódica”, o que confere uma “normalidade emocional”. Dessa forma, é comum os sentimentos internos variarem de acordo com o estado orgânico endógeno, um sentimento de bem-estar pode virar um sentimento de mal-estar. Do contrário, se essa instabilidade é extrema, como em pessoas que sofrem de algum distúrbio mental, essa oscilação de humor é considerada uma patologia. De acordo com o autor, essa instabilidade homeostática é um transtorno da cenestesia e está presente nas enfermidades em geral, principalmente nos casos de depressão e ansiedade. Essa inconstância faz com que os sentimentos vitais se alterem de forma autônoma. Assim, a pessoa sai

¹² Saúde no interior do organismo, do sistema, ou por fatores internos.

rapidamente de um estado de alegria para um de profunda angústia, e, esse fato, não está relacionado com o que acontece ao redor dela e sim ao seu estado vital, vitalidade (LOPEZ-IBOR, 2011, p. 39).

Lopez-Ibor (2011) constrói uma reflexão sobre cenestesia a partir da compreensão desses sentimentos vitais intracampo. Com essa finalidade, traz a contribuição do filósofo danes Harald Höffding (1843-1931) que demonstrava interesse pelo tema e, com isso, fornece o substrato para a concepção de cenestesia como uma sensação orgânica ou sentimentos vitais. Cenestesia para Höffding é um sentimento inespecífico que reflete um estado geral do organismo, informando como está nossa função vegetativa. A partir dessa definição, Lopez-Ibor (2011) destaca que cenestesia são sentimentos vagos, pouco localizados e não percebidos de forma isolada e, sim, como um fenômeno na sua totalidade. Contudo, são esses sentimentos vagos que originam a cenestesia e, esta, despertará a noção de Si mesmo.

Los estímulos que dan lugar a la cenestesia son vagos, poco localizados y no se perciben aislados unos de otros sino como un todo. Por otra parte se trata de un sentimiento en el que las sensaciones orgánicas dan lugar a la noción de un sí mismo (*self*) independiente de otros individuos y de los objetos externos (LOPEZ-IBOR, 2011, p. 38)¹³.

Toro ([1980-1990]g) chama atenção para a necessidade de se diferenciar sentimentos vitais e consciência noética na perspectiva de Viktor Frankl. Os sentimentos vitais, na perspectiva do criador da Biodanza, são percebidos e estão ancorados na corporeidade, integrados a nossa vida psíquica, formando uma unidade entre pensamento, sentimento e ação, que nos conecta com o que somos e desejamos, com o que é intencional, voluntário e consciente. Sobretudo, organiza a percepção e o pensamento. Para Viktor Frankl, a dimensão noética ou religiosa caracteriza-se essencialmente pelas expressões humanas inconscientes e por ser uma abordagem fenomenológica, existencialista, humanista e teísta. Para este autor, a dimensão espiritual ou noética é considerada superior às demais. O conceito de noética foi abordado pela perspectiva da logoterapia de Viktor Frankl. (COELHO JR, 2001). A Noética procede do grego noétós, “razão”, “inteligência”, “espírito”. Noética, além de ter uma dimensão espiritual, é o fator determinante na atribuição de significado à experiência.

Homem e animais são constituídos por uma dimensão biológica, uma dimensão psicológica e uma dimensão social, contudo, o homem se difere deles porque faz parte de seu ser a dimensão noética. Em nenhum momento

¹³ Traduz-se: Os estímulos que dão lugar a cenestesia são vagos, pouco localizados e não se percebem isolados uns dos outros, mas sim como um todo. Por outro lado trata-se de um sentimento no qual as sensações orgânicas dão lugar à noção de um si mesmo (eu) independente dos outros indivíduos e de outros objetos externos.

o homem deixa as demais dimensões, mas a essência de sua existência está na dimensão espiritual. Assim, a existência propriamente humana é existência espiritual. Neste sentido, a dimensão noética é considerada superior às demais, sendo também mais compreensiva porque inclui as dimensões inferiores, sem negá-las - o que garante a totalidade do homem (COELHO JR, 2001, p2).

Concordamos com Toro ([1980-1990]g) que os sentimentos vitais ou cenestesia não podem ser confundidos com a consciência noética. Entendemos que os sentimentos vitais ou cenestesia estão na esfera da imanência, na qualidade do está em Si mesmo e não transita a outrem. Oposto a isso, a consciência noética está no campo da transcendência, entendendo a experiência humana está para além de Si mesmo, portanto, são concepções diferentes. Essa sensação interna é inerente ao ser humano e está relacionada uma sensação inespecífica de estar saudável ou não, sinais que refletem os sentimentos internos e que indicam o humor endógeno. Essas reflexões nos levam a concluir que cenestesia são esses sentimentos vitais, intracampo, difusos que possibilitam a percepção Si mesmo. À frente, vamos desenvolver os conceitos de Si mesmo e percepção de si, pois entendemos que para respondermos a pergunta que nos leva esta pesquisa, esses conceitos precisam aprofundados.

3.3 PERCEPÇÃO DE SI MESMO E A CENESTESIA

Um mergulho no labirinto de Si mesmo...

(Dal - Col, 2018)

A partir da mitologia Grega é possível fazer uma analogia entre o mito do Minotauro e o Si mesmo. Para descrevermos as semelhanças que consideramos importante, primeiro vamos apresentar o mito pela narrativa de Graves (2008). O rei de Creta, Minos, para expandir seu domínio sobre a Grécia, principalmente dominar Atenas, pede ao deus dos mares, Poseidon, que lhe conceda tal triunfo. Poseidon assim o faz, e, em sinal de que realizaria o desejo do grande rei, envia-lhe como presente um lindo touro branco. Porém, Poseidon exige que esse touro seja sacrificado em sua homenagem. Minos, impressionado com a beleza do animal, manda que outro touro, em vez daquele, seja dado em sacrifício ao grande deus. Ao fazer isso, o rei Minos deixa o deus dos mares furioso. Poseidon, do auge de sua ira, vinga-se de Minos, fazendo com que sua esposa se apaixonasse pelo touro branco. Pasífae, esposa do rei Minos, não só se apaixonou pelo touro como fica grávida do animal.

Dessa união nasce o Minotauro, uma criatura assustadora e cruel, que não era nem totalmente humano e nem totalmente animal. Era metade homem, metade touro.

Para esconder essa assustadora criatura e proteger seu reino, o rei Minos pediu a Dédalos, arquiteto responsável pela criação de vários monumentos em Creta, que construísse um grande labirinto. Assim aconteceu, o labirinto foi construído no subsolo do palácio de Minos, na cidade de Cnossos, em Creta, e a besta ali foi aprisionada. O labirinto tinha muitas salas, galerias e paredes que foram arquitetadas de maneira que pudessem confundir a todos que entrassem e nunca fosse possível achar a saída. O filho de Pasífae com o touro branco cresceu nesse labirinto longe dos olhares inquisidores, tornando-se cada vez mais temido por todos.

Numa batalha entre Greta e Atenas, Androceu, filho do rei Minos, é morto. O rei, apesar de ter sido vitorioso, fica transtornado e submete Atenas ao seu domínio e tirania. Como tributo, passou a exigir que Atenas enviasse a cada ciclo de nove anos, sete rapazes e sete moças, todos virgens, para serem devorados pelo Minotauro no labirinto. Atenas foi submetida a essa sangrenta paga por longos anos. Essa situação penosa muda com a chegada do filho de Egeu, rei de Atenas. Teseu, filho do rei de Atenas e Etra, transformou-se num homem forte, afortunado pelas vitórias em batalhas, assim como Hércules. Teseu diz a seu pai que irá por um fim a essa situação e se oferece para substituir uma das vítimas que serão oferecidas ao Minotauro. Garante ao seu pai que irá matar a besta do labirinto e que retornará com as velas brancas do barco içadas em sinal de sua vitória. O rei de Atenas fica relutante com essa proposta do filho, pois tem medo de perdê-lo para fera. Após refletir sobre a proposta e se convencer da bravura e da autoconfiança que o filho lhe demonstrava, permitiu seu intento.

Teseu e os outros jovens chegam à ilha de Greta e são recebidos pelo próprio rei Minos e sua filha Ariadne. Logo no primeiro instante a filha do rei, Ariadne, apaixonou-se por Teseu e sofre com a possibilidade de vê-lo ser devorado pelo Minotauro. As vésperas do que seria um massacre, Ariadne visita Teseu na sela onde aguardava o momento do encontro com o monstro. Ariadne fala sobre seu amor por Teseu e lhe entrega uma espada e um novelo de fio prateado. Com esses objetos, Teseu teria a chance de matar o Minotauro e sair do labirinto. Ariadne explica a seu amor que ficará do lado de fora, na porta do labirinto, segurando a ponta do novelo mágico para que Teseu encontre o caminho de volta, seguindo o fio de prata.

Teseu entrou no labirinto instruído por Ariadne, que lhe disse que ao se deparar com o monstro deveria agarrá-lo pelo chifre e sacrificá-lo a Poseidon. Assim o fez. Quando Teseu

saiu do labirinto, todo manchado de sangue, Ariadne o abraçou com paixão e guiou todo o grupo de atenienses até o porto, seguindo com Teseu para Atenas.

A metáfora que subjaz ao mito do Minotauro é a porta de entrada para discutir o Si mesmo. O mito contém em si uma riqueza de símbolos que possibilita entender o mundo das coisas e as coisas do mundo de forma não linear. De acordo com Toro (1988), o mito nos convida a compreender a complexidade expressa nas entrelinhas de nossa existência, levando-nos a aceitar que estamos mergulhados num labirinto de incertezas e caminhos desconhecidos. Do mesmo modo que o autor, consideramos o labirinto um cânone do Si mesmo, assim, entrar no labirinto significa percorrer o caminho interior em busca de Si mesmo, da identidade. Esse caminho é formado de dúvidas, porém sinalizado por um querer interno, uma espécie de intuição que impulsiona a busca pela coerência entre sentimentos, pensamentos e atitudes.

O labirinto do Minotauro representa o que não é consciente, o que desconheço de mim mesmo, a desorganização e o caos, ao mesmo tempo, simboliza a busca do Si mesmo. Mergulhar no labirinto existencial é ir além do aforismo “conhece-te a ti mesmo”, é ser você mesmo (TORO, 1988), é ser corpo no sentido de viver a corporeidade em si. Ao adentrar o labirinto do Si mesmo, não dominamos o desconhecido e, sim, o que desconhecemos nos é revelado. Não arrumamos o caos, porém vemos a possibilidade de uma nova ordem. Não anulamos o que nos é identitário, mas sim, o incorporamos ao Si mesmo e passamos a reverberar a essência de nossa identidade em plenitude.

O Minotauro simboliza a força dos instintos, essa criatura mitológica representa uma sabedoria primeira, anterior à razão. Desenrolar o fio de Ariadne é encontrar o próprio Minotauro, é ir nesse Si mesmo primordial e inocente que habita em nós. Assim o labirinto é o Si mesmo nas suas entranhas e diferentes faces. O Minotauro é a força do Si mesmo na sua natureza mais profunda. O mito revela, entre tantas interpretações, o conflito existencial na dialógica de quem digo que sou e quem sou de fato. Numa interpretação fenomenológica, a dialógica seria entre eu tenho um corpo, e eu sou corpo. Nessa perspectiva, ao enfrentar o Minotauro, colocamo-nos diante de nós mesmos, de frente a um espelho onde vemos e confrontamos o nosso próprio Ser imperfeito.

A analogia entre os arquétipos do labirinto e do Minotauro com o Si mesmo, nos permite-nos mergulhar na complexidade humana, tanto na constituição do Si mesmo como da cultura. Dessa forma, propomos como reflexão não a passagem de Teseu pelo labirinto como uma procura pela “essência” de Si mesmo, nem mesmo que essa busca tenha sido uma ação solitária, alheia à dialética mundo - sujeito. Pelo contrário, Teseu, ao entrar no labirinto, leva

consigo a cultura e a expectativa de toda uma geração pela liberdade, ao mesmo tempo, tem a ajuda de Ariadne representando que a busca de Si mesmo nunca é solitária.

Bruner (1997) diz que o Si mesmo é a qualidade de uma experiência direta vivida pelo ser humano. Afirma também que os problemas gerados na tentativa de se formular um entendimento sobre o Si mesmo se deve a essa busca incessante por uma essência do Si mesmo. “[...] Como se o Si mesmo fosse uma substância ou uma essência que preexistisse ao nosso esforço para descrevê-lo, como se tudo que tivéssemos que fazer fosse inspecioná-lo para descobrir sua natureza” (BRUNER, 1997, p. 89).

Do mesmo modo, Kastrup (2008) assinala que esse sentimento de que possuímos um Si mesmo substancial é resultado de uma crença, muitas vezes arraigada culturalmente. Porém, o Si mesmo, é constituído ao mesmo tempo de uma identidade que é processual e uma base substancial que é estrutural, resultado de uma rede de processos que assegura as contínuas transformações. Para a autora, a “crença na identidade do si obtura sua natureza última, mas esta pode ser reativada e a dimensão de virtualidade acessada através de certas práticas, como é caso das práticas artísticas” (KASTRUP, 2008, p.9).

A concepção de Si mesmo de Bruner (1997 p. 90) é aquela que está preocupada em entender “através de que processos e em relação a que tipo de experiência os seres humanos formulam seu próprio conceito de Si mesmo”. Nessa visão, o Si mesmo é estendido uma vez que incorpora outros Si mesmos como família, amigos, cultura, entre outras situações. É generalizado, porque é compreendido por esse autor como um “relacionamento transacional entre um locutor e um Outro”. Assim, Si mesmo e o outro coexistem numa implicação mútua em que uma identidade se revela diante da outra. Há um diálogo implícito e consubstancial na constituição dessa identidade. Implicadas umas com as outras, as identidades vão se formando e se transformando por meio de um processo dialógico e negentrópico. Nesse sentido, o Si mesmo não é estático e não é a ideia de uma essência que é imutável, ao contrário, é desenvolvimento em movimento contínuo. Consideramos que o Si mesmo se mostra como identidade na intersubjetividade com o mundo. Assim, “[...] o si-mesmo é definido tanto pelo indivíduo como pela cultura na qual ele participa” (BRUNER, 1997, p. 101).

Conforme Bruner (1997), devido à condição reflexiva, o ser humano é capaz de alterar o presente à luz do passado e interpretar o passado à luz do presente. Esse diálogo histórico entre passado-presente desencadeia um processo interpretativo e uma nova história é criada, tornando-se uma verdade narrativa. O Si mesmo aqui assume “o papel de um contador de história, construtor de narrativa sobre uma vida” (BRUNER, 1997, p. 97). Desse jeito nos

tornamos produto de nossa narrativa, construída com base nos diferentes significados (re) produzidos pela cultura.

[...] as vidas e os si mesmos que construímos são os resultados desse processo de construção de significados. [...] os si mesmos não são núcleos isolados de consciência, contidos em nossas cabeças, mas são distribuídos interpessoalmente. Tampouco os si-mesmos surgem sem raízes, em resposta apenas ao presente; eles também adquirem significado através das circunstâncias históricas que moldaram a cultura da qual eles são uma expressão (BRUNER, 1997, p. 115).

De acordo com Gubert (2012), Ricoeur, ao formular a própria teoria sobre o Si mesmo, toma a dimensão temporal como o principal fator na compreensão das identidades. Segundo esse autor, o filósofo constrói essa prerrogativa a partir dos conceitos de mesmidade e ipseidade. Trata-se do “Idem e Ipse”. Nesse caso, o idem corresponde a mesmidade e tem um caráter de permanência temporal. Não há mudanças subjetivas ao longo do tempo, ou seja, uma parte da identidade do sujeito é quase imutável. Cabe ressaltar que isso está relacionado à fisionomia, aos traços físicos que ao longo do tempo permanecem inalterados. Essas mudanças corporais de fato são poucas (GUBERT, 2012).

Ipse ou ipseidade refere - se à singularidade do sujeito como um ser de alteridade. Atribui ao sujeito um caráter que o torna diferente dos outros e o caracteriza como único. É bom lembrar que distinguimos e confiamos na palavra de uma pessoa pelo seu caráter, pelo que ela transmite de Si mesmo.

A ipseidade estabelece uma dialética que vai para além do si. Diferentemente da mesmidade, ela busca o diálogo do si com o diverso do si. Na mesmidade, o “outro” é apenas oposto ou distinto de “mesmo”. No entanto, de acordo com Ricoeur, a alteridade e a ipseidade andam juntas, num grau tão elevado de intimidade, que não é possível pensar uma sem pensar na outra. Portanto, somente será possível a manutenção da identidade, ser constante a si mesmo, no momento em que se é fiel àquilo que se promete. É pela promessa feita a alguém que a ipseidade desponta (GUBERT, 2012, p. 5).

Nascimento (2009) acentua que para Ricoeur não existe uma ipseidade sem mesmidade, da mesma forma que não existe uma mesmidade sem ipseidade. O sujeito da ipseidade e o sujeito da mesmidade são polos que se compõem em relação constante, concomitante e dialógica, assim é constituída a identidade segundo esse autor. “A *mesmidade* antes oposta à *ipseidade*, torna-se um dos polos de uma dialética frutuosa com a *ipseidade*” (NASCIMENTO, 2009, p.62). Os dois polos da identidade reúnem-se na formação da identidade narrativa. Silva (2008) certifica que, para Ricoeur, a narrativa dá sentido à práxis humana ao atribuir significado à história pessoal, bem como contribui para determinação do

Si mesmo. Para ele, o Si mesmo se manifesta na narrativa de vivências pessoais no decorrer da vida, ao fazermos isto, voltamo-nos para nós mesmos e terminamos escrevendo nossa própria história como “um” outro. Portanto, “a compreensão do si é uma interpretação; a interpretação de si, por sua vez, encontra na narrativa, entre outros símbolos e signos, uma mediação privilegiada” (RICOUER, 1991 apud SILVA, 2008, p.1). Silva (2008, p. 1) reforça que “ao contar uma história, os indivíduos estão sujeitos, inevitavelmente, de acordo com essa perspectiva, à forma narrativa e à (re) construção dos fatos”. Nessa perspectiva, ao narrar sua história, o indivíduo ressignifica sua própria vida e fortalece sua identidade ao se reconhecer na história narrada.

Ribeiro (2005, p. 11) entende o Si mesmo a partir do conceito de self, neste sentido, propõe uma fundamentação mais precisa para o conceito de self e epistemologicamente mais consistente para a Gestalt-terapia. Para esse autor, self é ipseidade e, “ipseidade é o si-mesmo maior e consciente”. É tudo que nos tornamos ao longo da vida, é o resultado de todo um processo existencial evolutivo que nos confere a subjetividade. Nessa visão, o self é uma entidade estrutural com processos próprios. Estrutura é o que permanece imutável e processo é o que se transforma. Entretanto, estrutura e processo caminham juntos, pois para alcançar um Si mesmo maior e consciente, a ipseidade, o self precisa estar em permanente processo evolutivo. Self é um sistema de contato, como tal, está constantemente em contato com tudo e todos. Porém, a qualidade do contato depende do grau de compreensão que teremos dos termos: imanência, impermanência, interdependência, transparência e transcendência.

Ser imanente é ser e estar presente em si mesmo, com plena consciência de que está no mundo. [...] O outro é eu nele, e ele é ele em mim. Isso é interdependência, [...]. Pela impermanência tudo está em contínua mudança. [...] Transparência é a verdade nas coisas e das coisas. [...] Mais que aos nossos olhos é aos nossos sentidos que a transparência se revela. [...] Transcendência. [...] Só transcendemos quando tudo em nós se faz silêncio, quando nosso espírito se apossa de todo nosso ser e nossas categorias humanas silenciam (RIBEIRO, 2005, p.58).

Após essas premissas, estamos de acordo com Ribeiro quando identifica o self como um sistema de contato que proporciona base e coesão necessárias à constituição da Personalidade, “como algo que regula os diversos sistemas de contato do ou no organismo humano, como algo que é o ‘si-mesmo’, que me permite olhar e me reconhecer como um indivíduo diferente de qualquer outro” (RIBEIRO, 2005, p.107). Deste modo, entramos num processo evolutivo e nos tornamos absolutamente singulares e únicos e é a partir dessa pessoalidade que se atinge a ipseidade. A ipseidade é aquilo em que me tornei, é o mais profundo de mim mesmo, uma sensação de unidade interna e de individual singularidade. É

um todo num todo maior, corpo-pessoa, onde meu Eu se confunde com minha totalidade (RIBEIRO, 2005, p.1992).

Ribeiro (2005), ao proferir que estar consciente no aqui e agora define a intensidade do contato, recorre a um dos métodos da Gestalt-terapias que é a “*awareness*”. A *awareness* palavra derivada do verbo aware que significa ter conhecimento ou percepção de algo. A *awareness* representa a qualidade de estar consciente, atento, em outras palavras, estar presente no aqui e agora. Yontef (1998, p.33) explica que a “*awareness* é uma forma de experiência que pode ser definida aproximadamente como estar em contato com a própria existência, com aquilo que é”. Nesse estado de estar consciente, pode-se dizer que o indivíduo foi além do si-mesmo e atingiu a ipseidade. Para Ribeiro (2005, p. 122), a ipseidade é a “*awareness* máxima de uma autopercepção do mundo, é o resultado provisoriamente final de todos os contatos que fazemos ao longo da vida”.

Adotamos a ideia de um Si mesmo imanente, impermanente, interdependente, transparente e transcendente. Em plena consciência de si no aqui-e-agora e dinamicamente relacional. Sempre a procura de contato, de uma “experiência imediata”, em busca da ipseidade, “do que é a própria totalidade” (RIBEIRO, 2005, p. 195). A apreensão do Si mesmo ressoa a percepção da própria existência em contato com a existência do outro. Partindo dessas análises, consideramos que o Si mesmo “deve ser tratado como um construto que, por assim dizer, procede tanto de fora para dentro quanto de dentro para fora” (BRUNER, 1997, p. 95). Sobretudo, apreendemos a estruturação do Si mesmo como uma ação dialógica, de interação e de intersubjetividade entre sujeito-mundo. Nessa dinâmica, o sujeito (re) interpreta a si e ao mundo nas sequentes narrativas do percurso de sua existência.

No próximo capítulo, apresentamos a opção metodológica pela fenomenologia-hermenêutica de, Merleau-Ponty, Edmund Husserl e Heidegger, assim como detalhamos todos os procedimentos e técnicas utilizadas no decorrer da pesquisa.

4 O MÉTODO FENOMENOLÓGICO-HERMENÊUTICO: UM CAMINHO COERENTE PARA O ESCOPO DA PESQUISA

O ponto de partida da metodologia a ser utilizada está fundamentado numa abordagem qualitativa. Para Pais (2003), nos métodos qualitativos, os desenhos de investigação não estão fixos, pelo contrário, apresentam-se emergentes e em cascata, tendo em vista que vão se elaborando na medida em que a investigação avança. Os questionamentos são contínuos e as reformulações constantes, em função da descoberta dos dados e de novas interpretações. Essa metodologia flexibiliza os procedimentos de investigação, permitindo uma adequação às múltiplas realidades que vão se descobrindo. O método qualitativo permite buscar inspiração nas próprias vivências, valorizando expressões, sentimentos e percepções que se acumularam em torno da aproximação com o tema/contexto de pesquisa.

Nossa escolha é reforçada diante das afirmações de Yin (2016), para este autor, essa abordagem mostra a característica multifacetada da pesquisa qualitativa e das múltiplas interpretações possíveis para o mesmo evento. Essa característica “deriva do desejo da pesquisa qualitativa de capturar o significado dos eventos da vida real, da perspectiva dos participantes do estudo” (YIN, 2016, p.10). Obter a voz do participante e poder ter o objeto de pesquisa (cenestesia) pela perspectiva do mesmo proporciona uma problematização do estudo ao contrapor a percepção do pesquisador a do participante. Podendo, desta maneira, evitar o comprometimento da pesquisa pela possível implicação do pesquisador com a teoria engendrada. Entretanto, não obstante, denotando um sentido positivo, a pesquisa qualitativa viabiliza a construção de um mosaico de percepções que enriquece o estudo.

Tendo em vista os argumentos expostos acima e a evidência de que estamos lidando com um fenômeno constituinte da existência humana, ao analisar esse fenômeno com base em uma experiência vivenciada na corporeidade, acreditamos que o caminho fenomenológico-hermenêutico para esta pesquisa é o mais indicado.

Desta forma, propomos apresentar o método fenomenológico-hermenêutico trazendo as ideias de Edmund Husserl, Merleau-Ponty e Heidegger. A fenomenologia por se ater ao modo como o fenômeno se comporta, traduz-se na sua verdade primeira e a hermenêutica por se tratar de como o pesquisador interpreta o indivíduo. Nessa perspectiva, o pesquisador deve assumir um perfil de empatia e tentar entender o fenômeno a partir do ponto de vista do indivíduo, mesmo que isso não seja completamente possível.

Husserl (1989) nos convida a voltar às coisas mesmas, pois a essência da verdade não está na coisa em si, mas no modo como o sujeito do conhecimento estabelece relação com as

coisas. Voltar às coisas mesmas não é alcançar o conceito do objeto em si, o que a linguagem determina em termos de significante, mas sim, ir além do conceito e chegar à essência do fenômeno. O filósofo argumenta que para o pesquisador alcançar a essência das coisas mesmas precisa desenvolver a capacidade de fazer *epoché*, ou seja, fazer a suspensão fenomenológica. Logo, o pesquisador deve expropriar de suas convicções para entrar em contato com fenômeno e obter as informações sobre o fenômeno tal como lhe aparece. Quanto ao método fenomenológico o primeiro passo,

[...] consiste em abster-se da atitude natural, colocando o mundo entre parênteses (*epoché*). Isso não significa negar sua existência, mas metodicamente renunciar ao seu uso. Ao analisar, após essa redução fenomenológica, a corrente de vivências puras que permanecem, constata que a consciência é consciência de algo. Esse algo chama de fenômeno (ZILLES, 2007, p.3).

Na proposta fenomenológica, o pesquisador deve considerar aquilo que consegue alcançar frente ao fenômeno que observa. O perfil do pesquisador fenomenológico deve ser de humildade perante o fenômeno. Ao entrar em relação com o fenômeno, deve perceber o modo como se vê e se relaciona com o objeto fenomenológico, entendendo que há modos diferenciados de uma para outra pessoa nessas relações com o fenômeno. Trata-se de uma profunda interação subjetiva, pesquisador – fenômeno. Nessa interação, a percepção do sujeito do conhecimento está impregnada de valores e concepções¹⁴.

A fenomenologia é um campo da filosofia, uma forma de estar no mundo e uma metodologia. Como método fenomenológico, pressupõe a relação dialógica com o fenômeno a ser investigado e, no decorrer da investigação, considera uma experiência imediata àquela que se revela na relação do sujeito com a situação experimental. Para alguns psicólogos, o método fenomenológico é o mais adequado para a psicologia ao se investigar processos psíquicos, por acessar e compreender esse universo psíquico a partir do que se revela na relação com o fenômeno (BREAKWELL, 2010).

Gomes (2005) retorna a questão exposta por Kant quando declara ser impossível uma ciência do psiquismo pelo método positivista e afirma que isso só é possível por meio da fenomenologia. Reitera o pensamento de Kant ao ressaltar que a fenomenologia é um método que torna viável o alcance da subjetividade dos processos que estão em voga na relação homem – mundo. Para a fenomenologia, o objeto de pesquisa não está “fora” do sujeito do

¹⁴ Informações obtidas na aula da Prof^a. Dr^a. Priscila P. Alves da Universidade Federal Fluminense - UFF/VR na disciplina Tópicos especiais, psicologia & narrativa: diálogos teórico-metodológicos entre Bakhtin, Bruner e Buber no dia 08 de novembro 2016, no Programa de Pós-graduação Stricto Sensu (mestrado) em Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

conhecimento e sim “dentro”, trata-se de como o pesquisador assume esse objeto para si e qual a relação que estabelece com ele.

Parte da psicologia científica não nega a experiência subjetiva, ao contrário, busca compreendê-la e explicá-la, dentre esses, os psicólogos da Gestalt valem-se da teoria fenomenológica, conseqüentemente, do método. O método de pesquisa fenomenológico consiste em descrever os fenômenos tais como aparecem na consciência, antes de qualquer tentativa de análise. Ao aplicar o método fenomenológico, os gestaltistas descobriram que todos os fenômenos da percepção, da memória, da solução de problemas e da afetividade eram vividos pelo sujeito sob a forma de estruturas que se relacionavam entre si e resultavam num todo que era mais que mera soma das partes, era uma “totalidade inteira”. Eles procuram transpor a experiência imediata e relacioná-la com o mundo físico e fisiológico. Diante disso, a escolha pela abordagem fenomenológica, enquanto método de investigação permite tanto aos gestaltistas como a outros psicólogos uma visão multidimensional do fenômeno (SADALA, 2002).

Merleau-Ponty (1999), na ideação do conceito de “outrem”, refere-se à relação como princípio para a intersubjetividade, sendo que essa ocorre no momento em que um ser humano se volta para o outro e reconhece a Si mesmo. Para Merleau-Ponty (1999), será na relação com a ocorrência da intersubjetividade e por meio da fenomenologia que uma ciência do psiquismo será possível, pois é na relação com o outro que me revelo.

[...] Na experiência do diálogo, constitui-se um terreno comum entre o outrem e mim, meu pensamento e o seu formam um só tecido, meus ditos e aqueles do interlocutor são reclamados pelo estado da discussão, eles se inserem em uma operação comum da qual nenhum de nós é o criador. Existe ali um ser a dois, e agora outrem não é mais para mim um simples comportamento em meu campo transcendental, aliás, nem Eu no seu, nós somos, um para o Outro, colaboradores em uma reciprocidade perfeita, nossas perspectivas escorregam uma na outra, nós coexistimos através de um mesmo mundo (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 474 - 475).

A fenomenologia, por esta ótica, propõe a compreensão dos fenômenos que emergem ao longo do estudo numa atitude de abertura ao devir. Merleau-Ponty (1999), assim como Husserl (1989), propõe o retorno às coisas mesmas. O método fenomenológico merleupontyano busca pela essência instaurada no fenômeno, compreendendo o significado da experiência vivida como um fenômeno intersubjetivo. É da interseção homem-mundo que o fenômeno se constitui e é deste contexto que deve ser analisado. O ser-no-mundo de Merleau-Ponty (1999) é o sujeito em constante ressonância com o mundo, não há separação, e sim, uma relação de transformação mútua, porém, sem perda de subjetividade.

[...] e assim somos sempre levados à concepção do sujeito como *ek-stase* e a uma relação de transcendência ativa entre sujeito e o mundo. O mundo é inseparável do sujeito, mas de um sujeito que não é senão projeto do mundo, e o sujeito é inseparável do mundo, mas de um mundo que ele mesmo projeta. O sujeito é o ser no mundo e o mundo permanece “subjetivo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 576).

Heidegger (2005) associa a fenomenologia ao conceito de hermenêutica, permitindo analisar aquilo que aparentemente está oculto, mas que na realidade se manifesta naquilo que se mostra. A hermenêutica de Heidegger busca interpretar o que se mostra, o que se manifesta *ai* sem deixar se ver, na maioria das vezes. Essa perspectiva também busca compreender o Ser a partir do ser-no-mundo.

O esclarecimento do ser-no-mundo mostrou que, de início, um mero sujeito não “é” e nunca é dado sem o mundo. Da mesma maneira, também, de início, não é dado um eu isolado sem os outros. [...] A tarefa é tornar fenomenalmente visível e interpretar ontologicamente de maneira adequada o modo de ser dessa co-pre-sença na cotidianidade mais próxima (HEIDEGGER, 2005, p. 167).

Para Heidegger (2005), o que importa é o Ser, o sentido do Ser; e para determinar o sentido do Ser, do ente em geral, considera o homem como um ser-*ai*, um Ser de pre-sença ou Dasein. A hermenêutica de Heidegger se fundamenta na perspectiva de que é o Ser de pre-sença (Dasein) que é capaz de se perguntar e de se questionar acerca do sentido do Ser. É pela pre-sença que o Ser se compreende a partir de sua existência, podendo ser ou não ser ele mesmo, possibilitando o entendimento do ser-no-mundo. “[...] talvez a pre-sença sempre diga: eu sou, e o faz também e em alto e bom tom quando ‘não’ é” (HEIDEGGER, 2005, p. 166).

Neste contexto, entendemos que a singularidade desse estudo, no que tange a sua essência, tende a uma descrição pela via fenomenológica hermenêutica. Deve-se olhar para além dos significados, “sair dos parênteses” (MOREIRA, 2008, p. 9) e deixar emergir o fenômeno mesmo. Assumir e refletir sobre o fenômeno na vivência do próprio fenômeno, na intencionalidade da experiência para se chegar à essência. Consiste em buscar a compreensão na singularidade individual, mas também no que ocorre na intersubjetividade sujeito-mundo. Sadala (2002) ressalta que o objetivo do método fenomenológico é descrever a estrutura total da experiência vivida, os significados que a experiência tem para os sujeitos que a vivenciam.

Martins (1992), citado por Sadala e Adorno (2002, p. 8-9), faz um “briefing” do método fenomenológico e elenca três momentos específicos, porém, igualmente importante no delineamento desta metodologia: a descrição fenomenológica, a redução fenomenológica e a interpretação fenomenológica. Assinala que na descrição o pesquisador deve se atentar para retratar e expressar a experiência consciente do sujeito. Já na redução fenomenológica,

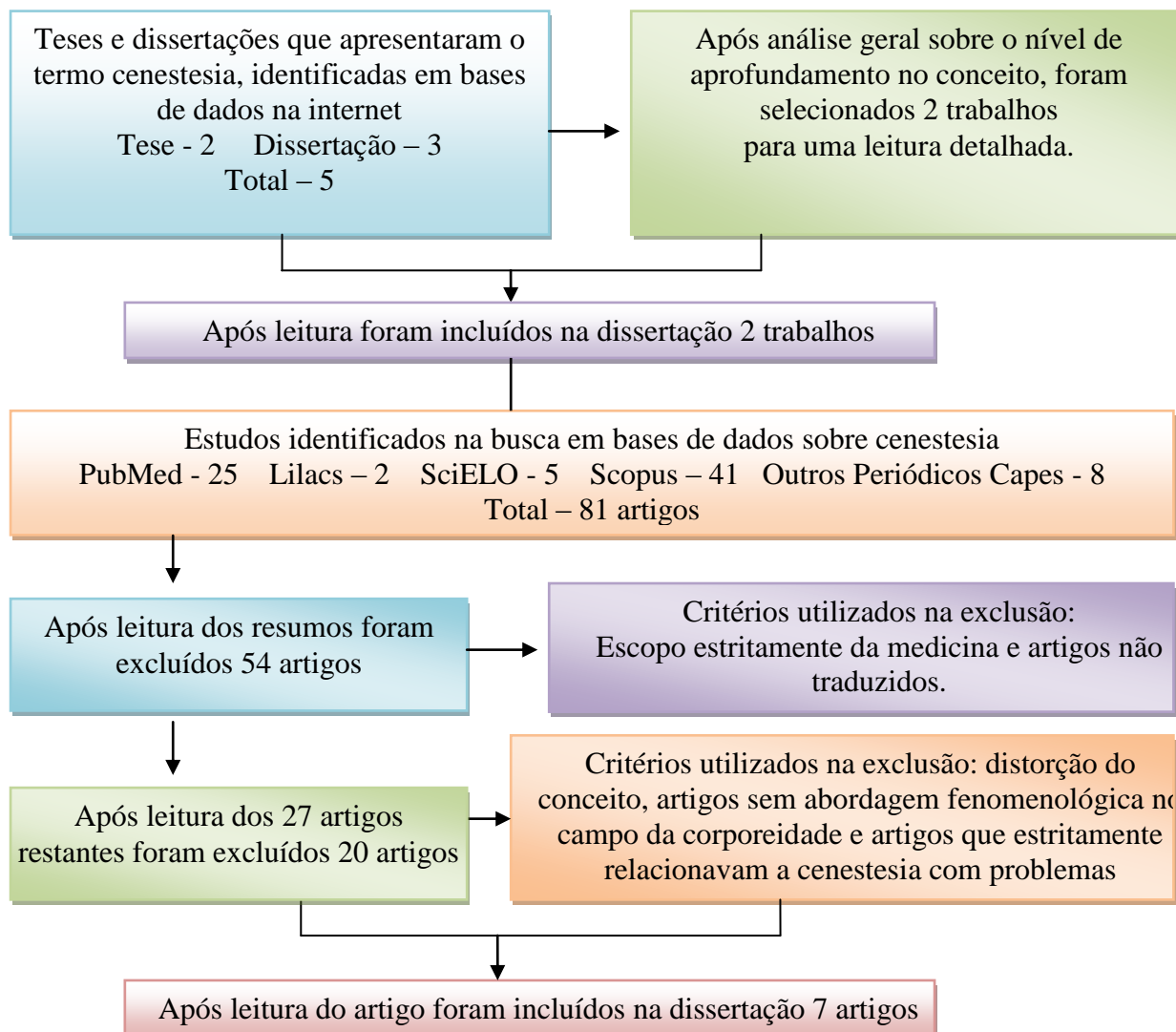
primeiro é preciso fazer uma crítica reflexiva ao que se apresentou na descrição fenomenológica, depois analisar a experiência como vivida, não permitindo que conceitos pessoais ou teóricos interfiram no rigor da “escuta” dessa descrição. Após isso, o pesquisador deve tematizar os dados da descrição, identificando no discurso do sujeito os pontos significativos e, finalmente, focalizar as fontes pré-reflexivas do tema e expressar o significado (insight psicológico) nela contido. O terceiro e último momento é a interpretação fenomenológica. Neste, o pesquisador localiza os elementos que estão ou não presentes na descrição, identifica o cogito radical, ou seja, o pensamento pré-concebido sobre o fenômeno, buscando revelar a manifestação desses fenômenos pré-conscientes e, assim, obter o significado existencial do que o sujeito vivencia.

Para isso, é importante incorporar a hermenêutica fenomenológica, distinguir quem é o sujeito e quem é o mundo em suas respectivas idiosincrasias. Entrar na sutileza do que está no interior e transpira à pele, do que é sentido, pois é vida que se manifesta a todo instante. Entender que como pesquisador, “[...] deixo de ser um eu finito, torno-me um expectador imparcial diante [...]” de mim e de outrem (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 480). Desse ponto de vista, nossa proposta é pesquisar/vivenciar o fenômeno cenestesia a partir da experiência com a Biodanza.

4.1 ESTADO DA ARTE

O estado da arte foi desenvolvido a partir de buscas de teses, dissertações e artigos no banco de dados da Capes/ Brasil (SciELO, LILACS, SCOPUS e Pub Med). A busca dos descritores foi realizada da seguinte forma: em português e espanhol, cenestesia, cinestesia e sinestesia, em inglês, cenesthesia ou cenestestic, kinestesia e synesthesia. O objetivo foi alcançar o maior número de estudos desenvolvidos no âmbito nacional e internacional, entre 1999 a 2017. No banco de dados da Capes, foram encontrados 81 artigos com os descritores cenestesia, cenesthesia ou cenestestic. Também foram pesquisados artigos que tratavam de cinestesia e obtivemos os seguintes números: 43 artigos em português ou espanhol e 1.703 em inglês. Ao pesquisar o fenômeno sinestesia, encontramos no total de 426 artigos em português, espanhol e inglês. Esses dados confirmaram o nosso prognóstico de que as pesquisas sobre o fenômeno cenestesia no Brasil são insuficientes, comparados às pesquisas que se acercam dos dois outros fenômenos. O fluxograma a seguir ilustra como foi esse processo de pesquisa para a elaboração do estado da arte que apresentamos nesta dissertação.

Figura 1 - Fluxograma de identificação e seleção dos artigos para a sistematização do estado da arte sobre cenestesia entre os anos de 1999 a 2017.



Fonte: Material de pesquisa 2018.

Figura 2 – Quadro de relação de Teses e Dissertações selecionadas para a pesquisa.

01	BERENGUEL, C. G. L. Fundamentos para una descripción fenomenológica de la sexualidad. 2014. 53f. Dissertação (Mestre em Filosofia Teórica y Práctica) Facultad de Filosofía/UNED. Espanha, 2014. Disponível em: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:masterFilosofiaFilosofiaPractica-Cglujan/Documento.pdf Acesso em: 17 de janeiro de 2017.
02	COELHO, C. J. H. A ética biocêntrica como encarnação da alteridade: da vivência das transformações existenciais à mudança paradigmática. 2011. 450f. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Educação, Salvador, 2011. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9179 Acesso em: 30 de maio de 2018.

Fonte: Material de pesquisa 2018.

Figura 3 – Quadro de relação dos artigos selecionados para a dissertação.

01	ARREGUI, J. V. Cenestesia y cuerpo vivido. ¿Por qué Marcel abandonó sus primeras formulaciones sobre el cuerpo sujeto? . Revista de Filosofía, nº 32, 2004. Disponível em: < http://revistas.um.es/daimon/article/viewFile/15121/14581 >. Acesso em: 22 de outubro de 2016
02	FUENMAYOR, V. Entre cuerpo y semiosis: la corporeidad . In: Anais. Congresso Latino-Americana de Semiótica, 6, 2005, Venezuela. Anais do IV Congresso Venezuelano de Semiótica, Simulacros, Imaginarios y Representaciones. Maracaibo, 2005. v. 21, n. 48, p. 121-156, Dez. de 2005. Disponível em: < http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-15872005000300006&lng=es&nrm=iso > Acesso: 25 de janeiro de 2017.
03	FUENMAYOR, V. Corporeidad, semiosis y memoria . Anais. Conferencia dictada en el VI Congreso Venezolano-Internacional de Semiótica, “Nuevas formas de la comunicación, escrituras, cuerpos e imágenes”. Trujillo, 14, 15, y 16 de Julio, 2010. Disponível em: < http://victorfuenmayorruiz.com/files/corporeidadsemiosisymemoria.pdf > Acesso: 25 de janeiro de 2017.
04	FUENMAYOR, V. El cuerpo en los bordes, el cuerpo en la escena y la escena del cuerpo . Bordes. Revista de estudios culturales, nº2 (Julio de 2011), pp.54-79. Disponível em: http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/bordes/article/view/4937 Acesso: 27 de janeiro de 2017.
05	LÓPEZ-IBOR, J. J. De la experiencia corporal a la identidad corporal . Actas Españolas de Psiquiatria, vol. 39, 2011. Disponível em: < http://www.actaspsiquiatria.es/suplementos.php >. Acesso: 22 de outubro de 2016.
06	STAROBINSKI, J. Breve História da Consciência Corporal. Tradução de Maria Isabel Fontao. Revue française de psychanalyse, 2/1981. 45(2):261-79. Disponível em: < http://www.elseminario.com.ar/biblioteca/Starobinski_Conciencia_cuerpo.htm > Acesso em: 17 de maio de 2017.
07	MIZUMOTO, S. <i>et al.</i> Hallucinogen Rating Scale (HRS) – Versão brasileira: tradução e adaptação transcultural. Revista Psiquiatria Clínica . vol. 38, nº 6. São Paulo, 2011. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000600004 > Acesso em: 22/10/2016.

Fonte: Material de pesquisa 2018.

4.2 O LÓCUS

Os dados foram coletados através de narrativas de participantes da Oficina de Biodanza “Labirinto do Si mesmo: sentir-se a Si mesmo”, no I NARREM, Grupo de Pesquisa, Narrativas Emancipatórias de Si e da Realidade: foco nas pessoas com necessidades especiais e/ou risco social, realizado em 2017, no Campus da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, Campus Seropédica, Rio de Janeiro. A inscrição para participar da oficina foi divulgada nas redes sociais internas da Universidade. Obtivemos nove inscritos e seis confirmaram participação, contudo, 5 concordaram em participar da pesquisa assinando o TCLE.

4.3 PARTICIPANTE DO ESTUDO: QUEM É ESSE QUE SE REVELA PARA A PESQUISA?

Participaram cinco acadêmicos acima de 18 anos, de diferentes cursos, dois são do sexo masculino e três do sexo feminino. Dentre os participantes, três declararam possuir um tipo de deficiência: um com deficiência auditiva com implante coclear e dois com deficiência visual, sendo que um deles com baixa visão e dois sem condição de deficiência. Para melhor visualização, apresentamos a seguir o quadro com o perfil dos participantes da pesquisa cujos dados serão analisados.

Os nomes utilizados são fictícios para assegurar o sigilo e identidade, garantindo, assim, liberdade aos participantes para se revelarem. E, como fizemos uma analogia entre o arquétipo do labirinto, da mitologia grega e o Si mesmo, utilizamos nomes presentes nesse mito como codinome para os participantes. Desta forma, as narrativas dos participantes aparecem com os seguintes pseudônimos: Teseu, Ariadne, Minos, Creta e/ou Atenas, destacadas entre aspas e, em itálico como citação direta no próprio texto ou recuada, também em itálico. É importante ressaltar que o conteúdo das citações dos participantes, feito por meio da transcrição, foi respeitado, entretanto algumas adaptações gramaticais e ortográficas foram necessárias para adequar a linguagem à norma culta do português brasileiro. Além da narrativa dos participantes, a pesquisa contou com as observações do pesquisador e de um observador externo, identificadas pelas siglas OP e OE.

Figura 4 – Quadro de caracterização dos participantes da pesquisa

Participante	Idade	Sexo	Curso	Período	Condição
Teseu	42	Masculino	História	5º	Deficiência Visual
Ariadne	27	Feminino	Belas Artes	11º	Nenhuma deficiência apontada
Minos	34	Masculino	Hotelaria	10º	Deficiência auditiva
Creta	23	Feminino	Psicologia	1º	Nenhuma deficiência apontada
Atenas	32	Feminino	Geologia	4º	Deficiência Visual – Baixa Visão

Fonte: Material de pesquisa 2018.

Por motivos pessoais, uma das participantes precisou levar a filha de sete anos para a sessão de Biodanza. A criança não foi considerada como um participante efetivo da pesquisa por não se enquadrar ao perfil previamente definido. Sua presença, aparentemente, não causou desconforto, pelo contrário, foi integrada ao grupo sendo respeitado seu movimento de entrada e saída das propostas de vivências. Ela permaneceu todo tempo em sala, atenta às

narrativas e, principalmente, à expressão do movimento de sua mãe, a qual a criança observava para imitar. Entretanto, fica claro na narrativa da mãe-participante que a presença da “sua cria”, como ela mesma denominou, induziu a análise de si mesma imbricada nessa relação.

Enquanto eu estava fazendo um movimento eu não olhava para ela para não me desconcentrar, mas percebia que ela estava insegura. No entanto, eu precisava me manter centrada no meu movimento para que ela desenvolvesse o dela. [...] se o seu movimento de reciprocidade com aquela pessoa gerar segurança nela, acho uma coisa muito legal, eu sei que isso existe. Que o seu movimento pode gerar segurança em outra pessoa, porém ver e fazer isso na minha filha foi a primeira vez. Eu fazia isso com pessoas no teatro, com pessoas em campo, mas fazer com cria minha, me fez sentir pela primeira vez que eu teria que desenvolver meu movimento para dar segurança ao dela (ATENAS).

Por se tratar de uma abordagem qualitativa fenomenológica hermenêutica que permite a flexibilização dos procedimentos de investigação e as múltiplas interpretações possíveis, optamos em citar neste ponto a narrativa da mãe-participante. É preciso considerar, que a mãe, como uma participante da pesquisa, acrescenta um elemento a mais para a construção do *corpus* científico deste estudo. Nesse caso, atentamos para os sentimentos envolvidos na relação mãe e filha que influenciaram as narrativas da mãe-participante.

4.3.1 Caracterização detalhada de cada participante

Na medida em que avançamos na definição de quais caminhos deveríamos trilhar nesta pesquisa, optamos pela Biodanza como uma técnica de intervenção que nos permitiu a percepção do fenômeno cenestesia pela experiência vivida, ou seja, pela vivência. Em função disso, sentimos a necessidade de especificarmos esse participante da pesquisa para além do perfil traçado acima, dando visibilidade a características particulares perante o fenômeno cenestesia. Então, a partir das impressões do observador externo e do pesquisador, obtidas na oficina de Biodanza mais as narrativas dos próprios participantes sobre os sentimentos/emoções experimentados de Si mesmos, foi possível personificá-lo, dando-lhe uma identidade. Desta maneira, damos forma, cor e tom aos participantes deste estudo.

Vale a pena destacar que, em 2015, a pesquisadora-facilitadora ministrou uma oficina de Biodanza na Universidade Rural para alunos do curso de graduação em psicologia. Em 2016, foram desenvolvidas mais outras duas oficinas abertas para diferentes alunos da graduação da Universidade, dentro do movimento político e grevista das Universidades

Federais “Ocupa Rural”, e em 2017 foi ministrada mais uma oficina no Seminário Interfaces da Psicologia, oferecido pelo curso de Psicologia, na qual uma das participantes do estudo conheceu a proposta e decidiu aderir à pesquisa por conta dessa experiência. O observador externo descreveu, no relatório que compôs o diário de campo desta pesquisa, como se sentiu nas vezes que participou das oficinas de Biodanza na UFRRJ. *“Tive a oportunidade de participar três vezes das aulas de Biodanza [...]. Foram oportunidades enriquecedoras que diminuíram meu nível de estresse, me relaxaram e possibilitaram entrar em contato comigo e com meus próprios sentimentos” (OE).*

Tivemos também contato com outros três participantes por conta das atividades de orientação e estágio no Mestrado, o que facilitou a aproximação. Apenas um dos participantes aderiu à oficina por curiosidade, sem ter nenhum tipo de contato anterior conosco. Contudo, todos os participantes com deficiência já participavam de várias pesquisas propostas pela orientadora deste estudo, como militância da causa inclusiva, o que pode ter interferido positivamente nas expectativas e narrativas no contexto da pesquisa.

Uma vez feito essas considerações podemos apresentá-los a seguir:

a) Teseu

[...] eu estou fazendo as coisas e estou me examinando, mania que eu tenho de me autoexaminar no que eu vou fazer. Uma coisa que eu senti também e que foi maravilhoso foi o momento do abraço. Eu gosto muito de abraçar as pessoas, acho que é uma coisa que eu aprendi depois de ficar cego. Antes eu falava de longe: “Oi! Tudo bom?” Hoje eu abraço, falo e me aproximo das pessoas. Mas esse sentimento de se sentir, se aproximar das pessoas é só uma parte, o importante é a comunicação, quer seja por sinais, visual ou auditiva, ela precisa existir. Essa comunicação aproxima a gente e o afeto é maior (TESEU).

Teseu é uma pessoa com deficiência visual (cegueira total), com 42 anos, era graduando do curso de História. Uma característica marcante desse participante foi a desenvoltura para estabelecer rapidamente contato com as pessoas, pois assim que chegou para a oficina iniciou uma conversa com quem estava na sala. Outro atributo que nos chamou atenção foi como expressava pelo corpo, especificamente através de gestos, o que sentia e pensava, reafirmando o corpo como instrumento da fala. Entretanto, sentia-se mais seguro e transbordava em gestos quando estava sentado, usando o próprio corpo para sentir o espaço que tinha no entorno para se expressar. Esses aspectos nos indicaram o quanto ele se valia dos outros sentidos para poder identificar e se sentir seguro num ambiente ou situação, até então desconhecidos. Sua primeira inserção na roda de conversar inicial foi questionar se a

facilitadora-pesquisadora não iria perguntá-los se eles gostavam de música. Dessa forma, ele trouxe a conversa para o campo de domínio pessoal, pois havia mencionado que tocava alguns instrumentos e trabalhava com música.

Quando perguntado como se sentia naquele momento, disse que havia passado por todos os estados que os outros participantes mencionaram. Primeiro havia ficado curioso com a oficina, depois ansioso, todavia naquele momento estava tranquilo. No entanto, a narrativa que transpareceu, no decorrer da atividade vivencial, era a de que havia certa tensão, a priori não consciente, mas que se confirmara na sua narrativa no *feedback* pós-experiência. Por fim, algo importante a destacar da personalidade de Teseu era o seu bom humor.

b) Ariadne

Acredito muito no poder da gratidão. Dou limites para o lado ruim dos sentimentos. Conto mesmo: dou cinco, dez minutos se for mais grave. Não tenho condições de ficar doente, muito menos aqui na Rural. Quando era mais nova tive depressão. As pessoas não entendem! Hoje agradeço por tudo. Vejo o lado bom que precisa prevalecer. Tenho sim, meus momentos. Alguns amigos dizem que não fico triste nunca, mas creio que nada acontece por acaso. Observo as coisas. Agradeço também (ARIADNE).

Ariadne, 27 anos, estudante de Belas Artes. Demonstrava ser tranquila, transmitia pelo seu semblante que estava à vontade com o grupo e com a atividade, ainda que tenha falado pouco na roda inicial de conversa. Seu rosto abria num sorriso doce e cativante sem que fosse evocado. Suas palavras, ao mesmo tempo em que eram suaves, tinham autenticidade e revelavam uma sabedoria dos que guiam o caminho e, assim como no mito, Ariadne nos conduziu por um fio a meditar sobre a existência. Encorajava-nos com sua maturidade, produto de uma resiliência que precisou ser desenvolvida ainda menina. Essa característica ficou manifestada em seu comentário: “*pois cada dia é um dia... Cada dia nós temos desafios, cada dia temos obstáculos a vencer com nós mesmos*” (ARIADNE). Ela acredita que a vida é uma manancial de múltiplas possibilidades, tudo que acontece é para um aprendizado e para prepará-la para algo mais à frente.

Sua palavra, para indicar como se sentia naquele momento antes de iniciarmos a atividade, foi “tranquila”. No decorrer da oficina, observamos que esse estado declarado veio a se confirmar no seu movimento e na interação com o grupo. Exteriorizou nos exercícios de interação com o outro o que apresentava de melhor: seu caráter solidário e sua habilidade empática. No *feedback* após a oficina, ela tomava a palavra por várias vezes, o que nos fez entender que havia uma necessidade de verbalizar o que estava sentindo.

c) Minos

[...] independente de que tipo de música o nosso cérebro ouve, o nosso corpo tende a se movimentar. Porque ele responde aos sons e aos estímulos, mexe com nossas emoções. [...] nosso corpo vibra com a música, com qualquer tipo de música [...]. Dentro de nós, além da mente, das emoções, nós temos o espírito que faz com que nós nos conectemos a ELE (se refere a Deus) e a música é uma ferramenta também para isso, para nos conectar e nos reconectar. Eu acho isso magnífico, muito magnífico! (MINOS)

Minos é uma pessoa com deficiência auditiva que usa prótese coclear, o que lhe permite ouvir com ajuda de dispositivos. Há uma perda auditiva profunda no ouvido direito e severa no ouvido esquerdo. Ele também fala com o corpo, principalmente com as mãos e rosto. Ele representava corporalmente a intensidade do som ao fazer gestos nítidos quando se referia a um som muito alto ou muito baixo. Esteve atento aos companheiros como se quisesse beber cada palavra dita. Dizia estar se sentindo curioso naquele momento e esteve assim desde que recebeu a informação de que aconteceria essa oficina. Procurou fazer logo sua inscrição. Seus olhos expressavam tal curiosidade e disponibilidade para se aventurar no novo, o que é uma característica que nos inspira. Abrigava dentro de si a inocência de uma criança que tem sede por tudo que ainda desconhece. Essa curiosidade era uma sede inócua que o levava a “*ir além, para poder buscar o que esteja, onde quer que esteja e que eu não sei onde está no universo*” (MINOS).

Há, em Minos, uma capacidade de entrega para sentir e dançar as próprias emoções, além de uma escuta para Si mesmo e para o outro. Ele exprimia na narrativa corporal de forma intensa, em todos os momentos da oficina, os sentimentos e as emoções que corriam por suas veias e expeliam a pele.

d) Creta

[...] a experiência com um grupo bem pequeno, inicialmente, me causou estranheza (quase um pânico), porque achei que, em um grupo maior fosse mais fácil passar despercebida. [...] Eu sou muito tímida, ainda mais na presença dos outros. Eu penso que se eu estivesse sozinha talvez eu conseguisse me conectar mais (CRETA).

Era notória a timidez de Creta. Ela e Teseu foram os primeiros a chegarem para a oficina. Creta perguntou qual o tempo estimado para o término da atividade, pois teria um compromisso aproximadamente uma hora depois. Além da timidez, ficou nítida a ansiedade e, como dito por ela mesma, “*quase um pânico*” que estava sentido por estar diante de uma

experiência que a princípio estava fugindo do seu domínio. Esse “pavor” foi relatado via e-mail três dias após a oficina.

Diante desse quadro, era esperado que Creta usasse o compromisso como uma válvula de escape para aquela situação. Encorajá-la, falando da importância de sua participação, foi o caminho encontrado para não deixá-la desistir em função do medo que a tomava. Esse estímulo funcionou, pois ela saiu e logo retornou. Parecia que estava numa luta interna e intensa com esse sentimento que quase a fez desistir de participar da atividade. O estado de ansiedade e a emoção do medo que a invadia ficavam aparentes na sua expressão corporal e vigentes em várias etapas da atividade. Creta declarou que a palavra que melhor representava seu estado era ansiosa. Com essa declaração, terminamos a apresentação de Creta destacando o quão compatível se encontra nossas observações e as narrativas dos participantes da pesquisa.

e) Atenas

Além da música, eu gosto muito da minha área de estudo que é a geologia. Gosto de estar no meio do mato. Gosto dessa mistura do azul com o verde. Adoro ir para campo embaixo do sol a pino, enquanto todo mundo sofre, eu, mesmo suando, gosto do fato de poder ver. Tenho uma dificuldade grande para enxergar porque eu tenho baixa visão, então ambientes claros me dão uma nitidez maior (ATENAS).

Atenas chegou com a atividade em curso, numa parte de transição da aula, na qual a proposta dos movimentos era suave, funcionando como um chamado ao estado de íntase¹⁵, de introspecção e de intimidade com os próprios sentimentos. Apesar da aflição que estava sentindo devido ao seu atraso, sua expressão não refletia esse estado, pelo contrário, ao entrar na sala, sua fisionomia era de serenidade. Atenas se mostrava à vontade com a proposta para se expressar e se entregar à experiência. Talvez o relato das experiências anteriores com música e teatro tenha facilitado sua concessão à atividade. Ela, de imediato, permitiu-se entrar no instante vivido do aqui e agora, deixando para trás o estresse, as tarefas e preocupações cotidianas. Ela nos confirmou essa impressão ao contar um pouco sobre sua história de vida de envolvimento, desde os quatro anos de idade, com a música e mais tarde com o teatro.

¹⁵ Segundo Toro ([1980 – 1990], p.10), o estado de íntase refere-se a uma súbita ampliação da consciência unida à vivência emotiva de estar vivo por sua vez primeira e única, concentrando todas as possibilidades do ser.

Atenas relatou possuir uma doença rara chamada ceratocone¹⁶ e essa patologia acarretou na deficiência visual. A baixa visão é devido à perda, leve à moderada, no olho direito e severa no olho esquerdo. Antes da deficiência visual (baixa visão), teve experiências que facilitaram sua adaptação em ambientes claros, ela relatou “*Acho que é como se o cérebro enganasse e remetesse a afinar, a sintonizar os casos que você já conhece*” (ATENAS). Durante a atividade, ela demonstrou uma adaptação muito fácil à vivência que deu a impressão da não deficiência. Isso nos tranquilizou, tendo em vista as dificuldades apresentadas por outro participante com deficiência visual.

[...] lidar com música é muito fácil para mim. Eu aperto um botão e lá vai. Também trabalhei no teatro, fazia peças e musicais para crianças. Fiz um pouco de drama, mas gosto mais da parte cômica. Sempre fui mais cômica mesmo. Eu tenho uma facilidade grande de me expressar através da música, para mim é fácil chegar e me conectar (ATENAS).

Com Atenas, concluímos as apresentações dos participantes da oficina de Biodanza organizada para a pesquisa. É importante destacar que a aparente tranquilidade que por vezes é transmitida tem relação com a atuação da facilitadora em grupos com pessoas sem condição de deficiência, estabelecendo-se, assim, uma zona de conforto. Portanto, lidar com a deficiência era algo novo e desafiante tanto para a facilitadora como para o contexto geral da Biodanza. Devido a isso, as expectativas em jogo foram muitas. Não só dos participantes do estudo, mas, principalmente da pesquisadora e profissional da Biodanza. Essa atividade nos proporcionou uma riqueza de registros científicos que nos deram o embasamento necessário para os resultados apresentados à frente.

4.4 ESTRATÉGIAS PARA OBTER AS INFORMAÇÕES

Para a produção dos dados foram utilizadas: a observação não participante, o diário de campo, a roda de conversa antes e após a oficina de Biodanza, a filmagem da oficina e da roda de conversa através de duas câmeras com tripés dispostas em duas extremidades paralelas da sala, com tempo de aproximadamente 3h de filmagem, além da gravação em áudio da roda de conversa por meio do celular.

¹⁶ Ceratocone é doença degenerativa que provoca a deformação da córnea.

4.5 PROCESSO DE PRODUÇÃO DOS DADOS

Um conjunto de dados deste estudo foi coletado a partir de narrativas produzidas/provocadas ao longo da atividade de Biodanza e como *feedback* das vivências no final da oficina. É importante destacar que a oficina de Biodanza ocorreu em uma sessão de quatro horas de duração. Outro conjunto de dados foi produzido por meio das impressões da pesquisadora durante todo o processo da pesquisa e pelos registros em diário de campo de um observador externo que presenciou, sem interferir, a oficina e a roda de conversa. Esse observador é estudante de psicologia e já havia participado de três oficinas de Biodanza que havíamos ministrado anteriormente na Universidade.

As narrativas produzidas após a sessão de Biodanza constituíram parte do processo vivencial realizada com o grupo. Na metodologia da Biodanza, esse momento acontece sempre no início das sessões, referindo-se à vivência na sessão anterior, ocorrida geralmente num intervalo de uma semana. Essa dinâmica foi adequada às características do nosso estudo, o que significa que realizamos as narrativas logo após a prática da Biodanza. É importante frisar que, da mesma forma como acontece na Biodanza, o desejo de não querer falar foi respeitado. Contudo, na medida em que a narrativa não acontecia espontaneamente, buscamos mecanismos para estimular a fala, como por exemplo, perguntas disparadoras que surgiram no momento (Vocês conseguem perceber no dia-a-dia este estado interno? Sentem-se bem ou não?). Destacamos que a narrativa não se resumiu à linguagem verbal, uma vez que a linguagem corporal estava sendo observada e registrada para posterior interpretação. Também foi dada liberdade para que fizessem relatos escritos de suas vivências e enviassem por e-mail, caso sentissem vontade de falar algo que não havia sido dito no grupo.

As vivências foram registradas por filmagem, áudio e registro escrito a partir da observação do observador externo e da própria pesquisadora. A intenção era registrar a linguagem corporal, com o objetivo de compreender a mensagem que transparecia na corporeidade do participante, tendo em destaque que “o corpo fala”¹⁷ ao ser estimulado a sentir, como também as narrativas produzidas, procurando apreender e interpretar os sentidos e significados traduzidos/transmitidos pelos signos e pela sonoridade e intensidade da voz. A filmagem foi visualizada, posteriormente, e as falas foram transcritas para o diário de campo (tempo de transcrição 180 min.), assim como, o comportamento e os gestos dos participantes e as impressões percebidas de todo o contexto vivencial da oficina. Esse material foi dividido

¹⁷ Expressão utilizada por Weil; Tompakow (1986).

em dois grupos: narrativas verbais e narrativas não verbais¹⁸. As narrativas foram organizadas e analisadas segundo as categorias descritas mais adiante. As expressões corporais foram interpretadas para compor o contexto do que era dito, a partir das observações feitas no decorrer da oficina de Biodanza e ao assistirmos atentamente aos vídeos produzidos com a atividade.

A observação descrita acima foi desenvolvida a partir de duas modalidades: a observação participante que para Martins (2004) é o que mais levanta questões que podem nos aproximar do objeto investigado. O observador deve ser aceito pelo outro, pelo grupo, pela comunidade, a fim de que possa ser ora participante, ora observador do espaço de pesquisa. Essa observação foi realizada pela pesquisadora durante o desenvolvimento das oficinas. A outra modalidade é a observação não participante, que foi realizada pelo graduando de psicologia convidado para esta etapa da pesquisa. A intenção era coletar impressões de um estudante da área de psicologia que não tinha relação com a Biodanza, e também não tivesse conhecimento do fenômeno em estudo. Sendo assim, como observador externo (OE), registrou suas impressões a partir de sua sensibilidade às expressões manifestadas na vivência de Biodanza e não pelo que previa os objetivos da pesquisa. Essas observações foram registradas em diário de campo.

Durante a oficina de Biodanza, procuramos manter um ambiente afetivo e acolhedor para que o participante se sentisse seguro para se expressar, da mesma maneira que o pesquisador precisava estar disponível para a escuta sensível do outro. Trata-se do que Bronislaw Malinowski (1978) chama de “a necessidade de mergulhar na vida do outro”, e para isso, o pesquisador precisa convencê-lo de sua importância na pesquisa, para que ele perceba os benefícios de sua participação, não só individual, mas também coletiva. O participante precisa aceitar o pesquisador a fim de que este possa integrar seu grupo e estabelecer processos de questionamentos e observações. Essa aproximação tem que ser com base na simpatia, na confiança, no afeto, na amizade e na empatia.

No próximo tópico, apresentamos a teoria da Biodanza e a relação desta com o fenômeno cenestesia. E ainda, justificamos o porquê de termos utilizado essa prática integrativa complementar como instrumento para produção e coleta de dados nesse estudo.

¹⁸ Chamamos de narrativas não verbais àquelas que são produzidas a partir da linguagem corporal e que expressam sentimentos e emoções não relatados verbalmente.

4.6 BIODANZA: UMA VIA DE ACESSO À CENESTESIA

Biodanza, a dança da vida.

Que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, nós nos entregássemos à loucura ou à sabedoria de dançá-la? (GARAUDY, 1980, p.13).

A Biodanza nasce a partir de uma meditação sobre a vida. Rolando Toro, antropólogo e psicólogo chileno, em suas reflexões sobre as ações do homem no mundo e do abismo gerado pelas contradições humanas, criou a Biodanza. Devido a um comportamento do homem, cada vez mais violento e dissociado de si, do outro e do universo, Rolando Toro sonhou com a possibilidade do encontro do ser humano com sua própria humanidade, com o outro e com o universo, representando assim a conexão com a totalidade. A Biodanza possui uma metodologia dinâmica que utiliza a música e a dança como movimento pleno de sentido, com o objetivo de induzir situações num contexto de integração grupal. Os exercícios, melhor dizendo, as danças propostas otimizam “potenciais de vitalidade, afetividade, fraternidade, ternura, sexualidade, desejo, prazer, criação, liberdade, espontaneidade e harmonia, levando a integração do pensar-sentir-gir” (TORO, 2002, p.31).

A Biodanza está alinhada aos paradigmas da filosofia moderna, do pensamento complexo e sistêmico à teleonomia¹⁹. Evoca da antropologia o conteúdo epistêmico das culturas, principalmente as danças arquetípicas, reconhece a dança como uma ação importante para vinculação e comunicação entre as pessoas. Para fundamentar os aspectos psicológicos do Sistema Biodanza, Toro ([1980-1990]a) se ocupa de diferentes linhas de pensamento no campo da psicologia. Dentre as que considera importante, Rolando Toro ressalta a psicanálise de Sigmund Freud e o conceito de inconsciente pessoal que se apresentam como estruturas psíquicas, id – ego – superego; a psicologia analítica de Carl Gustav Jung com o inconsciente coletivo e a relação entre emoção e tensão muscular (courage muscular do caráter), descrito como inconsciente corporal na psicossomática de Wilhelm Reich (TORO, [1980 – 1990]a). Não menos importante para a formulação dessa base teórica, cita as descobertas de René

19 Teleonomia – teoria de Jacques Monod na qual defende que há uma tendência nas estruturas e funções dos organismos vivos a uma programação voltada a cumprir objetivos destinados a evolução da espécie. Para Monod, “teleonomia [...] consistente en la transmisión, de una generación a otra, del contenido de invariancia característico de la especie” (MONOD, 1970, p.15). Segundo Toro ([1980 – 1990]a), alguns pensadores supõem a existência de um programa teleonômico, ou seja, uma tendência no universo de realizar um programa evolutivo que lentamente avança em um mundo de probabilidades, em direção ao ponto ômega.

Arpad Spitz sobre as enfermidades psicotóxicas por carência afetiva e a importância do humor endógeno²⁰ de Juan Jose Lopez Ibor. Desta forma:

A teoria de Biodanza se nutriu de muitas idéias geniais sobre psicogênese, embriologia da conduta, psicanálise, psicossomática, psicologia da identidade, psicologia da expressão, etc. O importante não é a tendência ou metodologia de determinadas escolas psicológicas, mas a integração das ideias-forças que surgiram sobre o ser humano, sobre a dinâmica de seu psiquismo e de seu comportamento (TORO, [1980-1990]a, p.5).

Em conformidade com os aspectos fisiológicos que fundamentam a Biodanza, Toro ([1980-1990]a) destaca nesse ponto que o corpo é um holograma vivo, as partes estão no todo e o todo está nas partes. Para esse autor, os seres vivos constituem uma unidade nessa complexidade ao mesmo tempo em que está impregnado da unidade cósmica. Essa interpretação sobre o corpo tende ao paradigma filosófico da corporeidade, portanto, “[...] apoderar-se da totalidade humana no sentido da corporeidade, sentir-se vivo, pleno e inteiro, é a vivência de corpo proposta pela Biodanza” (DAL- COL, 2003, p.75). Toro ([1980-1990]g) propõe o inconsciente vital como princípio biocêntrico, dotando as células de uma “inteligência cósmica” que tem como função teleonômica, a preservação da vida.

Do ponto de vista biológico, algumas premissas organizam a teoria de Rolando Toro em direção ao paradigma sistêmico. O primeiro desses axiomas parte da pergunta que ecoa distante no mundo científico. Qual a origem da vida e do sistema vivo? A poesia “Todos somos uno” (TORO, [1970-1980]g) traduz numa linguagem poética o que Carl Sagan revelou sobre nós mesmos na série intitulada Cosmos (1980), criada especialmente para televisão americana: “Somos feitos de material estelar e somos um caminho para o cosmos conhecer a Si mesmo”.

TODOS SOMOS UNO

La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.
La fuerza que nos mueve
es la misma que agita la semillas
con su mensaje inmemorial de vida.
La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.
Bajo el girasol de armonia
Todos somos uno²¹

²⁰ Toro ([1980 – 1990]g) caracteriza como humor endógeno o bem estar interno orgânico, cenestésico, estado global de saúde.

Deste modo, os estudos da cosmologia formam o alicerce para compreensão da essência da formação da vida e, para a Biodanza, foram a base para formulação do princípio biocêntrico. Para Rolando Toro, o universo existe porque existe a vida e não o contrário. A partir dessa afirmação, a vida ocupa um lugar central na ontologia do Ser e conceitos como teleonomia e autopoiesis formam o arcabouço teórico da Biodanza.

A vida quer evoluir e quando permitimos isso deixamos o impulso criativo autopoético atuar. Quando na Biodanza dissolvemos couraças crônicas abrimos espaço para a vida evoluir e por sermos um poema inacabado não cabemos numa definição, por isso devemos ser artistas de nós mesmos. Assim saímos da biografia e entramos na ontologia, ou melhor, nos tornamos seres ontobiocsmológicos²².

Segundo Toro (2011), o sentido da vida está em senti-la com intensidade, para isso desenvolve uma metodologia que propõe outra maneira de compreender a vida. Essa maneira de conceber a vida não passa diretamente pela razão e sim pela emoção. Assim, a emoção organiza o pensamento, afirma Toro (2011) e o conhecer envolve aspectos biológicos, instintivos, místicos e poéticos. A partir da concepção de que é possível se conhecer pela via do sentimento, o autor desenvolve a epistemologia da vivência. Nesse sentido, a vivência é uma experiência vivida com grande intensidade em um lapso que transcorre no aqui e agora, que nos comunica um conteúdo preciso de sensações e percepções (TORO, 2011, p. 8-12).

A vivência é uma forma de expressão existencial que ocorre na subjetividade do corpo, é sutil e complexa. Uma vivência é um conhecimento subjetivo intransferível e quase sempre só é possível descrevê-la pela linguagem poética. Também é uma experiência que abarca toda a existência, possui efeitos profundos e duradouros que envolvem o corpo na sua totalidade, induzindo a sentimentos de estar vivo, possibilitando a transcendência do ego. A percepção ou o conhecimento por meio da vivência permite que a identidade do indivíduo anuncie sua essência. Toro ([1980-1990]e) argumenta que as vivências profundas são fontes geradoras de vida, enlaçam as funções emocionais, cenestésicas e orgânicas.

No sistema Biodanza, são propostas vivências integrativas capazes de promover

21 Traduz-se como: Todos somos um. A força que nos conduz é a mesma que acende o sol que anima os mares e faz florescer as cerejeiras. A força que nos move é a mesma que estremece as sementes com sua mensagem imemorial de vida. A dança gera o destino sob as mesmas leis que vinculam a flor à brisa. Sob o girassol de harmonia todos somos um.

²² Esta questão foi apresentada por Antonio Sarpe, durante a palestra, “Princípio Biocêntrico e a ciência da vida”, desenvolvida no I Festival de Biodanza do Rio de Janeiro, realizado pela Escola de Biodanza do Rio de Janeiro, em 30 de outubro de 2016.

mudanças no estilo de vida do indivíduo e restabelecer neguentropia²³. Portanto, a dança proporciona a ordem no caos (SARPE, 2016), o que permitirá uma existência integrada e saudável. Toro (2011), seguindo esse pensamento, cria uma metodologia vivencial que permite o processo de integração. A Biodanza é, por definição, um sistema de integração de potenciais humanos e “[...] La vivencia es el agente esencial de integración de la unidad funcional: ‘habitamos el aquí y ahora, en un tiempo cósmico’” (TORO, 2011, p.10)²⁴. A partir dos estudos de Toro ([1980-1990]b), concluímos que a prática do Sistema Biodanza, nas vivências experimentadas em uma sessão, conduz a percepção cenestésica e leva a percepção de si. Essa hipótese teórica impulsionou o estudo em questão e foi confirmada a partir das análises das narrativas produzidas na pesquisa.

4.6.1 Oficina de Biodanza: lugar da produção das narrativas

Os movimentos de expansão me fizeram transcender de um modo positivo. [...] Este momento da oficina trazia a percepção do estar NO mundo e em contato COM ele. Teve um instante em que eu parei numa posição, que me fez imaginar estar prestes a me jogar. Eu imaginei me equilibrando na ponta de um penhasco, sentindo o vento inclinar para trás e me fazendo voltar para o centro (CRETA).

A epígrafe nos remete a pensar sobre o impacto da vivência no âmbito individual e as nuances promovidas no Si mesmo e no outro. O propósito de Toro (2002) com a Biodanza foi de chamar atenção para o caminho que a humanidade estava tomando, com um homem cada vez mais dissociado e egóico. Um mundo centrado numa miséria afetiva para consigo e para com o outro. Toro (2002, p. 13) provoca-nos a reflexão ao dizer que “precisamos renascer de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão e buscarmos um modo de viver mais integrado”. Assim, a proposta da Biodanza é promover esse homem integral, é conduzi-lo a integração em três dimensões: consigo, com o outro e com o universo. O autor destaca que a base essencial para a promoção desse homem mais integrado é a afetividade. Para Pires (2014, p. 65), “a conexão do homem com ele mesmo refere-se, primeiramente, a concepção de que mente e corpo não são instâncias separadas”.

Toro ([1980 – 1990]d), ao criar a Biodanza, toma como base de seus estudos o sentido de que o primeiro conhecimento do mundo, anterior à palavra, é o conhecimento pelo

²³ Neguentropia é um conceito da termodinâmica para explicar o grau de ordem e desordem de um sistema. É uma pulsação-metamorfose, um movimento pulsante em espiral, onde cada pulsação é mais complexa e qualitativamente mais conectiva que a anterior (GÓIS, 2009).

²⁴ A vivência é o agente essencial da integração da unidade funcional: “habitamos o aqui e agora, num tempo cósmico.

movimento. A dança é, portanto, um modo de ser-no-mundo, a expressão da unidade orgânica do homem com o universo. O intuito com esse texto introdutório é externar outros argumentos que justifiquem o uso da Biodanza para a percepção do fenômeno cenestesia. No entanto, isso não significa que a cenestesia não possa ser captada em outras situações. Como um fenômeno da corporeidade, é bom sublinhar que sua manifestação é sinalizada pelos comportamentos que espelham um estado de humor interno de bem-estar ou de mal-estar. No entanto, mesmo sendo um fator reconhecido, a cenestesia não é um tema muito abordado por pesquisas acadêmicas, nem mesmo tido como significativo para a fundamentação de práxis orientadas para melhoria do bem-estar e qualidade de vida, nem tanto, algo que estamos atentos no nosso dia a dia. Portanto, para entender melhor como a prática da Biodanza pode tornar cognoscível o fenômeno cenestesia, é que nos dedicamos a detalhar sua metodologia nos próximos parágrafos.

Continuando no pensamento de Toro ([1980 – 1990]b) de que o movimento antecede a palavra, a dança é um movimento vivencial que surge das entranhas do homem. É movimento de vida, é ritmo biológico, ritmo do coração, da respiração, impulso de vinculação à espécie, é movimento de intimidade. Pela dança é possível apurar pautas do movimento para uma vinculação real e profunda nas dimensões existenciais – comigo, com o outro e com o universo. Esse sentido pode ser observado na narrativa de uma das participantes: *“Eu acho que a dança, ela permite, ela é um momento que a gente tem para se libertar e isso só depende de nós mesmos. A música é um condutor, mas a gente pode dançar até no silêncio”* (ARIADNE).

Outro elemento vinculador é a música. A música tem o poder de nos conectar diretamente com nossas emoções sem passar pelo crivo da razão. Nossa identidade é permeável à música e por isso pode ser expressa através desta. A função metodológica da música na Biodanza é fazer a mediação entre emoção e movimento (TORO, [1980 – 1990]f). Assim, ao ouvirmos uma música nos movemos no espaço e no tempo. *“A música é uma das coisas que nos traz à memória tudo aquilo de bom que a gente viveu e que está por vir”* (MINOS).

Toro ([1980 – 1990]h), com base em experiências clínicas num hospital psiquiátrico de Santiago no Chile, onde incluiu a dança e a música no tratamento a pacientes psiquiátricos, tem os primeiros insights do modelo teórico da Biodanza, o qual consistia em um *continuum*, um eixo que vai da “consciência intensificada de si” a “expansão da consciência”. O modelo passou a orientar a escolha das músicas e das danças e foi posteriormente ampliado (PIRES, 2014, p. 55).

Partindo desta experiência, concluí que para cada distúrbio deveria haver uma adequação dos estímulos musicais e dos exercícios. Em alguns casos podiam ser utilizadas músicas que reforçassem a identidade e a consciência de realidade (ritmos euforizantes) enquanto em outros, deveriam ser induzidos estados de regressão que facilitassem a reparentalização e diminuíssem a ansiedade (TORO, [1980 – 1990]h, p.23).

Não cabem nesta pesquisa as minúcias da estruturação deste instrumento teórico, pois ele pontua, de forma sistêmica, os fundamentos da teoria e como se dá o processo de desenvolvimento humano na prática contínua da Biodanza. Por hora, interessa-nos relacionar a gênese desse modelo com as narrativas produzidas a partir da oficina e, mais à frente, identificar a cenestesia. À vista disso, vamos nos ater aos eixos identidade - regressão e, a luz das narrativas, dar corpo à teoria.

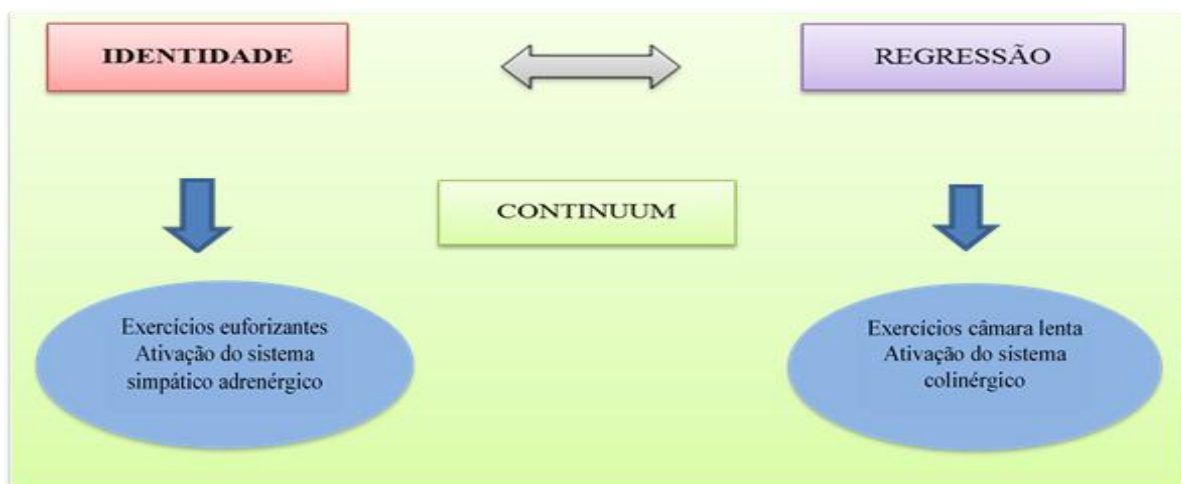
No eixo identidade, há uma consciência intensificada de Si mesmo, uma percepção de Si mesmo como uma totalidade (psíquica-corporal) e uma intensa apreensão de si na relação com o outro e com o mundo. Como expresso na narrativa de Atenas na vivência de auto-acariciamento, em que destacamos a consciência intensificada de si. *“Atenas acaricia seu rosto e corpo sem se deixar intimidar. É possível perceber que gosta da experiência e, parece sentir-se bem em tocar o próprio corpo. Ela se acaricia com cuidado e autoestima” (OP)*. Outro exemplo que vemos está congruente ao eixo identidade, no que tange percepção de si na relação com o outro e com o mundo, é a narrativa de Minos.

[...] houve um momento que eu encontrei com a mão de alguém. [...] A gente tem a tendência, a gente quer pegar, tive vontade de pegar a mão dela. Hesitei, depois pensei: Poxa eu podia ter pegado na mão dela! Porque [...] estamos sozinhos, mas nós fazemos parte do todo e o que a gente quer é estar junto sempre. [...] (MINOS).

No eixo regressão, há uma diminuição do nível de consciência e, conseqüentemente, uma perda do limite corporal. Segundo Toro ([1980 – 1990]h, p.24), “durante a regressão, o indivíduo tende a dissolver-se na Totalidade do Universo, a perder os limites corporais, [...]”. Um exemplo desse estado de consciência alterado, podemos constatar na narrativa de Minos quando abre o peito e as pernas, lembrando o “Homem Vitruviano” de Leonardo da Vinci que remete ao sentido de completude do Ser, integração entre sentimento, pensamento e ação. Assim como na fala de Atenas. *“Ah, sei lá, é o momento que parece com aquele sonho de criança que você está voando, que você está no lugar que você sempre sonhou” (ATENAS)*.

A título de exemplificar, apresentamos a seguir a base do modelo teórico da Biodanza e disponibilizamos toda a estruturação no anexo dessa dissertação.

Figura 5 - Fluxograma básico do modelo teórico da Biodanza.



Fonte: Toro ([1980 – 1990]g).

Em se tratando da dinâmica em si, na Biodanza, os exercícios de integração motora, sensório motora, afetivo-motora e sensitivo-motora têm o objetivo de trabalhar a conexão consigo mesmo. A integração motora e sensório-motora promove no participante uma ampliação nas suas formas de mover-se. Podemos citar, como exemplos, os exercícios: caminhar com ritmo e alegria, jogos de vitalidade (capoeira) e extensão máxima. Os exercícios de integração afetivo-motora e sensitivo-motora desenvolvem a graça no movimento, conectam motricidade à sensibilidade ampliando a percepção de Si mesmo, pela percepção do próprio corpo. O objetivo é que o participante amplie sua capacidade cenestésica e passe a agir no mundo em coerência com o que sente.

Quanto à conexão com o outro, Toro (2002) compartilha das ideias de Buber (2001) na obra EU-TU. Para Buber (2001), o EU se torna EU em virtude do TU e Toro (2002) irá confirmar essa relação EU-TU, afirmando que a identidade de uma pessoa se manifesta na relação com o outro. Assim, os exercícios, que deflagram e potencializam a relação com o outro, são as vivências em par e/ou em grupo, como as rodas, as danças em par ou caminhar a dois, a três e os encontros com abraços, de mãos ou olhares. Entre outras danças que exigem um diálogo recíproco. Teseu representa bem o pensamento destes teóricos. *“Pra mim só restou o toque. Só me senti bem quando tocava alguém. Só nesses momentos, [...] Sem os colegas parecia que estava só. Sem comunicação me sinto só”* (TESEU).

Por conexão com o universo, entende-se conexão com o Todo, com a vida. Despertar o vínculo com a natureza, com os próprios instintos, características do homem integrado a Si mesmo, às pessoas e ao universo. Esse homem foi batizado por Toro ([1980 – 1990]d) de homem ecológico. Os exercícios que exteriorizam essa ideia e promovem essa conexão com a

existência são: segmentar de pescoço, posição geratriz intimidade, acariciamento, entre outros. Nessa perspectiva, a vivência de Creta ilustra bem o sentido de conexão com essa totalidade. “[...] Este momento da oficina trazia a percepção do estar NO mundo e em contato COM ele” (CRETA).

Para melhor clareza de como se processa uma aula de Biodanza, apresentamos a seguir a vivência na íntegra. A estrutura de aula mostrada não é padrão da metodologia, cada facilitador tem seu estilo próprio. O quadro se divide em três colunas. Na primeira coluna, elencamos os exercícios que foram dados; na segunda, as músicas correspondentes e na terceira, as consignas, proposta verbal de caráter existencial-poético, enunciada com a intenção de direcionar a ação da música e anunciar as pautas para o movimento, sem o determinar (PIRES, 2014, p. 80).

No quadro 2 abaixo, é possível visualizar o planejamento da aula. Essa aula foi elaborada com base nos objetivos desta pesquisa. A metáfora do labirinto tem relação com a questão investigada, relação entre cenestesia e percepção de Si mesmo. Esta oficina foi realizada no dia treze de novembro, às 14h, no Salão Verde do Instituto de Educação (IE), da UFRRJ. A seguir, apresentamos a aula realizada nesta oficina.

Figura 6 – Quadro de planejamento da aula de Biodanza.

TEMÁTICA: Labirinto do si mesmo: sentir-se a Si mesmo.			
OBJETIVO: Desperta o ímpeto vital, a alegria e o prazer do movimento.			
Vivência	Objetivo	Música	Consigna
1. Roda Inicial	Integrar o grupo	Maracangalha - Diogo Nogueira ➤ Artistas Brasileiros	Presença máxima em cada segundo. Integralmente no ato de viver. Colocar todas as células no momento presente. Celebrar minha ontologia. O que se faz aqui é passageiro. Fazer e ter são consequências do que sou. Tudo que está em torno de mim é meu corpo (Merleau-Ponty).
2. Caminhar com ritmo e alegria (sozinho, a dois, a três).	Integrar, despertar o ritmo e sinergia. Vitalidade	Preto com preto – Jorge Aragão ➤ BA 56	Percebendo o que é meu e o que modifica na medida em que estou com o outro, e o que se transforma em mim.
3. Jogos de vitalidade – Aproximar e afastar.	Estimular a coordenação, destreza e alegria. Vitalidade	Maculelê – Mestre Suassuna e Dirceu ➤ Joex 4	Aprender estar junto e separado
4. Extensão Máxima	Ampliar o movimento e autopercepção. Prazer cenestésico	Victory is won - Santana	Tudo que está em torno de mim é meu corpo (Merleau-Ponty). Vamos estender o máximo o que somos e equalizar meu Eu/Si mesmo nessa simbiose Eu – Todo.
5. Fluidez	Desenvolver a fluidez	Overture – Eric Serra	Dessa fusão com a Totalidade não há

	no movimento. Prazer cenestésico	➤ Trilha The Big Blue	mais dentro fora, eu /natureza, percebo-me e sou percebido pelo todo.
6. Segmentar de pescoço	Dissolver tensões desta área. Flexibilidade e Prazer cenestésico	The Swan – San Saens Coletâneas específicas\Musicas Exerc. Compl.	Dissolvo o que me aprisiona e permito ser corpo/todo. Tomo com cada celular, cada sentimento.
7. Posição Geratriz Intimidade	Possibilitar o recolhimento e interiorização.	Consolition Nº 3 – Franz Liszt ➤ BA 33	Nesse momento de intimidade, buscar no mais íntimo do íntimo e conectar com cada parte do meu corpo, dos pés ao fio de cabelo. Vou fazendo uma viagem interna de reconhecimento de Si mesmo. Que lugares você pode visitar.
8. Auto Acariciament o	Despertar a intimidade com o próprio corpo. Prazer cenestésico	The First Time Ever I Saw Your Face ➤ Minotauro - Fronteira do Amor	Após reconhecer-se o autoacariciamento é a confirmação do amor próprio, identidade, perceber-se e amar a Si mesmo.
9. Abertura de peito e braço	Ampliar a capacidade afetiva. Leveza e plenitude	Amazing Grace – Nana Mouskouri ➤ BA 14	O mergulho no labirinto do Si mesmo é um encontro com sua identidade. E a parti de Si mesmo é possível se abrir para mundo com confiança.
10. Encontros	Ampliar a capacidade afetiva. Afetividade	There is a Ship – Emiko Shiratori ➤ BA 60	Deixe ser levado pela amorosidade do momento e ser movido na direção de alguém para um encontro. Aos poucos, sem pressa, podendo culminar num abraço. Mas um abraço que seja desejado pelos dois.
11. Roda de Embalo/ Ativação	Ampliar a capacidade de entrega afetiva.	Canto do povo de um lugar – Caetano Veloso ➤ Rodas	Deixemo-nos embalar pelo outro depois aos poucos vamos ativando e dando movimento a roda novamente.
12. Roda Final	Reconhecer a si e o outro e celebrar.	O que é o que é – Gonzaguinha ➤ Rodas Finais	Celebramos!

Fonte: Material de pesquisa 2018.

A oficina estava marcada para iniciar às 14h. Iniciamos com um pouco de atraso devido a questões de logística da aula e pelo aguardo da chegada de todos participantes confirmados. A gravação oficial das duas câmeras teve início com a roda de conversa, aproximadamente às 14h30min. Esse tempo de conversa foi mais prolongado que o planejado, pois houve uma pergunta sobre a música de um participante e o tema despertou interesse nos demais.

4.7 ORGANIZAÇÃO DA ANÁLISE DOS DADOS

Os dados produzidos neste estudo foram atualizados a partir dos preceitos da análise narrativa e análise fenomenológica interpretativa (AFI). Escolhemos a análise narrativa porque, além de fomentar os potenciais inatos, amplia a capacidade de imaginação e criatividade do ser humano, favorecendo o processo de emancipação e empoderamento do sujeito e da sociedade. Para Oliveira e Satriano (2014, p. 270), “a emancipação se dá tanto individualmente quanto coletivamente”. Esse papel emancipador da narrativa nos processos individuais e coletivos é fundamental para evolução do pensamento libertário e autoral. Para essas autoras, ao narrar sua história, o sujeito reflete sobre sua própria realidade, assim, amplia a consciência sobre Si mesmo. “A narrativa traz a possibilidade e a responsabilidade da assunção do lugar de narrador e quebra com o círculo vicioso do já estabelecido, de ampliar a consciência de si e do entorno,” [...] (OLIVEIRA; SATRIANO, 2014, p. 278). Dessa forma, ao se conhecer melhor, conhece a Si mesmo e se (re)conhece na própria história, (re)moldando sua identidade. Nessa dialética, é levado a ordenar os fatos e atribuir-lhes sentido, podendo às vezes, ressignificá-los.

Entendemos a análise narrativa como uma análise fenomenológica interpretativa (AFI). A Fenomenologia e a hermenêutica formam a base epistemológica da AFI. O êxito da AFI depende da capacidade do pesquisador ver o evento como parte dele, estando por dentro do que ocorre e como ocorre, não sendo um mero espectador. A atividade interpretativa é uma das competências humanas, entretanto requer outra capacidade que é o olhar empírico para o evento, esse aspecto humaniza a pesquisa, pois coloca o pesquisador no mesmo nível que o sujeito da pesquisa (BREAKWELL, 2010, p.324).

Breakwell (2010, p. 324) afirma que para a AFI atingir seu objetivo é necessário fazer uma hermenêutica dupla ou processo de interpretação dual. O autor diz que é preciso interpretar a “‘realidade’, tal como aparece e como seu significado é elaborado pelo indivíduo, ao mesmo tempo, observar o que interessa ao pesquisador da AFI, que reconhece seu papel dinâmico em compreender essa realidade”. Sem dúvida é essa característica que torna a AFI um método sensível aos fenômenos humanos, não obstante deixa o pesquisador numa posição vulnerável às mesmas questões. Esse mesmo autor afirma que para Ricouer é preciso ao mesmo tempo ter uma atitude interpretativa crítica, aliando “hermenêutica empática à hermenêutica crítica” (RICOUER, 1970, *apud* BREAKWELL, 2010, 324). Nesse aspecto, a AFI toma um caráter crítico frente às questões apontadas pelo participante e o pesquisador passa a problematizar os relatos dos participantes. Segundo Breakwell:

[...] a AFI sintetiza ideias da fenomenologia e da hermenêutica, resultando em um método descritivo, pois está preocupado com o modo como as coisas

aparecem e em levá-las a falar por si mesmas, e interpretativo, porque considera que não existe tal coisa como fenômeno não interpretado (BREAKWELL, 2010, p.325).

Tratando-se de psicologia, essa metodologia de análise se constitui num modo viável de pesquisa nesse campo, porque a AFI se preocupa “em elucidar a relação entre o que as pessoas pensam (cognição), dizem (relato) e fazem (comportamento)” (BREAKWELL, 2010, p.325). Do contrário, em geral, a psicologia está mais voltada para as pesquisas que utilizam metodologias quantitativas experimentais. Uma vez que a psicologia se volta para outras questões e faz uma revolução cognitiva, assume uma abordagem mais interpretativa da cognição via a produção de significados. Com a revolução cognitiva, a psicologia focaliza as atividades simbólicas que os seres humanos empregam para construir e extrair significado não apenas do mundo, mais de Si mesmos (BRUNER, 1997).

A AFI ao centrar-se na interpretação e compreensão de um fenômeno capturado dentro de um contexto de uma experiência vivida, considera que o participante é a principal fonte para obtenção de informação (CONTRERAS-DE-LA FUENTE; CASTILLO-ARCOS, 2016). Em relação ao termo experiência vivida, preferimos adotar o conceito de vivência como uma experiência pré-reflexiva, espontânea e com temporalidade própria, idealizado pelo filósofo hermenêutico Wilhelm Dilthey (1833-1911). Amaral (2004) afirma que para Dilthey os pressupostos fundamentais do conhecimento estão dados na vida e atribui à vivência uma natureza imanente, pois capta e interpreta a realidade por meio dos sentidos. Portanto, a vivência é uma experiência na qual o corpo inteiro participa (PIRES, 2014, p. 68) e apreende a realidade. O conceito de vivência de Dilthey encaixa-se nos propósitos da AFI. Então, na medida em que optamos por uma metodologia de análise que reconhece a experiência vivida como uma via de acesso à essência humana e ao fenômeno em si, acreditamos que poderemos chegar a novos conhecimentos.

Cabe dizer que a AFI ou hermenêutica tem sua fundamentação na filosofia da Martin Heidegger (2005), na interpretação do ser-aí (dasein). Em sua investigação sobre o Ser que somos, traduziu com essa terminologia o modo de ser do homem. Denominou como ser-aí o homem que existe na realidade cotidiana, e, a partir dessa formulação, afirma que nos constituímos como seres humanos na existência. O homem é o Ser no mundo inseparável do mundo. Para Heidegger (2005), o ser humano vai se constituindo na medida em que vai sendo ele mesmo, desta forma está sempre em construção. É, sobretudo, nesse sentido e nesse contexto que desenvolvemos esse estudo.

Sendo assim, o fenômeno da cenestesia foi analisado a partir da interpretação das narrativas produzidas pelas linguagens corporal e verbal. As observações foram feitas tendo em vista o objetivo geral e os específicos desse estudo, seguindo, em parte, as orientações dadas por Mizumoto *et al* (2011) quando apresenta os agrupamentos de estrutura de “status mental” em termos descritivos e fenomenológico utilizados em seu trabalho com a escala de avaliação de alucinógenos. Foi observado o comportamento e a expressão dos participantes (efeitos afetivos-emocionais como ansiedade, medo, euforia, vontade de rir ou chorar, efeitos interoceptivos como sentir-se corado, movimentos tensos e descoordenados, experiências auditivas e visuais, alteração de processos de pensamento sobre Si mesmo e insights sobre a vida pessoal, uma mudança na capacidade espontânea para interagir consigo mesmo, com o ambiente ou com certos aspectos da experiência e intensidade dos vários aspectos da experiência) (MIZUMOTO, 2011); ou seja, a linguagem corporal como um todo, antes, durante e após a oficina. Foram observados antes da vivência de Biodanza, a postura dos ombros e do peito, o olhar, o rosto e a tonalidade da pele, o local onde o participante se posicionava na sala ao chegar, se demonstrava ansiedade, se tendia a falar muito ou a observar e se interagia com todos. Depois da oficina, a observação focalizou o comportamento no geral, a postura corporal, o olhar, o rosto e a tonalidade da pele, o comportamento em relação ao grupo, a expressão de bem-estar ou não, de alegria ou não, de ânimo ou não, a expressão na voz de sentimentos seja de alegria, de prazer, de angústia, ou outros.

Os dados foram organizados seguindo as etapas: registro das observações do pesquisador durante a oficina (observações que não foram anotadas na hora) e observador externo, transcrição na íntegra das narrativas dos participantes que se manifestaram verbalmente após a oficina, registro das impressões/interpretações da expressão corporal dos participantes do estudo, obtidas pela filmagem da vivência na íntegra e análise do diário do observador externo.

Por fim, após organizarmos os dados coletados, tendo como balizadores os objetivos específicos, fizemos a categorização da seguinte forma: 1: A cenestesia na percepção da própria existência; 2: Percepção do corpo próprio, corporeidade; 3: Narrativas que apontam cenestesia e percepção de si.

Figura 7 - Crivo de análise para a categorização de dados.

Objetivo específico	Categoria de dados	Descrição	Conceitos e autores interlocutores	Exemplo de resultado retirado da entrevista
Identificar por	A cenestesia	Esta categoria	Cenestesia	“Comecei a sentir

meio da narrativa dos participantes da pesquisa, a partir de uma sessão de Biodanza, o fenômeno cenestesia;	na percepção da própria existência	tratou de elencar argumentos conceituais para esclarecer o que é cenestesia e sinalizar a narrativa que caracterizava o fenômeno.	Sentimentos Vitais Lopez – Ibor “[...] a cenestesia é uma sensibilidade geral interna, sentir o próprio corpo, uma percepção da própria existência [...]”. Rolando Toro [...] cenestesia, a vivência do corpo como sensação global.	desconforto, um pouco de falta de ar. Acredito serem sintomas de ansiedade por ver o Teseu naquela situação e provavelmente estar me projetando nele”. (OE).
Verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção da corporeidade sinalizada na narrativa dos participantes da pesquisa;	Corpo próprio: via de acesso à corporeidade e à cenestesia	Esta categoria reuniu conhecimentos relativos à dissociação corpo, sujeito e mundo e a relação disso com a percepção do próprio corpo.	Corporeidade Percepção Merleau-Ponty [...] é preciso mudar essa compreensão do corpo visto de fora e passar a consciência de um corpo concebido internamente, [...]. Fuenmyor [...] a cenestesia é a primeira forma de semiotização, é a consciência mais primitiva da corporeidade [...].	“O corpo está todo moído, como conecta esse monte de pedaço quebrado? O corpo parece que passou um caminhão em cima. Eu tentei fazer um alongamento para ver se melhorava. Aí eu pensei que não dá para conectar esse monte de peça quebrada”. (TESEU).
Verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e o processo de percepção de Si mesmo a partir da narrativa dos participantes da pesquisa.	Narrativas que apontam cenestesia e percepção de Si mesmo.	Pretendeu-se mostrar que a cenestesia é um caminho para uma maior percepção de Si mesmo.	Si Mesmo Identidade Mesmidade Ipsidade	“Fiquei completamente contida na hora dos abraços, principalmente ao perceber minha seletividade”. (CRETA).

Fonte: Material de pesquisa 2018.

5 RESULTADO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Neste capítulo, apresentamos as análises dos dados coletados a partir das categorias identificadas segundo os objetivos específicos traçados para o estudo. Cada tópico a seguir representa uma categoria, por conseguinte um objetivo específico. As categorias são apresentadas nos tópicos a seguir: a) A cenestesia na percepção da própria existência, b)

Corpo próprio: via de acesso à corporeidade e à cenestesia. c) Narrativas que apontam cenestesia e percepção de Si mesmo.

5.1 A CENESTESIA NA PERCEPÇÃO DA PRÓPRIA EXISTÊNCIA

O intuito é identificar, por meio da narrativa dos participantes da pesquisa, a partir de uma sessão de Biodanza, o fenômeno cenestesia. O primeiro objetivo específico pareceu uma tarefa simples, a princípio, pois havia domínio teórico do objeto estudado, como também da prática aplicada. Nesse objetivo, mais especificamente, estava claro que teríamos um contexto no qual a práxis seria evidenciada porque a escrita, por sua vez, revelaria um conhecimento significado na vivência. Sob essa perspectiva, a percepção da existência se fez e se traduziu nas narrativas a partir das vivências propostas na oficina de Biodanza, entre outras que foram sendo impostas ao longo do percurso dissertativo.

Devido a isso, iniciamos este tópico tratando da implicação fenomenológica pesquisador-objeto, entendendo que o corpo do pesquisador é atravessado pelo fenômeno, estando um, sujeito ao outro, logo a escrita é produto dessa sujeição. Na sequência, temos o fenômeno cenestesia e as vivências da Biodanza, analisamos neste ponto as narrativas que se apresentavam como um feedback à vivência cenestésica.

Buscamos compreender e demonstrar quando uma vivência de Biodanza se configurou na expressão do fenômeno cenestesia. Por último, a percepção cenestésica e a música. Sendo a música um recurso da Biodanza para acessar os sentidos internos e tendo sido um assunto recorrente na narrativa dos participantes, concluímos que era importante tratar do tema como item específico. Os três pontos versados neste tópico procuraram estabelecer um elo entre a cenestesia e a percepção da própria existência, categoria indicada para a análise deste objetivo específico.

5.1.1 A implicação fenomenológica pesquisador - objeto

Dissertar sobre o primeiro objetivo específico desse estudo silenciou a escrita por alguns dias. Em princípio não havia motivos para esse calar das letras, pois havia um diálogo anunciado entre os objetivos, as narrativas e os interlocutores. Esse episódio ressoa no corpo acarretando uma ansiedade somática. Nesse período, todos os músculos ficaram submetidos a um estado de tensão paralisante. Freud, (1980 [1916 - 1917]) descreveu dois estados de

ansiedade, a neurótica e a realística. Este cenário aproxima-se de um quadro de ansiedade realística.

A ansiedade realística atrai nossa atenção como algo muito racional e inteligível. Podemos dizer que ela é uma reação à percepção de um perigo externo - isto é, de um dano que é esperado e previsto. Está relacionada ao reflexo de fuga e pode ser visualizada como manifestação do instinto de autopreservação. [...] Portanto, poderíamos dizer que uma pessoa se protege do medo por meio da ansiedade. (FREUD, (1980 [1916 - 1917] p.461).

A essa circunstância individual soma-se uma conjuntura de incertezas no plano político, social e econômico, no qual herdamos um horizonte de sombras. Sombras que tomam forma, força e nos acompanham desde o ecoar das novidades da ciência trazidas pelo incurso no Mestrado. Boff (2018) em suas sutis manifestações, porém potentes, sobre a crise que vivemos no Brasil em todos os aspectos e numa proporção sem precedentes, profere num de seus artigos, uma singular interpretação para o atual cenário brasileiro. Assim, pela psicologia analítica, Jung nos concede um olhar otimista para esse período de trevas que nos assola.

A tragédia, como mostram as tragédias gregas, terminam sempre mal. Creio que não é o caso do Brasil. Estimo que estamos no centro de uma incomensurável crise dos fundamentos de nossa sociedade. A crise acrisola, purifica e permite um salto de qualidade rumo a um patamar mais alto de nosso devir histórico. Sairemos da crise melhores e com nossa identidade mais integrada. Cada pessoa e também os povos revelam em sua história, entre outras, duas dimensões: a de sombra e a de luz. Outros falam de demens (demente) e sapiens (sapiente) ou da força do positivo e a força do negativo, da ordem do dia e da ordem da noite ou do thanatos (morte) e de eros (vida) ou do reprimido e do conscientizado. Todas estas dimensões sempre vêm juntas e coexistem em cada um. A atual crise fez aparecer as sombras e o reprimido por séculos em nossa sociedade. Como observava Jung o “reconhecimento da sombra é indispensável para qualquer tipo de autorrealização e, por isso, em geral, se confronta com considerável resistência” (*Aion* &14). A sombra é um arquétipo coletivo (imagem orientadora do inconsciente coletivo) de nossas nódoas e chagas e fatos repugnantes que procuramos ocultar porque nos causam vergonha e até despertam culpa. (BOFF, 2018, p. inicial).

Reconhecemos a subjetividade implicada na narrativa acima, concordamos com Yin (2016, p.11), “[...] os pesquisadores não podem na análise final evitar suas próprias lentes de pesquisa ao representarem a realidade”. Para nós, essa lente é o próprio corpo, aceitamos o ofício de sermos instrumento de pesquisa num estudo qualitativo (YIN, 2016). Relembrando que numa análise de interpretação fenomenológica, o pesquisador não é um ser desconfigurado que perde sua condição de humano. Para além dessa visão, descobrimos que pesquisador ao “[...] pesquisar está a criar, a experimentar, o que denota a presença de um

Corpo poético. [...] É um Corpo pesquisador e o Corpo pesquisado, o que olha e o que é visto, o que cria e o que é criado” (MORTARI 2013, p. 215).

A intenção deste preâmbulo não é apenas proferir críticas e tragédias vividas no contexto atual do país, mas sim, colocar a mostra o fenômeno cenestesia. À primeira vista, essa estratégia textual pode parecer desviar do propósito deste estudo. No entanto, ao iniciarmos a análise dos dados tendo como epicentro a narrativa do pesquisador no ato de sua escrita, estamos dando “visceralidade” à pesquisa e ao pesquisador. Esta narrativa se impôs quando ficou patente o fenômeno cenestesia e por que é perfeitamente congruente com o tópico em questão. Acima de tudo, a cenestesia é um fenômeno que se processa no corpo humano e comprová-la na própria existência, é tornar-se a pesquisa, é sentir o fenômeno atuando em Si mesmo. O pesquisador faz da completude de seu corpo o instrumento de sua pesquisa e transcende as verdades preconcebidas no desenvolvimento do estudo. "Tal como sucedeu a mim", diz ele para si, "deve suceder a todo aquele no qual uma *tarefa* quer tomar corpo e vir ao mundo” (NIETZSCHE, 2000, p.13). Essas constatações nos fizeram perceber que houve uma copiosa sensibilidade corporal do pesquisador aos fatores que o cercavam, o que é perfeitamente justificável perante as circunstâncias expostas. De outro modo, estaríamos tratando de anestesia e não de cenestesia.

Investigar um fenômeno da corporeidade humana pelo viés fenomenológico, em que o pesquisador é também atravessado pelo objeto do estudo, requer dele a sapiência para, assim, identificar os sentimentos que o perpassam ao longo da pesquisa e discernir quais se alinham ou não com o estudo. Partindo dessas convicções, assinalamos, na sequência, narrativas do pesquisador como observador de Si mesmo na oficina de Biodanza direcionada à pesquisa. Como também, as percepções do observador externo relativas às narrativas do pesquisador-facilitador expressas na atividade de Biodanza. Tanto a auto-observação como a observação externa enriqueceram o trabalho e corroboraram para sustentar que a cenestesia é um fenômeno que conduz ao experimento da corporeidade e é manifesto em todos os corpos e como tal nas vivências diárias.

Envolta com as próprias limitações em relação à participação de um cego na atividade, a pesquisadora, que naquele momento aplicava a Biodanza como facilitadora, deixa revelar na narrativa essa angústia. “[...] *constato a minha insegurança [...] de não saber lidar com uma pessoa com deficiência e o mais intimidante, foi não saber facilitar uma pessoa com deficiência visual [...]*” (OP). Esse mal estar também foi capturado pelo observador externo que relata.

Sinto que poderia ter cometido os mesmos equívocos que a facilitadora (como pedir para as pessoas de grupo que continha um cego olhassem uns para os outros ou de alguma maneira tentar tornar a experiência visual por intermédio de vultos). Percebo nisso a dificuldade de sairmos de nosso lugar comum (OE).

Toda vivência corporal tem impacto afetivo, assim como, uma experiência afetiva tem efeitos sobre o corpo. Inevitavelmente, as experiências vão produzir alguma reação como sinal de vitalidade. Dependendo da experiência que estejamos vivenciando, poderemos ter taquicardia, sudorese, variação da pressão arterial ou variação das secreções neuroendócrinas. Essas reações agem sobre nosso comportamento (LOPEZ-IBOR, 2011). Essas, entre outras reações, constituem os sentimentos vitais (TORO [1980-1990]g, p. 7), e caracterizam a cenestesia.

O olhar externo do observador não é distante, pois também está implicado de Si mesmo e do outro, tornando o exercício da observação uma vivência. Desde modo, a vivência apesar do caráter subjetivo reverbera na intersubjetividade. Lopes-Ibor (2011, p. 68) afirma que “la dinámica del *mirar y ser mirado* son la base de la intersubjetividad²⁵”. A partir desse olhar que transcende o próprio olhar, vemos outra face possível: a da apropriação do Si mesmo, na qual o que se sente e como sente não é negado. Essa concepção permite o desenvolvimento de aspectos como a resiliência, pois tende a ver e assumir a dificuldade como um desafio existencial. Essa vontade da pesquisadora-facilitadora de superar uma inexperiência confessa foi o que o observador externo percebeu:

Quanto à pesquisadora-facilitadora percebo que se manteve autêntica, disposta a compreender e totalmente entregue às relações. Sinto que essa entrega é que dissipou qualquer mal-estar que pudesse surgir da prática. A atitude da facilitadora de abrir as reflexões ao grupo, fazendo com que as questões que a atravessavam se tornassem coletivas, colocou o grupo numa dimensão horizontal e, portanto, de troca (OE).

A pesquisadora-facilitadora ao escutar o próprio corpo ou olhar para os sentidos de “dentro” permitiu enunciar uma identidade pautada em Si mesmo e evocar um “sentimento de existência. [...] momento em que o indivíduo ausculta, se define, resente o mundo e a Si mesmo, [...]” (VIGARELLO, 2016, p.99). Quando evocamos esse sentido ou sentimento podemos identificar, dentre as inúmeras emoções internas ou sentimentos internos, aquela ou aquele relacionado ao comportamento reproduzido. Ao perscrutar o que se passava internamente, a pesquisadora-facilitadora se deu conta da avalanche de emoções e sentimentos vivenciados ao facilitar a Biodanza para um grupo com perfil diferente dos que já

²⁵ Traduz-se: A dinâmica de olhar e ser olhado pelo outro é à base da intersubjetividade.

havia trabalhado. Podemos dizer também que, como pesquisadora, a facilitadora fez a *epoché*, uma pausa fenomenológica e identificou aquilo que foi apreendido pelos sentidos internos, expondo a seguir a essência imanente de seu comportamento. *“Naquele instante constatee minha insegurança e minha deficiência ao facilitar a Biodanza para um grupo que tinha uma pessoa cega, o que foi totalmente novo para mim” (OP)*. O que antes aparentou ser uma desordem interna, depois se mostrou uma ordem implícita, muitas vezes não reconhecida imediatamente, mas que de pronto, após identificado os sentidos inerentes ao comportamento, obteve-se o Si mesmo desvelado.

Na mesma direção desse pensamento, entendemos que a posição de Vigarello (2016, p. 100) é complementar a nossa ao afirmar que “esse “si” torna-se instância que define o indivíduo, sua interioridade, seu princípio de reconhecimento íntimo também, seu universo pessoal feito tanto de instância sensível quanto de instância refletida”. Coerente com esse entendimento, também temos a observação do pesquisador-facilitador quanto ao comportamento do participante com deficiência visual em relação à dificuldade da facilitadora em lidar com a situação imposta no momento. *“Entretanto, o participante com deficiência visual pareceu estar acostumado com incapacidades como a minha, de pronto me diz o que devo fazer e faz o que é melhor para si” (OP)*. Essa experiência de facilitar a Biodanza tendo um cego participando da atividade foi o grande desafio e, ao mesmo tempo, o maior aprendizado para a facilitadora de Biodanza e, conseqüentemente, para a pesquisadora, o que acreditamos poder contribuir para um repensar pedagógico das práticas educativas e terapêuticas, assim como da própria Biodanza.

5.1.2 O fenômeno da cenestesia e as vivências da Biodanza

Lopez-Ibor (2011) explica que a cenestesia está estritamente relacionada a sentimentos vitais e se manifesta como resposta de bem-estar, mal estar e é axiomático no que tange os quadros de depressão e ansiedade. A ansiedade pode ter origem em conflitos ou situações estressantes e gerar desde uma forte tensão muscular a uma doença mais grave. A narrativa de Creta expressa essa relação entre cenestesia e ansiedade. *“[...] a experiência com um grupo bem pequeno, inicialmente, me causou estranheza (quase um pânico), porque achei que, em um grupo maior fosse mais fácil passar despercebida” (CRETA)*. Podemos observar certa ansiedade e tensão nas linhas versadas por Creta, por conseguinte e igualmente identificadas nas observações narradas tanto do OP quanto do OE.

Creta demonstra estar ansiosa e tensa, a expressão da corporeidade é de quem está com medo. Ela comprime suas mãos e ajeita os cabelos numa tentativa de aliviar a tensão instalada. [...] rói as unhas. [...], coça os olhos, leva as mãos ao peito e mantém-se num movimento pendular a vivência inteira. [...] faz o exercício sem se conectar com próprio corpo, gira rápido o pescoço o que a faz perder o equilíbrio (OP).

Creta começou o exercício com o corpo curvado, como que se protegendo e seguiu se abrindo e expandindo lentamente. Parecia muito contida. [...] parecia querer dar um passo à frente, mas hesitava (OE).

Entendemos que as experiências de natureza cenestésicas, vividas no corpo, permitem-nos acessar uma realidade fenomenológica (GUEDES, 2012) existencial de profunda conexão com os sentimentos vitais. Toro ([1980-1990]g, p.7) dirá que os "sentimentos vitais", "intracampo", "humor endógeno", são as "manifestações de algo muito mais profundo ainda que abarca o psiquismo celular, [...]". Esse psiquismo celular seria a inteligência autônoma de nossas células que nos move a uma autopoietica de nossa própria existência. A autopoiesis é o dom das células se renovarem num ato de criação-criação-criação da vida. Entendemos esse conceito na nossa existência como capacidade de resiliência perante a vida. Somos providos de uma inteligência celular que permite adaptarmo-nos a má sorte ou as mudanças. Observamos, na narrativa de Minos, essa habilidade de adaptação e recriação (autopoiese), "[...] a conservação da autopoiese e a conservação da adaptação são condições necessárias à existência dos seres vivos" (MATURANA; VARELA, 1995, p.129).

Interessante que quando meu ouvido parou de funcionar, eu perdi contato total com qualquer tipo de música, porque eu não ouvia mais a música. No início, quando ele foi parando, sumiu somente as vozes e ficava só o instrumental, eletrônico. A eletrônica eu ouvia a batida e hoje colocando o fone de ouvido, tipo um cabo que eu plugo no implante coclear eu consigo pegar o som de volta. Foi por isso que eu coloquei "Aquarela" [...] foi uma das primeiras músicas que aprendi quando criança (MINOS).

Consideramos a cenestesia parte desse psiquismo celular, porque também se pode identificá-la como uma inteligência autônoma. Ao longo da história, alguns autores cogitam a existência de um sexto sentido que configura a integração dos cinco sentidos num sentido único (LOPEZ-IBOR, 2011). Entender de fato o que é cenestesia nos parece ser um nó górdio. Desta maneira, permitimo-nos ousar numa ideia para colaborar na compreensão do fenômeno. Para isso, fomos à busca de uma analogia coerente com o que temos tecido nesta dissertação. Nessa busca, a narrativa mitológica do fio de Ariadne nos pareceu apropriado. Dessa comparação, decorre uma abstração profícua para a apreensão do que seja cenestesia.

Nossa ideia é de que a cenestesia é o fio de Ariadne que nos conduz por nossa corporeidade numa experiência que pode ser capturada como transcendente, para mergulhar

na nossa própria existência e nos perceber no mais íntimo de nós mesmos. Ao voltar no labirinto, tomamos esse arquétipo como a representação de própria existência. O fio de Ariadne nos conduz pelo labirinto da existência. Com o seu novelo, vamos desvendando a nós mesmos, ao mesmo tempo, expressando a corporeidade e evidenciando a própria existência. A narrativa a seguir pode ser entendida como um trilhar por esse labirinto existência. Neste caso a música deflagra a emoção, e a cenestesia se faz presente.

[...] nas músicas instrumentais, eu voava. O voo aumentava a velocidade, diminuía e ao mesmo tempo no meio disso algo ficava sombrio porque a música, eu acho, tem um declínio, mas de repente voltava voar e aí eu subia (MINOS).

Interpretar a cenestesia como o fio de Ariadne que nos guia para um autoconhecimento é se conscientizar da existência de uma sensibilidade geral interna, é poder sentir o próprio corpo, é uma percepção da própria existência (LOPEZ-IBOR, 2011). Segundo Lopez-Ibor (2011), o que deve ser abordado no tocante a cenestesia é de que forma o ser humano vive seu próprio corpo na saúde e na doença. Logo, a narrativa do observador externo é significativa no que se refere à percepção da própria existência. Ele revela em seu relatório o mal estar (cenestesia) que o abateu ao perceber que o participante com deficiência visual, estava angustiado com a atividade. *“Comecei a sentir desconforto, um pouco de falta de ar. Acredito serem sintomas de ansiedade por ver o Teseu naquela situação e provavelmente estar me projetando nele” (OE).*

A vivência cenestésica é individual, entretanto, quando é fruto de uma experiência em um grupo ela passa a ser partilhada, uma experiência de relação. Pires (2014, p.76), diz que o grupo funciona como um “[...] catalisador de processos de subjetivação/dessubjetivação por meio da troca entre os participantes”. Desse modo, entendemos que o observador externo percebe seu corpo enquanto é experiência subjetiva de Si mesmo (LOPEZ-IBOR, 2011). De acordo com Toro ([1980-1990]f), somos permeáveis à música e à presença do outro. Isso significa que podemos ser influenciados por situações de encontro e estamos sujeitos a possíveis transformações cotidianas na medida em que nos encontramos em relação.

[...] houve um momento que eu encontrei com a mão de alguém. [...] A gente tem a tendência, a gente quer pegar, tive vontade de pegar a mão dela. Hesitei, depois pensei: Poxa eu podia ter pegado na mão dela! Porque estamos sozinhos, mas nós fazemos parte do todo e o que a gente quer é estar junto sempre (MINOS).

Minos relata a experiência de um estado de bem-estar cenestésico vivenciado a partir do movimento estimulado pela proposta do exercício em si, pela música e pelo outro. Para

Toro ([1980-1990]f), ele permitiu que a música dançasse no seu corpo, assim como se permitiu sentir o seu corpo como fonte de prazer, prazer cenestésico. O prazer cenestésico que o participante sentiu despertou nele o desejo de contado, de partilhar o vivenciado. Minos, em nosso entendimento, experimentou uma profunda vivência cenestésica. Pois, como sustentamos na revisão teórica desta pesquisa, as vivências profundas são fontes geradoras de vida, envolvem emoção, cenestesia e funções orgânicas. É uma experiência que abarca toda a existência, abrange o corpo na sua totalidade e induz sentimentos de estar vivo (TORO, 2002).

La vivencia es pues experiencia vital (*Lebenserfahrung*), algo vivo, que perdura, porque se constituye en la conexión de los estados anímicos del hombre, que no se pueden reducir a su mera conexión racional. Porque vivir no es una actividad sólo contemplativa, sino un acontecimiento; el hombre no es *res cogitans*, no es mera razón, sino *res dramática* (LOPEZ-IBOR, 2011, p.57)²⁶.

Com o intuito de aprofundar a compreensão no que concerne vivência, retomamos o conceito elaborado por Toro (2002, p.30): “experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que envolve a cenestesia, as funções viscerais e emocionais. A vivência confere à experiência subjetiva a palpitante qualidade existencial de viver o ‘aqui e agora’”. Uma característica essencial da vivência é essa “sensação intensa de viver o ‘aqui e agora’, com um forte componente cenestésico” (TORO apud DALLA VECCHIA, 2005, p.11).

É importante trazer a contribuição de Reis, (2009, p. 81, 82) para quem cenestesia é “[...] um estado que se assemelha a um transe, [...]”. Ao entrar em vivência o participante torna-se dança. “Ser a dança constitui-se em uma experiência original para o sujeito, uma vivência profunda caracterizada pela entrega”. Foi o que notamos nesta narrativa. “*Atenas inicia a vivência abraçando a si mesma, delicadamente abre e fecha os braços tocando sutilmente sua filha ao lado, seu semblante é de suavidade e plenitude*” (OP).

Toro (2002) caracteriza a vivência como uma experiência original, anterior à consciência, espontânea, subjetiva, variável de intensidade (quanto menor a atividade consciente de controle e vigilância, maior a intensidade da vivência), é atemporal, gera emoção e alcança uma dimensão cenestésica. No nosso entendimento, a vivência é a via de

²⁶ Traduz-se: A vivência é, pois uma experiência vital (*Lebenserfahrung*) algo vivo, porque se constitui na conexão dos estados anímicos do homem, que não podem se reduzir à sua mera conexão racional. Porque viver não é meramente uma atividade contemplativa, mas sim um acontecimento do homem; o homem não é *res cogitans* (coisa ‘substância’ pensante), não é meramente razão, mas sim *res dramática* (coisa, ‘substância’ dramática).

acesso a cenestesia. Da mesma forma que a vivência é a via de acesso ao inconsciente vital (TORO, [1980 – 1990]g).

Em direção a essa teoria, parece-nos que cenestesia é o próprio inconsciente vital, ou o contrário, o inconsciente vital é cenestesia. *“Teve um instante em que eu parei numa posição, que me fez imaginar estar prestes a me jogar. Eu imaginei me equilibrando na ponta de um penhasco, sentindo o vento inclinar para trás e me fazendo voltar para o centro” (CRETA).*

Toro ([1980 – 1990]g) ao propor o conceito de inconsciente vital, quis referir-se à cognição celular. Nas considerações do próprio autor:

Existe uma forma de psiquismo dos órgãos, tecidos e células que obedece a um "sentido" global de auto conservação. O inconsciente vital dá origem a fenômenos de solidariedade celular, criação de tecidos, defesa imunológica e, em suma, ao acontecer exitoso do sistema vivente. Este "psiquismo" coordena as funções de regulação orgânica e homeostase; possui uma grande autonomia em relação à consciência e ao comportamento humano. [...] é uma forma de cognição celular que cria regularidades e tende a manter funções estáveis. As manifestações do inconsciente vital no cenário da consciência cotidiana são o humor endógeno e o estado cenestésico de bem-estar ou mal-estar (TORO, [1980 – 1990]g, p. 4).

Seguindo ainda na dialética vivência-cenestesia e, acrescida no último parágrafo com o conceito de inconsciente vital, eis outras narrativas. Aprioristicamente, relacionamos as narrativas ao humor endógeno e ao estado cenestésico de mal-estar ou bem-estar. Nessa ordem:

Quando a gente não conhece a pessoa então a gente pensa: “O que estou fazendo aqui? O que é esse movimento?” Você não entende, não vem com expressão numa pessoa que você não conhece. Quando vieram as duas colegas, eu senti o afeto delas, mas a gente fica com aquela pergunta: “O que eu estou fazendo aqui, não é?” A gente fica com aquele intervalo. (TESEU).

Eu me sentia meio que plainando. Teve um momento também, como você falou obscuridade, para mim foi como se eu passasse por um lugar mais escuro, mas que não me gerava insegurança (ATENAS).

Para cooperar com esta dialética, julgamos ser relevante abarcar um dos conceitos fundamentais da Gestalt-terapia e refletirmos sobre a “awareness” (YONTEF, 1998). A awareness na Gestalt-terapia, assim como no método vivencial da Biodanza, em que a proposta é estar no tempo presente do “aqui e agora”, é a forma de estar atento e inteiro (sensoriomotor, emocional, cognitivo e energético) no processo vivido na awareness, ou seja, estar consciente, estar em contato com a própria existência no aqui e agora. “[...] a maneira que como a pessoa se torna consciente é crucial para qualquer investigação fenomenológica”

(YONTEF, 1998, p.16). Esse distanciar do tempo presente para ficar na nostalgia do passado, postergando o momento atual e se dedicar ao devir, tira-nos o precioso sentido do aqui e agora. No revés deste comportamento, temos a awareness que cria “condições para momentos de consciência do processo que constitui e habita em cada subjetividade” (KASTRUP, 2008). A narrativa de Ariadne no feedback representa o esse “estar aware”.

[...] Me senti bem o tempo todo. O momento que começava a me sentir mal era quando me afastava do presente. Com esse pensamento no aqui e no agora, pude evitar esse devaneio. O estar no presente me fez sentir bem o tempo todo. O momento ruim, que não teve, seria se eu tirasse a cabeça do presente, então pensaria nas coisas que estão acontecendo no alojamento ou na minha família (ARIADNE).

Estar de corpo inteiro em total presença de Si mesmo, atento ao aqui e agora foi a tônica da proposta verbal na abertura da oficina de Biodanza. A consigna foi para que os participantes entrassem no próprio labirinto. “O convite é para que possamos entrar no labirinto que somos nós mesmos, nos ‘re-descobrir’ e ‘re-conhecer’” (parte da consigna inicial da pesquisadora-facilitadora). O observador externo relata: a facilitadora “*[...] convidou o grupo a se colocar em total presença, entrar em conexão consigo mesmo e a vivenciar a experiência como única*” (OE). “Presença significa presentificar e ser presentificado” (BUBER, 2001, p.34). Nessa lógica, estar em total presença de Si mesmo, no aqui e agora configura estar inteiro no pensar, sentir e agir no sentido da awareness. Creta, ao ficar apreensiva com os olhares externos e a necessidade de se manter vigilante, não entra em conexão com si mesma e afasta-se do tempo presente. “*Fiquei insegura em permanecer de olhos fechados na presença dos outros. Senti a necessidade de estar sempre lúcida, apreendendo tudo. A sensação de “não ver” foi perturbadora. Eu me senti vulnerável*” (CRETA). Queremos sustentar que a cenestesia é uma vivência do sujeito no sentido de uma consciência que se dá de dentro para fora e para que isso ocorra é preciso voltar-se para Si mesmo, estar aware.

Nesse caminho, algumas questões nos intrigaram e fomos investigar. Uma delas era se havia sinais aparentes na corporeidade que pudéssemos relacionar à cenestesia. Darwin (2000), logo após publicar “A origem das espécies” ficou preocupado se aceitariam suas teses anticriacionistas, então lançou a obra “A expressão das emoções nos homens e nos animais” com o intuito de sustentar a teoria evolucionista. Nesse segundo estudo, apresentou descrições de expressões tanto no homem quanto nos animais, compreendendo-as dentro de um contexto social e cultural. O objetivo era dar um significado comum às expressões examinadas e explicar sua funcionalidade no processo de adaptação (DARWIN, 2000).

Mas por que trazer este estudo de Darwin (2000) sobre a expressão das emoções para esta dissertação? Primeiro, porque a narrativa de nossa corporeidade é inquestionável, “o corpo fala” (WEIL; TOMPAKOW, 1986). Nesse sentido, entendemos que a subjetividade de cada pessoa é revelada pelas diversas expressões involuntárias que o corpo emite na comunicação não verbal. Segundo, porque essa obra reúne vários ensaios sobre a expressão das emoções, que nos interessa nesse momento. Outro ponto nessa obra que cabe especificar são os estudos de Bain (apud Darwin, 2000), que relaciona expressão, sentimentos internos, consciência e ação difusora. O que, a nosso ver, trata-se de cenestesia.

Vejo assim as chamadas expressões como parte integrante dos sentimentos. Acredito ser uma lei maior da mente que, juntamente com os sentimentos internos, ou consciência, existe uma ação difusora, ou excitação sobre os órgãos corporais. [...] Um número bastante considerável de fatos pode ser subordinado ao seguinte princípio: a saber, que os estados de prazer estão ligados ao aumento, e os de dor, a diminuição, de algumas, ou todas, funções vitais (BAIN apud DARWIN, 2000, p.19).

Interessa-nos refletir a partir da leitura de Darwin (2000) quais as expressões involuntárias podemos identificar como manifestação do fenômeno cenestesia. Não vamos entrar nas críticas dirigidas ao autor relativo aos equívocos ou acertos da referente obra, pois entendemos o contraditório como benéfico no exercício científico. Contudo, concordamos com Darwin (2000) que as expressões revelam uma emoção e um estado interno (SOUZA, 2010). Deste modo, nossa lente sobre esse aspecto da expressão das emoções do ponto de vista darwinista tem como o objetivo imbricar as narrativas dos gestos involuntários e expressões faciais que, na nossa ótica, indicam uma emoção ou sentimento vital, por conseguinte, o fenômeno cenestesia. Importante frisar que não analisamos as expressões das emoções nos detalhes como descrito por Darwin (2000), pois esse não é o objeto desta dissertação.

Para tratarmos das expressões reveladas no rosto, escolhemos começar com a narrativa da expressão facial de Teseu no exercício do giro lento do pescoço (segmentar de pescoço). *“Era visível a tensão instalada no maxilar; os lábios ficaram cerrados em toda execução do exercício. O que era para ser uma vivência de entrega e dissolução da tensão dessa área, aparentemente teve efeito contrário” (OP)*. Nesse mesmo exercício, Teseu falou: *“Não consigo enxergar. Passa a mão no rosto”*. Num outro exercício, *“olha para cima como quem está procurando sentido no comando” (OE)*.

Teseu, apesar de comunicativo e demonstrar bom humor, nos exercícios, o seu rosto revelava o incômodo que estava sentindo e isso gerou uma tensão. O que víamos era um

misto de angústia, medo e indignação. Ele relatou que não conseguiu relaxar e que ficou tenso o tempo todo da atividade. Darwin (2000) diz que ao franzir o semblante, a pessoa demonstra que sentiu alguma dificuldade ou que algo desagradável aconteceu, ou seja, reflexo de mau humor. Mas quando a boca se comprime e os lábios ficam serrados mostra raiva ou indignação. O autor descreve referente a essas emoções que há uma tendência à imobilidade e que todos os músculos do corpo podem enrijecer-se. Essa contração muscular toma as laterais do pescoço, sobe para as clavículas até o maxilar. O observador externo detectou que houve uma mudança na expressão facial de quase todos participantes. *“Os participantes parecem mais relaxados que no início da vivência, mas Teseu permanece de lábios cerrados”* (OE).

Numa outra perspectiva, temos Atenas que emite na expressão facial serenidade, amorosidade e bem estar. No bom humor e na alegria, “os olhos ficam brilhantes e o rosto corado” (DARWIN, 2000, p.198).

[...] a cada vivência, a expressão de sua face vai suavizando e a tensão do dia vai deixando o seu corpo. [...]. No feedback está serena e sua expressão não é agitada, pelo contrário é de pouca fala e gestos. Não há tensão na face e seu olhar está tranquilo (OP).

Observar os participantes na oficina de Biodanza nos forneceu elementos significativos para acreditarmos que a expressão comunicada é resultado da vivência de seu corpo, deixando visível o fenômeno cenestesia. Algumas expressões foram quase como denúncias sobre o que se passava no interior de seus corpos. Minos transmite na expressão o humor endógeno que nos parece fulgurante. Seu rosto como um todo sorri, principalmente seus olhos. Darwin (2000) especifica que uma pessoa de bom humor, mesmo que não esteja propriamente sorrindo, demonstra isso, às vezes, por um leve retrair no canto da boca. Acrescenta que o bom humor ativa a mente, a circulação sanguínea, os olhos ficam brilhantes e a pele fica corada. Nossa observação indica os sinais de bom humor e a manifestação de bem estar.

Minos diz estar muito curioso com a atividade, demonstra entusiasmo de imediato, pois logo na roda inicial entra no ritmo e sua expressão é vibrante. Canta e se movimenta com alegria. [...] ao realizar o movimento era nítida sua agitação. Seu rosto está iluminado e sorridente, o abraço é demorado e caloroso. Nas vivências finais ele está eufórico e o rosto é de pura vitalidade (OP).

Outra observação que configura uma expressão de bem estar e através dessa expressão podemos evidenciar a cenestesia, é de Ariadne. *“Transmite pelo semblante tranquilidade. [...] Seu movimento é solto na roda inicial [...]”* (OP). Nesta próxima observação, queremos destacar que as vivências afetivas de amor, ternura, amizade, carinho entre outras, ativam o

bom humor, estimulando o bem-estar endógeno. *“Na vivência de encontros e abraços, Ariadne é afetuosa, solidária e atenta a todos. Nas rodas finais seu semblante e movimento transparecem: serenidade, alegria e prazer”* (OP). Toro (2002) considera que o grande problema da humanidade é na afetividade, por isso propõe uma reeducação afetiva e afirma que a educação afetiva deve ser ensinada na escola logo nos primeiros anos de vida.

Dois participantes, Teseu e Creta, assumiram-se como tímidos e acreditavam que essa característica dificultava muito a expressão de Si mesmos, de suas identidades. Sobre esse assunto, observamos certa tristeza na narrativa de Teseu ao contar que a timidez deixa um vazio, uma solidão, por isso, encontrou na comunicação uma forma de lidar com a timidez e não sentir solidão. *“Consigo sentir um vazio. Por isso me apresento, gosto de falar com as pessoas. O sofrimento de solidão bate na gente, mas a comunicação é importante. Nossa amiga Creta disse que é tímida. A timidez causa solidão”* (TESEU).

Para Darwin (2000), a timidez está relacionada à sensibilidade, à opinião do outro em relação a ele, especialmente a sua aparência externa. A afirmação deste autor pode ser observada na narrativa a seguir: *“Eu me senti como a colega falou inibida na frente dos outros. Tentei me conectar, mas na maioria das vezes eu não consegui. [...] Experimentei o medo de falar e estar sendo avaliada”* (CRETA). Com a timidez, o receio de estar sendo observada e avaliada, percebemos que Creta não vivenciou o momento. Também ficou evidente a implicação psicossomática exteriorizada na narrativa da mesma participante. *“Os momentos mais desconfortáveis para mim foram com os movimentos circulares, [...]. Foi muito desconfortável para mim, me senti muito contida ali”* (CRETA). Essas narrativas reforçam a ideia de que a timidez limita a expressão da corporeidade, assim como a percepção de Si mesmo, por outro lado, queremos destacar que as mesmas narrativas também mostram que quando estimulamos a percepção de Si mesmo a corporeidade vem à tona.

5.1.3 A percepção cenestésica e a música

A música como um dos instrumentos da Bidanza confirmou ser um elemento deflagrador de emoção como afirmou Toro ([1980 – 1990]f). Para nós, foi interessante observar que os participantes que se autodeclararam como pessoas com deficiência foram os que deram o tom da conversa sobre a música no início da oficina. A mesma temática foi recorrente nas narrativas do feedback após a aula, particularmente como ponto central do

relato vivencial das pessoas com deficiência. A pesquisa neste ponto nos revela algo que consideramos relevante e cabe fazermos uma interlocução com a teoria.

Para Toro ([1980 – 1990]f), somos música e a sentimos com toda nossa corporeidade, órgãos e víceras; emoção e instinto. Na sua concepção, o “[...] universo estava regido por pautas rítmicas” e nossa “percepção musical é uma experiência de totalidade” (TORO, [1980 – 1990]f, p. 3-6). A música tem o poder de deflagrar emoções, sentimentos e gerar vivências de dimensão cenestésica (TORO, 2002). Na Biodanza, a música atua diretamente sobre o sistema límbico-hipotalâmico, bem como, a dança ativa os neurotransmissores e estimula a produção de hormônios (GONZALEZ, 2006).

Segundo Toro ([1980 – 1990]c), alguns exercícios específicos de Biodanza estimulam os neurotransmissores como: a dopamina responsável pelo entusiasmo, erotismo, prazer, vitalidade e bom humor; a endorfina, que atua sobre o prazer cenestésico e bem estar, anestesiando a dor. E, por fim, o neurotransmissor gaba, que chamou de “efeito gaba” tranquilizador. A narrativa de Creta corrobora com a teoria da Biodanza. *“Fiquei emocionada em um momento, mas não lembro o porquê. Gostei da última música. Gostei de ver como algumas pessoas, as mais desenvoltas, estavam curtindo-a, e me pareceu um convite, uma inspiração.” (CRETA).*

Teseu aprendeu a tocar alguns instrumentos após ficar cego, ministra aula de música em escolas, Igreja e particular (na casa das pessoas). Logo que começamos, ele questionou se não seria perguntado a eles se gostavam de música e o que pensavam sobre. As narrativas a seguir mostram que ele buscou se vincular na proposta através da música. *“[...] quando tampei meus ouvidos senti a necessidade da música, porque sem um sentido que é a visão já é difícil, tirando o outro aí eu sinto muita falta, é complicadíssimo! Não tem nem vulto... eu me senti só naquele momento” (TESEU).* Em outra vivência, ele tenta se integrar pela dança. *“Na hora da capoeira, eu gostei porque tem aquele suingue, foi gostoso dançar aqui com a colega [...]” (TESEU).*

Após o exercício de autoacariciamento, parte regressiva da aula, Teseu iniciou um ciclo de continuados bocejos. Nossa avaliação foi que havia diminuído o nível de tensão, portanto, passaria a sentir prazer nos próximos exercícios. Porém, como pudemos observar em quase todas narrativas que, após esse exercício, a tensão e ansiedade ainda estavam presentes na sua expressão, permanecendo assim até que tudo terminasse.

Darwin (2000), ao observar nos seres humanos a reação sob um medo moderado, notou que há uma forte tendência a bocejar. Sabemos que o bocejo e o riso são comportamentos contagiantes, que bocejamos quando estamos com sono ou entediados, mas a

tensão também pode provocar bocejos. A ansiedade e o medo produzem a tensão muscular e essa interfere na respiração, dificultando a oxigenação sanguínea e ao inspirarmos oxigênio no bocejo ficamos alertas (MYERS, 2004). Desse modo, pareceu-nos que o excesso de bocejos de Teseu estivesse relacionado à tensão muscular causada pela ansiedade e medo por não ter controle total da situação em que se encontrava.

Teve uma música que só me deu sono (risos). [...] eu não sabia se abria os braços ou se eu tampava a boca (risos), depois no vídeo você vai ver. Não teve expressão, só sono (TESEU).

A partir desse momento Teseu passa a bocejar incontrolavelmente, o que significa que o nível de tensão muscular diminuiu (OP).

[...], ele boceja bastante, quase não consegue se movimentar, mas o seu semblante aparenta estar mais tranquilo. [...] (OE).

Toro ([1980 – 1990]f, p.6) afirma que todo nosso corpo ouve a música, tecidos e células e que “seus efeitos envolvem não só o “psiquismo” e as emoções, mas também influem nos umbrais de resposta hipotalâmica, no equilíbrio neurovegetativo e na homeostase”. Teseu disse que conhece se a pessoa está bem ou não pelo volume da música que ela está ouvindo.

Tem música que só serve para adrenalina, para aumentar a adrenalina, ela aumenta a adrenalina dos pensamentos, eles correm em velocidade, [...] tem a música que é para seu corpo se mexer e você quer mexer o corpo. Então, começa a balançar. E tem a música que é só espiritual, que você só relaxa e você sente (TESEU).

[...] independente de que tipo de música o nosso cérebro ouve, o nosso corpo tende a se movimentar. Porque ele responde aos sons e aos estímulos, mexe com nossas emoções. [...] nosso corpo vibra com a música, com qualquer tipo de música (MINOS).

A sensibilidade à música faz com que possamos senti-la ressoar na nossa pele, isso confere a música uma dimensão tátil cenestésica. Ao reverberar no corpo, faz-nos entrar em conexão com a própria existência, funcionando como estímulo as potencialidades de saúde e bem estar que estão latentes. Ariadne é conclusiva como relação ao que a música representa. “Porque a música está dentro da gente, pois tem o batimento cardíaco que está gerando uma vibração eletromagnética, que está gerando um som, tem movimento em todos os órgãos, então a gente está vivendo a música 24 horas” (ARIADNE).

Assim como o universo, nós também somos música: “o som de seu coração, a cadência do andar, a oscilação do sono e da vigília, o ritmo respiratório” (TORO, [1980 – 1990]f, p.3). Acrescentamos que concordamos com esse autor que a percepção da música pelo

corpo é uma experiência de totalidade, na nossa visão audaciosa, é tocar o sentido da inteireza, é percepção cenestésica de Si mesmo e do mundo por intermédio da música.

Tendo em vista o objetivo específico, identificar por meio da narrativa dos participantes da pesquisa, a partir de uma sessão de Biodanza, o fenômeno cenestesia, foi possível perceber a manifestação da cenestesia através da experiência do movimentar-se no ritmo da música, de forma consciente, e do contato consigo e com o outro, permitindo que as emoções fluíssem livremente.

5.2 CORPO PRÓPRIO: VIA DE ACESSO À CORPOREIDADE E À CENESTESIA

Ser corpo, nós o vimos, é estar atado a um certo mundo, e nosso corpo não está primeiramente no espaço: ele é no espaço (MERLEAU-PONTY, 1999, P.205).

Verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção da corporeidade sinalizada na narrativa dos participantes da pesquisa é o segundo objetivo específico proposto por esta pesquisa. Logo de início, afirmamos que o corpo é o lugar da percepção de todas as coisas e da espacialidade das coisas, no entanto, não há uma separação dessas ações, elas são vinculadas e recíprocas. Quanto à espacialidade, Santaella (2012, p.24) explica que “do mesmo modo que ela é constitutiva do corpo fenômeno, assim também a espacialidade das coisas percebidas não se separa do seu ser como coisa. Assim, o sujeito e o mundo formam um todo organicamente relacionado”. Nessa concepção, o corpo e espaço estão imbricados na percepção constituindo o que Merleau-Ponty (1999) chamou de corpo próprio.

Acrescentamos que a cenestesia, como um fenômeno que acontece no corpo, é o substrato de vitalidade que alimenta e transforma o corpo em corpo próprio, em corporeidade. É desse modo de ser no mundo como espaço, percepção de si e das coisas que traremos a seguir. Neste tópico, versamos sobre o corpo como sentimento de incompletude, a dança como movimento e percepção da corporeidade, as marcas culturais que, como tatuagens no corpo, compõem a corporeidade, e, por fim, uma síntese conclusiva a respeito da relação entre cenestesia e corporeidade.

5.2.1 A incompletude do corpo

O corpo está todo moído, como conectar esse monte de pedaço quebrado? O corpo parece que passou um caminhão em cima. Eu tentei fazer um

alongamento para ver se melhorava. Aí eu pensei que não dá para conectar esse monte de peça quebrada (TESEU).

Inauguramos a análise do segundo objetivo com uma narrativa simbólica que nos incita a uma questão paradigmática. Repetimos a pergunta de Sibilía (2002, p.66) “[...] como nos tornamos o que somos, [...]” a mesma autora nos responde que é “inevitável aludir a René Descartes, [...]”. O retorno a Descartes é imprescindível para tencionarmos uma apreensão de quais constitutivos internos modelaram esse homem de modo que olhe para Si mesmo como um quebra-cabeça.

A adjetivação do corpo qualificando-o como moído e quebrado reporta-se a um corpo fragmentado, desprovido do sentimento de inteireza. Seguindo a análise morfológica das palavras usadas na epígrafe acima, observamos também a substantivação do corpo ao caracterizá-lo como uma peça, transformando o corpo num objeto que não consegue integrar suas partes e que estas estão desconectadas entre si. Nas duas classes gramaticais empregadas nessa análise, evidencia-se o remonte cartesiano de corpo como uma máquina. Sibilía (2002) descreve o contexto dessa atmosfera dualista, corpo-mente, apresentando-a como constituinte das subjetividades ocidentais.

[...] Amalgamando antecedentes das filosofias platônica e cristã com as novidades científicas, foi René Descartes quem definiu o homem como um misto de duas substâncias completamente diferentes e separadas: por um lado, o corpo-máquina, um objeto da natureza como outro qualquer, que podia e devia ser examinado com o método científico (*res extensae*); por outro lado, a misteriosa mente humana, uma alma pensante cujas origens só podiam ser divinas (*res cogitans*). [...] (SIBILIA, 2002, p.66).

Tendo em vista as interpretações dos textos filosóficos de René Descartes até os dias atuais, constatamos que muitos pensadores ao longo da construção de quem somos, responsabilizaram-no por essa percepção dissociada sobre nós mesmos. Damásio (1996, p.280) afirma que ao separar corpo e mente, René Descartes comete um erro e esse erro irá moldar o pensamento ocidental. O autor afirma ainda, que é uma “separação abissal [...], entre substância corporal, infinitamente divisível, [...] com um funcionamento mecânico, de um lado, e a substância mental, indivisível, [...] e intangível, de outro”; [...]. Para ele, essa ideia fomentou o pensamento metafórico da mente como um software e influencia até hoje o modo de pensar de neurocientistas e da medicina ocidental. Pires (2014) complementa que esse paradigma suplanta os corpos de modo que não conseguem desconstruir seus hábitos e desfazer respostas mecânicas.

A cabeça não se desmonta do corpo de jeito nenhum, ela está ligada ao corpo e o corpo todo quebrado é como se ela (a cabeça) levasse um saco de osso quebrado. A gente fica sentido uma dorzinha aqui, outra nas costas; apesar de eu não estar vendo esses incômodos que são do meu corpo mesmo, eles vão incomodar meu relaxamento, minha tensão (TESEU).

O argumento cartesiano foi a resposta que se mostrou coerente com a hermenêutica do corpo para compreender a narrativa de Teseu. Todavia, tal justificativa nos pareceu óbvia, julgando pelo conteúdo desta pesquisa, pois sua fala suscitou outras questões que nos envolvemos na tentativa de responder. Contudo, de modo algum, desconsideramos que as ideias do filósofo francês prevaleceram com força na constituição da corporeidade humana. Teseu, assim como todos nós, foi lapidado sob a égide deste pensamento. A narrativa de Creta ratifica nosso argumento. *“Senti um bloqueio na proposta da interiorização, na ocasião em que nós nos tocávamos. Não sabia o que fazer. Era como se meu corpo não fosse meu. Toquei em uma estranha” (CRETA).*

Mais uma vez concordamos com Merleau-Ponty (1999, p.525) “o pensamento se transcende na fala”, porque o que se revela aqui não é o bloqueio à interiorização e sim a não intimidade com o próprio corpo, tornando-nos estranhos a nós mesmos. O corpo não como minha existência no mundo, mas tal qual um objeto alheio a mim, espectro do Si mesmo.

Teseu ficou cego aos trinta anos de idade como efeito da doença diabetes. Ao ser solicitado que ficasse descalço na Biodanza para maior estimulação e contato do corpo com o meio, ele fala sobre a insegurança de ficar descalço e da diabetes, contudo tirou os sapatos. *“Não consigo mais pisar descalço no chão. Assim, nesse chão de piso eu consigo, mas no chão de terra tem uns 11 anos que não piso, [...]. Por conta disso meu pé é supersensível. [...] Não corro perigo de furar o pé, nem com a diabetes, não acontece nada” (TESEU).* É clara a tensão subjacente expressa na narrativa de Teseu no decurso de toda oficina. Entendemos que essa reação foi devido ao medo e à insegurança sentidos. Percebemos uma preocupação em se machucar e esbarrar nas pessoas ou móveis. Em relação a sua condição, se sobrepôs duas questões: Será que a cegueira tardia interfere na percepção da corporeidade e consequentemente na atuação do fenômeno cenestesia?

Antes de respondermos as inquietações acima, convém explicarmos como intercorre no cego tardio o processo de adaptação à nova realidade. Para isso, foi relevante nos dedicarmos aos estudos de Kastup (2007) sobre pessoas com deficiência visual e as transformações necessárias para reinventar o cotidiano após a cegueira tardia, que é o caso do Teseu. Segundo Kastup (2007, p.2) “A perda da visão, quando se instala, produz uma redução das ações automáticas e um aumento da participação da atenção nas mais simples

tarefas da vida cotidiana”. A cegueira tardia exige uma profunda “reinvenção cognitiva”, pois o comportamento automatizado e as referências visuais anteriores à condição de deficiência não atendem mais, sendo necessário um grande esforço para reaprender a viver nessas novas condições. A autora defende que a dimensão inventiva é fundamental nesse processo, pois ao contrário do que diz a teoria tradicional da compensação, a perda da visão não significa uma imediata potencialização dos outros sentidos, em especial o tato e a audição. Portanto, o que ocorre é redirecionamento da atenção para os signos que até então não faziam parte do cotidiano do cego, o processo envolve a percepção, a memória e o pensamento. Assim, a atenção se volta agora para os signos que advém de estímulos auditivos e táteis.

A partir de seus estudos, Kastrup (2007) sublinha que esse processo de reversão não é imediato, requer tempo e paciência para vivenciar um período de vazio existencial, muitas vezes difíceis de sustentar. Com isso, destacamos a resposta de Teseu ao ser perguntado, após a oficina, como se sentia. “*Consigno sentir um vazio*” (TESEU). Parafraseando Husserl (1989), diríamos que, neste momento, o cego tardio examina, o que a priori lhe parece enigmático, vê-se perplexo diante dos fatos, coloca a vida entre parênteses e vivencia a redução fenomenológica (*epoché*) que expõe sua essência imanente como um dado absoluto. Após esse intercurso fenomenológico, transcende o momento e se abre para as novas possibilidades sensorio-motoras. Resguardada a particularidade do processo em si e a vivência que cada indivíduo tem ao adquirir a cegueira tardia, de modo geral, todos experimentam esse trajeto.

A suspensão ou redução fenomenológica, a perplexidade e a perda momentânea do sentido de existência são vivenciadas também por indivíduos acometidos pela perda da audição, de um membro ou outro trauma que compromete a corporeidade. Minos traduz sua experiência da perda da audição. “*É assim: a gente deixa de ouvir e vai reaprendendo a ouvir. [...] Então é isso, a gente perde a nossa identidade e ela vai sendo reconstruída de novo*” (MINOS). “Assim, o adquirido só está verdadeiramente adquirido se é retomado de um novo movimento de pensamento, e um pensamento só está situado se ele mesmo assume sua situação” (MERLEAU-PONTY, 1999, p.183).

Cabe aqui lembrar a personagem central do mito grego e dizer que, Teseu, participante da pesquisa, assim como os outros cegos tardios, precisou entrar no seu próprio labirinto e enfrentar o seu Minotauro (a cegueira) com o propósito de sair inteiro, revestido de sua inteireza. Entretanto, para além do fisiologismo cartesiano que nos assombra, permanecem as indagações. Depois de tantos enfrentamentos para se reinventar e renascer numa outra percepção da vida, por que na sua narrativa a fragmentação corporal fica tão evidente?

Nosso objetivo ao voltar à atenção para questão emergente, se a cegueira tardia interfere na percepção da corporeidade e, conseqüentemente, na atuação do fenômeno cenestesia, é problematizar a vivência do ser cego no mundo. Acreditamos que responder a tal questão não seja simples e indubitavelmente seremos infiltrados por mais incertezas, contudo, isto certamente nos fará ver além do que está posto ou dito sobre o assunto. Mas, uma verdade precisa ser dita a partir de Merleau-Ponty (1999, p.178), “[...] a função simbólica repousa na visão [...]”. Para este autor, não por que a falta da visão inviabilize o movimento ou que, respeitado o tempo devido, o cego desenvolve a capacidade de apreender o mundo pela abstração do conteúdo, mas sim porque a visão dá um sentido ao Ser. Apesar desse mundo que toma forma pelo olhar, vamos nos ater ao corpo que sente e é visível, o corpo próprio. O corpo da pessoa com deficiência visual não é cego é, sobretudo, mais sensível aos estímulos e ao movimento. O corpo próprio do ser cego no mundo passa a perceber aquilo que subjaz a função simbólica da visão e adquire amplitude de apreensão e assume uma totalidade corpórea. O sentido do corpo próprio nos sugere que a corporeidade é construída não somente daquilo que vemos e sim daquilo que percebemos por meio de nosso corpo.

[...] Cada um de nós se vê como que por um olho interior [...] o corpo próprio nos ensina um modo de unidade [...] eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes, sou o meu corpo. [...]. Não contemplamos apenas as relações entre os segmentos de nosso corpo e as correlações entre corpo visual e o corpo tátil: nós mesmos somos aquele que o corpo mantém em conjunto esses braços e essas pernas, aquele que ao mesmo tempo vê e os toca (MERLEAU-PONTY, 1999, p.207-208).

O corpo na interpretação do neurocientista Damásio (1996) é um complexo somatossensorial motor não passível e atua regulando a tomada de decisão por meio das informações proprioceptivas, exteroceptivas e interoceptivas. Para esse autor, o corpo toma consciência de si através dos sentimentos e emoções percebidos que irão ativar um estado corporal, que pode ser de bem-estar ou mal estar. Ele diz que, embora não percebemos por não representar uma parte específica de algo no corpo, existe uma sensação corporal de fundo que é contínua, ela é um estado geral de tudo que se encontra no corpo. Na nossa concepção, essa sensação corporal é o fenômeno cenestesia e o corpo, assim como em Merleau-Ponty (1999), é entendido como sujeito da percepção.

De acordo com Damásio (1996, p. 171), “a ausência de sinais atualizados do corpo leva não só a afirmações irracionais sobre os defeitos motores, mas também a emoções e sentimentos inadequados em relação ao estado de saúde”. Deste modo, pensamos se os sinais que chegam para Teseu são de um corpo fragmentado, por isso a sensação de incompletude

que percebemos na sua narrativa e o que isso pode interferir na percepção de Si mesmo e de bem-estar ou mal-estar. É o que confirmamos nessa narrativa. *“Sentir se estou bem ou estou mal eu não consigo, mas consigo sentir às vezes, vamos dizer assim..., um vazão quando eu não tenho essa comunicação” (TESEU).*

Embora as narrativas de Teseu tenham nos apresentado uma vertente contrária, fundamentalmente, a fenomenologia merleau-pontyana, fez-nos crer que a corporeidade e a cenestesia podem ser percebidas pelo indivíduo sendo ele cego ou não. As possibilidades da percepção são inerentes ao ser humano, podendo, tanto um como o outro se aperceberem ou não do que se passa no seu corpo e/ou senti-lo ou não como uma totalidade. Santaella (2012, p.4) afirma que “a percepção se dá como um evento interior que acontece dentro de um observador interno (homunculus)”. Concordamos com essa autora de que a “existência não é cega. [...] O corpo só se experiencia na medida em que percebe algo” (LANGER apud SATELLA, 2012, p.25). Desta forma, cremos que quando o indivíduo não experiencia o mundo, explorando ao máximo as possibilidades de percepção do corpo, desenvolve a cegueira à percepção de Si mesmo e, até um fenômeno constituinte da noção de corporeidade como a cenestesia, parece ser afetado.

O cego habita e é habitado pela cultura do visual, o observador externo da pesquisa traduz bem esse mundo voltado para quem pode ver, “[...] nós, que enxergamos, temos o costume de preconizar a visão, daí a menor dificuldade em lidar com a deficiência auditiva [...]” (OE). Essa cultura exclusiva do visual para o visual não oferece oportunidade para quem não enxerga de desenvolver ou ampliar suas potencialidades perceptivas corporais e poder (re) construir uma visão uníssona de Si mesmo, percebendo-se de fora para dentro, cinestésicamente e, vendo-se de dentro para fora, cenestésicamente. Para que isso ocorra é preciso a promoção de políticas socioeducativas que viabilizem o acesso a atividades que estimulem a autonomia e a percepção desse corpo.

[...] Estas ações permitem a participação destes corpos na sociedade, possibilitando uma interação entre os sujeitos e se não for possível a superação, pode auxiliar na convivência com a deficiência, buscando promover a autonomia desses indivíduos. Os deficientes não necessitam da compaixão dos não-deficientes; eles necessitam de espaço na sociedade da qual fazem parte. Não se trata aqui de assistencialismo e sim de oportunidades para que eles exerçam o seu papel de cidadão. Este fato inclui a possibilidade de participar de atividades que, a princípio, parecem impróprias para o deficiente. A dança é um exemplo (CAZÉ; OLIVEIRA, 2008, p.4).

Estando esse corpo em diálogo simbiótico com o mundo, avistamos a inscrição nesse corpo de um modo cultural expoente que marca a ação desse indivíduo no mundo. Estamos imersos numa natureza de coisas vivas ou não, e, essa natureza, não permanece fora de mim, ela interage com cada célula de meu corpo, imbricando a totalidade de meu Ser. “Assim como a natureza penetra até o centro de minha vida pessoal e entrelaça-se a ela, os comportamentos também descem na natureza e depositam-se nela sob a forma de um mundo cultural” (MERLEAU_PONTY, 1999, p.465). De outro modo, Fuenmayor (2011) afirma que existe uma cena cultural invisível que é reproduzida no corpo. Assim construímos uma imagem primeira e organizadora sobre nosso corpo pelo traçado da cultura, sendo esses traços não visíveis ao olhar desatento. A partir desses autores, aferimos que há um registro nos corpos de uma cultura que opera na desapropriação do sentido de corporeidade. Pois, esse processo cultural pelo qual fomos conceituando nosso corpo está ambarado na idealização e definição do que é perfeito, belo e normal.

5.2.2 A dança como movimento pleno de sentido e expressão da corporeidade

O movimento é a expressão do ser no mundo e não há como negar que apreendemos a realidade também pela motricidade. Gardner (1994) afirma que o movimento é uma inteligência corporal, pois é no corpo e por meio dele que essa inteligência atua. Inúmeros pesquisadores, particularmente do campo da educação, têm se dedicado a estudos que ressaltam a inteligência corporal cinestésica como uma pedagogia favorável a aprendizagem. Nessa perspectiva, a aprendizagem torna-se uma vivência corporal, pois é dado ao conhecimento o “tônus” preciso, transformando-o em conhecimento significativo de modo que possa ser incorporado pelo aprendiz.

[...] Um movimento é aprendido quando o corpo o compreendeu, quer dizer, quando ele o incorporou ao seu “mundo”, e mover seu próprio corpo é visar as coisas através dele, é deixá-lo corresponder à sua solicitação, que se exerce sobre ele sem nenhuma representação. Portanto, a motricidade não é como a serve da consciência, que transporta o corpo ao ponto do espaço que nós previamente nos representamos (MERLEAU-PONTY, 1999, p.193).

A partir desta concepção, afirmamos que não há aprendizagem sem corpo, assim como não há corpo que não aprenda. Ensinamos e aprendemos pelo movimento e isso proporciona aos envolvidos no ato de aprender uma sensação de confiança ao perceber que podem executar e ampliar seus movimentos ao observar o movimento do outro.

Assim, temos a teoria social cognitiva que parte do pressuposto de que o indivíduo é o protagonista do próprio desenvolvimento porque age intencionalmente ao interagir com o objeto a ser apreendido. O que esta teoria defende é que o sujeito aprende por imitação, modelagem ou observação (VASCONCELOS, 2003). Não concordamos totalmente com essa teoria. A nosso ver, ela é reducionista e transforma a aprendizagem num processo de memorização e repetição. No entanto, na prática, a observação ou imitação também contribuem para que a aprendizagem ocorra. Foi o que Atenas confirmou ao ressaltar que a experiência de fazer a oficina com a filha participando foi um processo de aprendizado para ambas.

[...] Enquanto fazia meu movimento procurava não olhar para ela para não me desconcentrar, mas percebi que ela estava insegura. Precisava me manter centrada no meu movimento para que ela desenvolvesse o dela. [...] Acho legal o fato de saber que meu movimento pode oferecer segurança ao movimento de outra pessoa (ATENAS).

Após dado o devido valor ao aspecto da motricidade humana como inteligência corporal cinestésica, convergimos nossa atenção para a concepção do movimento que se sabe consciente e integrado. Desse movimento, emerge a corporeidade e o que se evidencia é a subjetividade existencial. Houve um momento na oficina de Biodanza, já no estágio de desaceleração do movimento e da decorrente diminuição da atividade cognitiva, que um dos participantes parecia estar em profunda conexão consigo e expressou isso no movimento. *“Minos, abre os braços em forma de uma cruz e afasta as penas, numa simetria perfeita; essa posição lembra o “Homem Vitruviano” de Leonardo da Vinci [...]” (OP).* Dentre outros significados para a filosofia, a obra de Da Vinci simboliza o homem integrado à totalidade cósmica a qual pertence. O sentido de totalidade expresso no movimento de Minos reflete a vivência da corporeidade e a atuação vívida do fenômeno cenestesia. O movimento como expressão da corporeidade não é o mesmo movimento executado como uma ação motriz do corpo. É um movimento incorporado de sentimentos e emoções, sobretudo, é um movimento cenestésico. Merleau-Ponty (1999) afirma que não existe uma percepção que resulta num movimento, existe a percepção e o movimento como uma ação conjunta. Quando o corpo percebe algo imediatamente vem um movimento correspondente ao que foi percebido. Entendemos que o “movimento vitruviano” realizado por Minos no final do exercício proposto foi em resposta a uma percepção cenestésica gerada pelo bem estar que sentiu naquele instante.

De acordo com Capra (1987, p.83) para a física moderna, estamos imersos num universo cósmico em “estado de continuo movimento dançante [...]”. Sendo assim, somos corpo em movimento dançante carregado de emoção, ou seja, somos corporeidade. Este movimento dançante - a dança expressa a maneira como sentimos e vivemos nossa corporeidade. Garaudy (1980, p.18) considera a dança “como símbolo do ato de viver e como fonte de toda cultura”. Nas palavras de uma participante da oficina de Biodança, “*a dança é um momento que a gente tem para se libertar e isso só depende de nós mesmos*” (ARIADNE). Afirmamos a dança como um movimento integrativo que marca a subjetividade e possibilita a percepção de Si mesmo.

Eu gostei da parte que dançamos sozinhos e fizemos vários movimentos para dentro e para fora, porque é exatamente o momento que a gente escuta o som do nosso corpo. Ao mesmo tempo em que eu ouvia o som da música na caixa, eu tentava focar no movimento do meu corpo. O estalar do osso que faz quando eu o estico, o barulho do coração quando eu passo a mão por ele. Quando trabalho essa sonoridade dentro de mim fica mais fácil eu transparecer para os outros (ARIADNE).

A dança antecede a palavra e está presente na origem das civilizações, não só como característica daquela cultura, mas como símbolo de modos e costumes sociais e religiosos que são transmitidos de geração a geração pela dança. Dessa maneira, “é pela dança e pelo canto que o homem se afirma como membro de uma comunidade que o transcende” (GRAUDY, 1980, p. 19).

Cabe registrar as dissonâncias interpretativas produzidas pelo dualismo corpo x alma e pelo cristianismo no tecer da história civilizatória. Assim, as artes que envolviam performances corporais como o teatro e a dança foram profanados e o corpo retirado de cena. Ao longo de sua biografia, a dança foi vista como sagrada, profana, clássica, aristocrática e no prelúdio do século XX, como explicita Garaudy (1980, p.41) “*tinha-se transformado numa arte decorativa, desumanizada [...]*”. A dança foi incorporada pelo âmbito da não permissão, do proibido, da negação do prazer pelo movimento e pelo toque em si mesmo e no outro. A próxima narrativa representa o que queremos dizer: “*[...] houve um momento que eu encontrei com a mão de alguém. [...] A gente tem a tendência, a gente quer pegar, tive vontade de pegar a mão dela. Hesitei, depois pensei: Poxa eu podia ter pegado na mão dela!*” (MINOS).

Ao dançar, liberamos diferentes hormônios e um deles é a serotonina conhecido como o hormônio do prazer. De maneira poética Pires (2014, p. 46) traduz essa fisiologia do desejo de tocar o outro “*À flor da pele o corpo ganha outras intensidades. É como se o mundo nos*

chegasse, ou melhor, fosse produzido, à medida que fossemos desposando-o; sem recusa, sem um passo atrás, sem recuo”. Esse processo fisiológico toma forma na expressão do prazer de Atenas na vivência de autoacariciamento quando ela “*se acaricia com delicadeza e profundidade. O rosto transmite o prazer que esta sentindo ao se tocar e o amor que naquele momento parece sentir por si mesma*” (OP). Para Isadora Duncan (apud GARAUDY, 1980, p. 57), bailarina dionisíaca que revolucionou a dança no século XX, “a dança é não apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção da vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural”.

Para Toro (2002), a dança é um movimento que tem significado e essa significação revela uma emoção, muitas vezes, não consciente, porém organicamente comprometida. Na acepção etimológica, a palavra emoção provém do latim *emovere* que significa “mover para fora”. Nesse sentido, a dança é um meio de mover para fora uma emoção, sentimento ou um desejo interno. Frank ([2013 -]) destaca que a experiência do movimento nos traz para o “aqui e agora” (*awareness*) possibilitando maior fluidez, flexibilidade e criatividade diante da vida. Através do movimento, tomamos contato com o fenômeno da cenestesia na vivência do aqui e agora (*awareness*). Para esse autor, a cenestesia é o sentimento ou a sensação de nosso próprio movimento.

Nos volvemos cenestésicamente conscientes cuando nos experimentamos como una parte de nuestro cuerpo que se mueve en relación con los otros; sentir nuestro peso corporal y las tensiones musculares; y sentir las diversas presiones contra nuestro cuerpo. A través de cenestesia escuchamos o atendemos a nuestros auto-movimientos y sentimos nuestros sutiles ajustes creativos dentro de la situación. Aprendemos *lo que* somos, *cómo* somos y *dónde* estamos. Las experiencias cenestésicas o bien se pueden ocultar de nosotros o son llevadas al *awareness* (FRANK, [2013-], p.02)²⁷.

A dança, como um movimento pleno de sentido, é um dos instrumentos potentes da Biodança, associada a outros instrumentos como a música e a vivência, propicia a integração afetivo-motora, reestabelecendo a sensibilidade às próprias necessidades e ao desejo de manifestá-las. Porém, acreditamos que ainda estamos submetidos a “uma repressão ideológica da manifestação, através do movimento, das nossas emoções e sentimentos; somos “treinados” a controlar até nossas expressões faciais na intenção de não revelar o que

²⁷ Nos tornamos cenestésicamente conscientes quando nos experimentamos como uma parte de nosso corpo que se move em relação aos outros; sentir nosso peso corporal e as tensões musculares; e sentir as diversas pressões contra nosso corpo. Por meio da cenestesia ouvimos ou atendemos a nossos auto-movimentos e sentimos nossos sutis ajustes criativos dentro da situação. Aprendemos *o que* somos, *como* somos e *onde* estamos. As experiências cenestésicas podem tanto se ocultar de nós ou são levadas ao *awareness* (consciência, percepção).

sentimos” (GONZALEZ, 2006, p. 36). A dança da qual falamos é gerada a partir de uma emoção e se reflete na plenitude corporal, corporeidade.

5.2.3 As marcas da cultura no corpo

Hoje, no auge do culto ao corpo, temos o neonarcisismo, que se configura num paradoxo, porque revela um corpo que é assistido, cuidado e mostrado, porém, desconectado do seu entorno, um corpo egóico. Ao mesmo tempo em que é sensível ao mundo que o cerca se mostra também profundamente indiferente a ele, refletindo uma era de vazios onde o que impera são valores hedonistas e individualistas. Os corpos dançantes que vemos nessa era hipermoderna estão mais interessados em sentirem o próprio corpo do que se comunicar com o outro (LIPOVETSKY, 2005). Quando há comunicação, seja ela verbal ou não verbal, a interação entre os corpos dançantes acontece. Mesmo com a deficiência visual e com o desconforto por não está à vontade na atividade, Teseu busca a interação com os outros participantes.

Teseu aos poucos foi interagindo com sua parceira na dança, não deixou que a limitação de seu corpo o impedisse de se divertir e dentro de suas possibilidades, mantendo uma margem que considerava segura para si mesmo, devido a sua condição de deficiência, fez o exercício de se aproximar e se afastar de sua companheira na vivência da capoeira (OP).

Minos perdeu a audição completa aos vinte e nove anos de idade e voltou a ouvir há dois anos, após implante auditivo coclear. Ele fala da importância da comunicação na interação social e como foi interessante perceber que é possível interagir com o outro pela comunicação corporal. *“Naquela hora de se aproximar e se afastar (jogos de vitalidade, aproximar e afastar), foi muito legal porque existe essa interação. [...] é preciso saber o momento de ir e o momento de se afastar. Essa interação, saber de todos esses momentos, tudo isso aqui é possível quando a comunicação está perfeita [...]” (MINOS)*. Sua narrativa nos faz pensar sobre a importância dos órgãos dos sentidos na compreensão e percepção do mundo, entretanto, tê-los em perfeitas condições não garante que haverá interação. Pois, como bem argumentou Lipovetsky (2005), na era do neonarcisismo prevalece a farsa da interação sob as pretensas redes de conectividade.

Assim, o que se tem hoje é uma imagem de Si mesmo pautada nos conceitos da estética da perfeição e da beleza. Ocorre que essa perspectiva de corpo reforçou o sentimento

de incompletude do ser e o levou a negar a estesia²⁸ e viver na anestesia. Nessa anestesia, suprimimos o movimento e renegamos a dança. Talvez isto responda por que muitos indivíduos se mostrem tímidos diante de uma proposta que os convide a dançar e acabam por se refugiar nos verbetes: “não sei dançar” ou “tenho vergonha”. O diálogo entre dois participantes antes da oficina contempla o que dissemos. “*Você dança o quê?*” (TESEU)? “*Oi? Eu não danço nada*” (MINOS). As ideias, a cultura, as vivências sociais são registradas nos corpos como marcas que se traduzem no comportamento e se revelam nas narrativas. Por vezes, identificamo-nas e aceitamos ou até as transformamos. “*Ariadne acaricia o rosto e depois todo o corpo, parece reconhecer sua própria história nos traços, na textura e forma*” (OP). Em outras, elas se tornam quem sou.

Fiquei tenso. Foram poucas as vezes que consegui me soltar, uma foi no sambinha, a outra na dança do maculelê. Mas, como se fala, acho que a dança só fala com a gente, em minha opinião, no particular, no grupo não. [...] Talvez a gente se iniba com a presença do outro” (TESEU).

O corpo que habitamos foi engendrado pelas culturas, ideologias e instituições para ser subordinável às crenças e valores estabelecidos (ASSMANN, 1995). O que temos como resultado é um corpo que adocece por não se sentir vivo e inteiro, pois é retirado dele o prazer inerente de sentir-se a Si mesmo por meio do próprio corpo.

Segundo Sibília (2002, p. 96), o “corpo não é descartado por ser pecador, mas por ser “impuro” em um novo sentido: imperfeito e perecível”. Já é tempo de entender a importância de conceitos como corporeidade e cenestesia para a percepção de Si mesmo como totalidade, do contrário, continuaremos nos sentido fragmentos e desconectados.

Meu centro afetivo está aqui (ele toca os ouvidos para indicar). Eu tenho que tocar aqui e não no meu coração. É como os olhos das pessoas que veem, é o centro afetivo delas, a emoção vem primeiro para os “cognitivos” (aponta para a cabeça), depois chega ao coração (TESEU).

Outra narrativa significativa que repercute essa negativa da subjetividade em detrimento de uma cultura valorada no que é perfeito e belo aos olhos da sociedade é a narrativa a seguir. “*Penso que a vivência trouxe o corpo. O corpo que, estimulado pela música, pela dança, pode falar. Percebi que eu tentava negá-lo, como se não me pertencesse, como se não representasse minha identidade*” (CRETA).

²⁸ Faculdade ou capacidade de perceber sensações; sensibilidade. Percepção do sentimento da beleza. (Dicionário Michaelis, 2016).

Emoldurados pelo pensamento dualista cartesiano, os corpos são como uma obra de arte na mão do artista, sempre inacabada. *“Querendo ou não, ainda sem ver quase nada, só vulto mínimo, eu consigo ver algumas expressões, então me atrapalha o sentimento, [...]”* (TESEU). Essa narrativa simboliza a separação corpo-alma e o sentimento perene de incompletude do ser; porém cabe trazer para este contexto a afirmativa de Sibilia (2002, p.108). *“A vida opõe resistência aos dispositivos desvitalizantes, ela é sempre capaz de criar novas forças”*. Com base no pensamento desta autora, é preciso não só resistir, mas vencer esses mandatos internos e externos que reforcem a dualidade. Cabe lembrar que a epistemologia da autopoíese, do impulso criativo da vida em evoluir e se recriar, é uma constante.

Como seres inacabados, porquanto imperfeitos, fomos em busca de completude, porém fizemos isso confiantes num ideário individualista, acreditando que encontraríamos a plenitude do corpo enquanto indivíduos e não como espécie. Esquecemos ou fingimos esquecer a força que os ideais culturais têm ao forjarem corpos dóceis (FOCAULT, 2002), assim nos deixamos seduzir pelas novidades da tecnociência abandonando as tradições prometéticas e adentramos no universo fauístico (SIBILIA, 2002), lançando-nos de corpo inteiro numa matrix cibernética, imaginamos corpos e mundos perfeitos.

A estética virtual é um eterno conto de fadas de príncipes e princesas de corpos perfeitos sem marcas, sem vida. Conceitos como corporeidade e percepção de Si mesmo, paradoxalmente, tomam um sentido egóico e aqueles que resistem a esse modo egocêntrico acabam por não reconhecerem o próprio corpo porque este foge dos padrões idealizados pela cultura ou porque não reproduzem a linguagem virtual que o levará, de pronto, a conquistar as “curtidas” nas redes sociais. Nessa nova sociedade que também não deixa de ser real, desaprendemos como é ter contatos reais, corpo a corpo.

Caminhar com o outro foi amigável, mas também indeciso. Tínhamos que atinar para onde queríamos ir, acolher o destino que o outro escolhia e tentar conciliar. Captei alguns descompassos. Começamos a andar em círculo. Ao perceber isso, surgiu um incômodo, pois como minha dupla mesmo disse: "Não tem sentido". Como se algo repetitivo não tivesse sentido (CRETA).

Fuenmayor (2005) aponta que a linguagem, a cultura e o pensamento de uma sociedade constituem o produto semiótico que se instala no corpo e determina a maneira de ser de cada pessoa e a percepção que tem de Si mesmo e do mundo. Para o autor, a corporeidade é a representação do corpo através das marcas semióticas.

Assim sendo, a corporeidade não é o corpo visível e sim, um sistema organizador do que é visível, falado e pensado. Foi o que notamos no movimento de Atenas na vivência em que o objetivo era a percepção de Si mesmo. *“É visível o prazer que sente ao fazer os movimentos que tende a transcendência. Na medida em que é convidada a interiorização e a entrar em intimidade, atende ao convite mergulhando em si mesma; seu rosto espelha plenitude” (OP)*. Por meio da corporeidade ou semiótica do corpo, pode-se fazer uma leitura sensível do corpo pelo movimento ou pela palavra, contudo isso só é possível na medida em que haja uma escuta interna, em outras palavras, uma percepção cenestésica.

5.2.4 Relação cenestesia e corporeidade

A nosso ver, mais do que compreender a ação do fenômeno cenestesia no corpo, é preciso estar sensível à percepção cenestésica, que propicia a consciência da corporeidade. Para alcançar essa consciência da corporeidade, é preciso desenvolver essa escuta do corpo por meio da percepção cenestésica. É o que diz Creta: *“A parte em que girávamos o pescoço, lentamente, foi o momento em que mais me senti bem, presente, calma, apesar de perceber que meu pescoço pesava mais do que eu gostaria” (CRETA)*. Observamos que algumas artes que envolvem o corpo ou práticas integrativas, entre elas a Biodanza, têm como objetivo a integração do ser, promovendo nesse sentido, a coerência entre sentir, pensar e agir. Dessa forma, as ações externas retratam sentimentos e pensamentos internos. Assim como transparece na narrativa de Creta: *“Quando nos abraçamos pela cintura e nos balançamos juntos, me senti realmente acolhida, una, calorosa, passível de dar, receber e sentir. Isso geralmente não acontece comigo com qualquer abraço, com qualquer coletivo, mas ali fluiu” (CRETA)*.

Concordamos com Fuenmayor (2005) quando diz que a cenestesia é a essência primária do corpo, é anterior a percepção dos órgãos dos sentidos, condutora da unidade corpórea. Desse ponto de vista, cenestesia é um fenômeno determinante quando o assunto é corporeidade, portanto, para termos a compreensão do corpo como uma totalidade, faz-se necessário ampliar as possibilidades de ser no mundo como corpo. Vemos que Minos aproveita a oportunidade e se permite vivenciar o próprio corpo e a partir dessa experiência cenestésica expressa sua corporeidade. *“Minos é intenso na sua expressão corporal, amplia seus movimentos no intuito de buscar algo diferente, uma nova expressão de si. [...] é possível perceber, pelo movimento e pelo semblante, que entra em profunda conexão consigo” (OP)*. A corporeidade é instituída a partir do que vejo do mundo a minha volta e do

que vivencio como corpo. Tudo que é experimentado se transforma em imagens dessa realidade e serão registradas na memória procedimental. Essas imagens são anteriores a expressão e a linguagem (FUENMAYOR, 2005). A narrativa de Atenas remete a esse registro na memória procedimental das imagens criadas desde uma experiência vivida.

Eu já tinha antes da deficiência essa necessidade de ver o verde com o azul, a claridade me ajuda a ver melhor essa imagem que eu gosto. Em ambientes claros, às vezes, esqueço-me da minha falta de acuidade visual. Acho que é como se o cérebro enganasse e remetesse a sintonizar os casos que você já conhece. Não vai ver, mas acaba vendo por conta da lembrança, da sintonia fina do que aquilo seria. É muito fácil eu conseguir fechar os olhos e imaginar os ambientes que eu estive ou de repente aquele que não estive, mas consigo forjar na minha mente (ATENAS).

As imagens construídas na memória procedimental, narrada pela participante, originam-se no corpo que é sensório-motor, cenestésico e multissensorial. Esse corpo capta o mundo nas suas diversas nuances e compõe o sentido de corporeidade (FUENMAYOR, 2010). A cenestesia atuou continuamente junto a uma rede de sentidos do corpo para que Atenas, a partir de memórias afetivas como esta da narrativa, pudesse se recriar e se adaptar às novas condições. O resultado foi que ela se moveu na direção de uma reaprendizagem de si mesma.

Neste tópico, o objetivo específico de verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção da corporeidade, sinalizada na narrativa dos participantes da pesquisa, levou-nos a concluir que a separação ontológica corpo/alma, o sentir dissociado do pensar e agir ainda são marcas reveladas na corporeidade, seja no movimento desarticulado ou na própria narrativa.

5.3 NARRATIVAS QUE APONTAM CENESTESIA E PERCEPÇÃO DE SI MESMO

O terceiro objetivo específico proposto foi verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e o processo de percepção de Si mesmo a partir da narrativa dos participantes da pesquisa. Para isso, articulamos basicamente o Si mesmo de Bruner (1997) e Ribeiro (2005) com a colaboração de outros interlocutores. Foram abordadas as narrativas que retrataram um Si mesmo que é constituído pelas experiências internas subjetivas, que é permeável ao outro e contornado por signos multiculturais.

Bruner (1996, p.59) defende que só “conhecemos o Si mesmo a partir de nossa própria experiência interior, e reconhecemos os outros como eles mesmos”. Com pensamento

semelhante, Ricouer (1990, p. 27) considera que “só me compreendo a mim mesmo pelos sinais que dou de minha própria vida que me são envidados pelos outros”. Nesta hermenêutica, o conhecimento do Si mesmo só pode ser atingido através da narrativa de Si mesmo e ainda, pelos textos, símbolos e signos do mundo.

Por esses constituintes, o indivíduo faz uma reflexão ontológica interpretando a Si mesmo e ao outro, assim a compreensão de Si mesmo é uma interpretação a partir da narrativa. Nesse sentido, avançamos na análise deste ponto da investigação a guisa de um Si mesmo psicocultural, intersubjetivo e narrativo.

Para atender este objetivo, foi indispensável saber como os sujeitos da pesquisa se sentiam antes da oficina de Biodanza. A fim de evitar uma elaboração cognitiva mais profunda, fizemos uma pergunta a qual tiveram que responder rapidamente, portanto, sem pensar muito. Foi solicitado que dissessem, somente com uma palavra, como se sentiam naquele momento e eles imediatamente responderam: “*Curioso, ansiosa, tranquila, tranquilo, eu estava curioso, depois fiquei ansioso e agora tranquilo*” (MINOS; CRETA; ARIADNE; TESEU). Essas respostas confirmaram uma expectativa em relação à atividade que estavam prestes a experimentar. Com o objetivo de evidenciar, tanto antes como depois, as reações emocionais que pudessem indicar a cenestesia como um fenômeno presente na percepção de si, a mesma pergunta foi feita após a experiência. Sendo que “no depois”, as repostas foram mais longas e estavam carregadas de emoção, como essa de Atenas.

Dias claros onde eu posso ver uma variação de cores eu me sinto muito bem. [...] Dias chuvosos que você não vê movimento me gera uma coisa, um incômodo! [...] num ambiente cheio de pessoas em que possa me sentir à vontade eu me sinto bem, mas se tiver uma pessoa que eu não me sinto à vontade isso me gera um incômodo profundo. Ou de repente a quantidade de pessoas que está ali e o tipo de tumulto que esta sendo gerado. [...] aflição, um nervosismo, eu quero gritar e sair correndo. [...] Eu gosto de cores, sentar e conversar, eu não gosto de tumulto, de falar alto. A conversa alta começa me deixar desorientada, isso eu fui percebendo depois da acuidade visual (baixa visão), [...] (ATENAS).

Com o propósito de validar a prática que foi empregada nesta pesquisa como um instrumento de estímulo à expressão do fenômeno cenestesia, fomos ao princípio do pensamento de Wundt e ao experimento com o método da introspecção. Descrevemos as narrativas que traduziam como os participantes viam a Si mesmos (percepção de Si mesmo) e o conceito de ipsidade como algo além do Si mesmo. Por fim, apresentamos os argumentos que ajudaram a compreender a relação entre a cenestesia e a percepção de Si mesmo, objetivo geral desta pesquisa.

5.3.1 Introspecção: a porta de entrada do labirinto existencial do Si mesmo

Nossa pretensão com a Biodanza foi exatamente ter um instrumento que permitisse o afloramento de um estado endógeno que denotasse bem-estar ou mal-estar, o que nos indicaria a manifestação do fenômeno cenestesia. Para obtermos a transparência deste fenômeno, precisávamos criar um ambiente que estimulasse a introspecção e despertasse a intimidade com os sentimentos internos. Assim, potencializar os cinco sentidos e sensibilizar os participantes para uma percepção invertida de si, ou seja, de dentro para fora. A Biodanza, nesse aspecto, atendeu perfeitamente ao nosso interesse, pois é uma prática que preconiza de certa forma, a introspecção. Estamos certos de que o ambiente físico onde a vivência de Biodanza aconteceu não foi o mais adequado. Pois, houve os barulhos externos, como as conversas vindas dos corredores, a iluminação não era inapropriada e não havia o aconchego de uma sala de Biodanza. Sabemos que esses fatores interferem na vivência de modo geral, porém, apesar dessa constatação, o objetivo foi alcançado. Revelamos isto, nas observações relativas às narrativas da expressão corporal, registradas durante a oficina e, após na análise da filmagem das câmeras.

Atenas nos parece conectada às emoções que sentia naquele instante, não dispersou e nem interrompeu o fluxo de movimento. Nas rodas finais sua expressão é suave, seu rosto transparece tranquilidade e de bem estar (OP).

Minos abre e fecha os braços numa demonstração sensível do seu potencial afetivo para consigo e para com o TODO, demonstrando integração com a totalidade (OP).

Ariadne é a primeira a abrir os braços e demonstrar que foi imediatamente tocada pela música (OP).

Creta abre os braços fazendo um círculo em torno de si e termina se abraçando, parecia está se protegendo. [...] tenta se soltar, mas o movimento é tímido e aparenta estar preocupada se está sendo observada. A forma que encontra para interagir em alguns exercícios é espelhando o movimento do parceiro (OP).

Teseu não anda. Parece perdido. [...] perguntou se podia andar com sua guia. [Então se queixa] “Como isso é difícil (OE)!”

Existem os fatores externos que, por vezes, podem interferir no grau de intensidade da vivência, assim como, fatores internos ao indivíduo. Toro ([1980 – 1990]e, p. 60) trabalha com os conceitos de ecofatores (estímulo externos, do meio ambiente) e cofatores (estímulos internos, da pessoa). Esses fatores podem ser positivos ou negativos e interferem na vivência,

ora bloqueando a expressão dos potenciais humanos, ora impedindo conexão com as próprias emoções. Considerando que a vivência acontece no interior de um indivíduo (TORO, [1980 – 1990]g) sendo ela um estado de intimidade com o Si mesmo, acreditamos que a introspecção seja um caminho para se chegar a esse estado. Assim, outro elemento apreciado em relação aos fatores externos ou internos é que eles desviam a atenção do sujeito de Si mesmo afetando a capacidade introspecção. Atenas explica como é importante ter esse momento de estar consigo mesmo.

Eu acho que é aquele momento que eu preciso de mim, da minha liberdade, de eu conseguir sentir meu corpo até onde ele vai, [...]. Tem momento que é seu momento, ou seja, ficar na sua, [...]. Eu sinto como se fosse um ponto de liberdade. [...] Tem que haver um equilíbrio entre você se sentir livre e se sentir sozinho, reservados no seu silêncio. E assim, você conseguir se ouvir, se expressar, se conhecer [...]. Eu não consigo me sentir insegura quando eu me sinto sozinha. Eu gosto disso, eu gosto dessa sensação (ATENAS).

Partindo do pressuposto de que a introspecção favorece a intimidade com os próprios sentimentos e que, conseqüentemente, a percepção destes é inexorável, fomos em busca de uma exegese que fundamentasse nosso pensamento. O experimento de Wundt para assegurar à psicologia o acesso à experiência subjetiva, pareceu-nos acertado. Esse experimento buscou mostrar as características de processos internos a partir do estudo da intensidade das sensações percebidas pelos sentidos; da compreensão dos processos de atenção, associação e memória, e da identificação de sentimentos e afetos espertados numa situação vivenciada pelo sujeito (ARAUJO, 2007).

A vocação inicial dessa investigação era o valor da subjetividade, porém, para se adequar aos moldes da ciência positivista da época, ele fez um experimento controlado com seus alunos de psicologia. A intenção era mensurar as reações psíquicas de seus alunos a estímulos sensoriais específicos, para isso, usou como metodologia a introspecção. Wundt propôs o uso da introspecção como recurso nesta investigação porque conjecturava que através do método introspectivo poderia acessar a subjetividade. A partir do experimento com a introspecção, a subjetividade seria apreendida através da experiência imediata. Trata-se de uma experiência “tal como o sujeito a vive antes de se pôr a pensar sobre ela, antes de comunicá-la, antes de conhecê-la. É, em outras palavras, a experiência tal como se dá” (FIGUEIREDO; SANTI, 2014, p. 61-62).

Esse estudo sinalizou que a experiência de introspecção possibilita que o sujeito acesse a consciência de Si mesmo. Ocorreu que as maiores críticas a esta pesquisa foram exatamente por conta do uso da introspecção como metodologia de coleta de dados. Pois, para os

positivistas, o estudo não concedia confiabilidade por se tratar de um instrumento impalpável como a introspecção. Por fim, após essas considerações, foi admitido que a introspecção ou a auto-observação são processos essencialmente subjetivos, não sendo possível investigá-los por um experimento controlado.

Bruner (1997, p.x) afirma que mais tarde Wundt reconheceu o “quão limitante poderia ser o novo estilo “laboratorial” e, ao formular uma “psicologia cultural”, instou para que adotássemos uma abordagem mais interpretativa e histórica [...]” para apreensão da subjetividade humana. Contudo, a introspecção não foi desconsiderada pelo campo da psicologia, sendo, até hoje, uma forma de acesso à subjetividade. A introspecção, assim como a auto-observação, ou ainda, o termo utilizado por um dos participantes desta pesquisa, “*autoexame*” (TESEU), é determinante para a percepção de Si mesmo. Ao referir à prática de se autoanalisar, ele ressalta “[...] *eu estou fazendo as coisas e estou me examinando, mania que eu tenho [...]*” (TESEU).

Todo esse debate em torno do experimento de Wundt foi devido aos equívocos do próprio método e daqueles que interpretavam erroneamente seus escritos. Araujo (2007), ao analisar a obra Wundt, em específico o projeto de constituição de uma psicologia científica, desconstrói algumas interpretações sobre auto-observação e introspecção. Assegura que alguns leitores de Wundt foram superficiais em suas análises e interpretaram de forma equivocada seu pensamento, classificando-o como um introspeccionista clássico. Para o autor, esse imbróglio é resolvido quando Wundt rejeita totalmente a introspecção tradicional ou observação pura e propõe uma reforma metodológica que garante “à psicologia a possibilidade de um acesso mais confiável à experiência subjetiva” (ARAUJO, 2007 p.220).

A partir daqui, Wundt assume que a proximidade entre observador e fenômeno observado compromete a credibilidade do experimento. Em busca de um fundamento que amparassem os estudos da subjetividade e inspirasse confiabilidade, Wundt sistematizou o conceito de experiência interna. Para afirmar sua epistemologia e desvincular-se da introspecção clássica, Wundt emprega a diferença entre experiência externa e a interna.

A distinção entre experiência interna e externa está diretamente associada, para Wundt, a dois outros pares de conceitos opostos, a saber, “imediato (*unmittelbar*) x mediato (*mittelbar*)” e “intuitivo (*anschaulich*) x conceitual (*begrifflich*)”, que reforçam a própria noção de experiência e, por conseguinte, a divisão das ciências por ele proposta. [...] a *experiência interna* é, ao contrário da externa, *imediata* – na medida em que não há abstração da atividade do sujeito – e *intuitiva*, dada a ausência de conceitos abstratos (ARAUJO, 2007, p.212-213).

Conforme Araujo (2007), a experiência interna, afinada conceitualmente à experiência imediata e à intuição, passa a ser o termo central do pensamento de Wundt. Mas, era preciso também reinterpretar o conceito de auto-observação, ajustando-o ao novo construto teórico. Para isso, estabelece a diferença entre observação e percepção. Na observação, voltamos nossa atenção para acontecimentos previstos, há um modo sistemático de análise e síntese. Na percepção, não há uma estratégia prevista, assim como não existe um manual pré-definido com o passo a passo da percepção. A percepção é um processo subjetivo e interno, assim chamou-a de percepção interna. O interesse de Wundt era externar as características da percepção interna “[...] ainda que possivelmente distorcida, de processos da experiência interna, pode ser aperfeiçoada através do método experimental, o que daria aos procedimentos de investigação psicológica uma alta confiabilidade [...]” (ARAUJO, 2007, p.222).

Após ter analisado os problemas referentes à introspecção ou auto-observação no experimento de Wundt, foi possível entender como se chegou ao conceito de experiência imediata. Escolhemos relacionar a metodologia de Wundt ao nosso trabalho, por entender que estamos propondo a Biodanza como um exercício de introspecção e de acesso à experiência interna ou imediata por meio da percepção interna (cenestesia). Para isso foi fundamental fazer essa análise da reforma metodológica de Wundt para explicar como e por que se deu essa mudança de introspecção para experiência imediata.

Outra correlação que fizemos após conhecer a metodologia de Wundt para chegar a uma psicologia de padrões científicos, foi aproximar experiência imediata e os escopos dos conceitos: vivência e awareness. À luz deste paralelismo, alçamos a opinião de que a experiência imediata é o resultado de uma vivência no tempo presente do aqui e agora (aware). Cabe neste contexto, mais uma vez a narrativa de Ariadne: “*Manter-me no presente, me fez sentir bem o tempo todo. O único momento que poderia ter sido ruim, que não teve, seria se eu permitisse que minha mente saísse da sala. Porque eu gosto muito de focar nisso no meu dia a dia*” (ARIADNE).

Estamos de acordo com Figueiredo e Santi (2014, p.62) que “a experiência imediata seria o resultado de processos de síntese criativa, em que a subjetividade se manifesta como vontade, como capacidade de criação”. Esta pesquisa entende a vivência do participante na oficina de Biodanza como uma experiência imediata conseguinte de um processo introspectivo. Nesse sentido, foi importante conhecer o método experimental de Wundt, pois o ponto de partida de nossa pesquisa é, igualmente, um voltar-se para Si mesmo de um modo introspectivo e, por meio da vivência, captar a experiência imediata, ou seja, a resposta para a pergunta de como se sente naquele momento.

[...] eu tento me manter presente no aqui e agora, porque assim consigo absorver cem por cento do quê está se passando a minha volta. Senão, as coisas vão passando despercebidas e eu vou ficando com os devaneios da minha mente e não vejo o que está acontecendo. [...] Não é um estágio que a gente chega e se mantém, pois cada dia é um dia. Cada dia nós temos desafios e obstáculos a vencer com nós mesmos. Então a gente não pode pensar que vai alcançar um patamar e se manter nele. Todos os dias o universo nos dá a oportunidade de estar começando tudo de novo e ir reaprendendo, se reconectando, por fim, se reconhecendo (ARIADNE).

O que esta pesquisa propõe não é uma resposta automática a esta pergunta, como geralmente ocorre quando nos fazem tal questionamento e de pronto respondemos que estamos bem. Porém, é possível compreender que o processo de introspeção não é a todo o momento realizado, sendo inevitável a resposta imediata como um ato irrefletido. Entretanto, para verificar a relação do fenômeno cenestesia e a percepção de Si mesmo foi preciso um instrumento que desencadeasse nos participantes da pesquisa uma resposta conectada com os sentimentos internos mais profundos, acima de tudo que espelhasse um estado intracampo. Deste modo, a Biodanza é um instrumento que proporciona alicerce metodológico que colabora com um olhar introspectivo para Si mesmo.

5.3.2 Percepção de Si mesmo: o caminho de saída do labirinto

Somos uma permanente continuidade em mudança, somos equilíbrio e desequilíbrio, somos estabilidade e mudança, somos recolhimento e expansão e, em meio a toda essa variabilidade às vezes paradoxal, existe algo que nos mantém no ser, que nos permite reconhecer como sendo nós mesmos, ao longo do tempo (RIBEIRO, 2005, p.53).

Quem sou eu? Embora não se possa precisar exatamente em que estágio da vida nos fazemos essa pergunta, é sabido que todos nós uma hora tentamos respondê-la. A busca do Si mesmo é uma constante na natureza humana, tal pergunta não é de fácil resposta, em decorrência da complexidade que abrange essa indagação. Se pensarmos no Si mesmo em transformação permanente porque somos universo em movimento, desse modo quem sou agora difere de quem fui ontem, do que sou hoje e de quem serei amanhã, saberemos por que “engasgamos” na resposta.

Ribeiro (2005, p. 27) reforça que o Self (Si mesmo) “como tudo no universo, é estrutura e processo. Como estrutura, permanece sempre ele mesmo; como processo, evolui, cresce e se desenvolve”. A estrutura firma quem somos e o processo nos modela, isto é o que vemos no poema “Traduzir-se” de Gullar (1989, p. 96), Nesse poema encontramos ressonância e significamos os conceitos de estrutura e processo. “Uma parte de mim é

permanente: outra parte se sabe de repente”. Como também nas sábias palavras de Ariadne: *“Não é um estágio que a gente chega e se mantém,[...] (ARIADNE).*

Silva (2008) aponta que o filósofo Ricouer parte dos conceitos de mesmidade ou idem e ipseidade, ou somente ipse, para explicar a imutabilidade e a transmutação do Si mesmo. A mesmidade representa o que quase não muda o que é permanente como a fisionomia do indivíduo. As mudanças corporais ao longo da vida são mínimas, comparadas às mudanças no Si mesmo. Segundo esse filósofo, existe um diálogo permanente entre idem e ipse que constitui a singularidade do sujeito. Essa singularidade que observamos na expressão da corporeidade do participante: *“Teseu se expressa totalmente pelo corpo através de gestos; percebemos que gesticula mais quando está sentado, pois o corpo é um instrumento de sua fala e é o que lhe dá segurança na percepção do espaço a sua volta” (OP).*

Para além do carácter de fixidez e de metamorfose do Si mesmo, chamamos atenção para a significância do contato na composição de quem sou eu. O Si mesmo é contato, assim como, tudo na vida é contato. Somos o que somos mediante ao contato com o outro e com o mundo, é desta maneira que o mundo existe para mim e posso ser visto por ele (RIBEIRO, 2005). O contato é um dos fundamentos da metodologia da Biodanza. Para Toro ([1980 – 1990]c) o contato não é só tátil, é verbal e visual, sendo uma forma de comunicação, de afetividade, bem como, uma fonte de saúde. Por isso que a Biodanza foi um instrumento valoroso nesta pesquisa, pois por meio do contato que se processa o Si mesmo por intermédio do outro.

Para Teseu, o contato pelo toque é a única forma de comunicação quando não há a possibilidade pela troca verbal ou visual. Como na prática da Biodanza é priorizado o contato tátil e visual e como ele é uma pessoa com deficiência visual, por esta razão, foi enfático em afirmar que lhe restou somente o contato pelo toque. *“Quando num grupo a gente tem necessidade de ver, sentir, tocar e se a única comunicação que nos sobra é o toque, então só me sentia bem quando tocava em alguém, seja para dar as mãos ou para fazer o círculo [...]” (TESEU).*

Contudo, de acordo com Ribeiro (2005), a qualidade do contato está relacionada ao quanto consigo ser presença, ou seja, está no aqui e agora. Contumaz, perceba que “nada é permanente, exceto a mudança” (HARÁCLITO, 540 a.C. a 470 a.C.). Que a verdade das coisas está no que percebemos pelos nossos sentidos e por nossa capacidade de transcender o dualismo e nos tornar unos. Sobretudo, entender que estou no outro e o outro está em mim, que não existe o Eu sem o Tu e vice e versa, que “é justamente meu corpo que percebe o corpo de outrem,” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 474) por meio do contato.

Uma coisa que eu senti que foi maravilhoso foi o momento do abraço. Eu gosto muito de abraçar as pessoas, acho que é uma coisa que aprendi depois de ficar cego. Antes eu falava de longe: “Oi! Tudo bom?” Hoje eu abraço, falo e me aproximo das pessoas. Mas esse sentimento ao nos aproximar das pessoas é só uma parte, o importante é a comunicação, seja ela por sinais, visual ou auditiva, ela precisa existir. Essa comunicação aproxima a gente e o afeto é maior (TESEU).

Embora as ciências da vida tenham revelado as estruturas ontológicas que nos diferenciam uns dos outros, como a identidade das células (genoma) e que por outro lado também nos igualam como espécie, o que realmente nos tona um ser humano único? Entender que somos átomos pertencentes a uma teia cósmica de átomos em movimento e transformação permanente é talvez o primeiro passo para aceitar que a resposta à pergunta acima não é definitiva. O segundo é entendermos que somos em certo ponto estrutura, mas, sobretudo um processo em contínua evolução e que tanto estrutura quanto processo estão na formação do Si mesmo. Como processo e estrutura, não nos constituímos isolados e sim na relação com o mundo, representados pelo outro e pelas diferentes culturas. Mesmo que como estrutura haja uma condição de deficiência, a exemplo de Minos, a interação promove a transformação no Si mesmo. *“Eu não percebia a letra das outras músicas, mas pelo ritmo eu deixava o corpo ir e poder fazer a interação com os outros” (MINOS).*

Para Bruner (1997, p. 95), “o si-mesmo também deve ser tratado como um construto que, por assim dizer, procede tanto de fora para dentro quanto de dentro para fora, tanto da cultura para mente quanto da mente para cultura”. Assim, embora sejamos estrutura enquanto fisionomia e tudo mais que permanece inalterado ou com pouquíssimas mudanças; somos processos enquanto sujeitos formados e transformados pela cultura. Somos ‘produto’ de nós mesmos a partir de uma auto-observação do que sentimos internamente, seja emocional ou orgânico. Somos ‘produto’ do outro a partir da intersubjetividade e da cultura, através das histórias e seus cânones culturais. A vida e os Si mesmos são resultados da construção de significados a partir da interação: sujeito-sujeito na sua narrativa, sujeito-outro e sujeito-cultura. O Si mesmo concebido desta interlocução somado a singularidade biológica não pode ser outra coisa que não um ser único. Essa singularidade do Si mesmo se mostrou visível na narrativa tanto dos participantes quanto dos observadores e “espelham não só as histórias idiossincráticas dos indivíduos, mas também os cânones culturais de construção da realidade. Nada está isento de cultura, nem os indivíduos são meros espelhos de sua cultura” (BRUNER, 1996, p.33).

[Ariadne destaca o que gostou na oficina] Gostei da parte que ficamos sozinhos. Ao mesmo tempo com o som da caixa atentei para meu corpo, estalar dos ossos, do coração (ARIADNE).

[Minos diz que se sentia mais seguro quando a facilitadora-pesquisadora cantava a música] Às vezes, não dá para ouvir a música, mas quando ela cantava, eu entendia melhor. Apesar de não conhecer as letras, deixei o corpo ir. Para tudo ser completo, precisava da letra. Sinto que foi um ponto de liberdade. Como uma criança sonhando que está voando (MINOS).

O momento mais desconfortável foi o de me expandir. O momento de tocar o centro afetivo foi bem difícil. Sou muito tímida na presença dos outros... Talvez sozinha me conectasse mais (CRETA).

Dias de chuva me causam uma coisa ruim. Ambientes cheios com pessoas que me sinto à vontade, tudo bem, mas se for uma coisa que não me agrada, tenho vontade de gritar, sair correndo. Evito ambientes em que possa vir a me sentir mal. Conversas altas me deixam desorientada (ATENAS).

[Teseu relatando como se sentiu ao caminhar pela sala] Tudo o que eu faço tem que ter sentido (TESEU).

Ainda que o Si mesmo, visto pelo interior seja em alguns aspectos permanência e, em outros impermanência, sendo espelho da cultura local, somos dotados de capacidade reflexiva, o que nos torna agentes de nós mesmos. Nessa lógica, o Si mesmo é também um Si mesmo reflexivo apto a buscar alternativas e tornar decisões diferentes àquelas que possam ser esperadas e condizentes à cultura que está inserido. Assim, mudamos o rumo das coisas, foi o que fez Ariadne. “Quando saí da depressão vi o valor da vida nas pequenas coisas e passei a agradecer por ter o sol, por estar andando, por ter uma cama, por esta tranquila apesar de tudo que acontece no dia a dia” (ARIADNE). O Si mesmo assume aqui o viés interpretativo e construtivo ao debruçar-se sobre o passado, alterando o presente, deste jeito “visualizar alternativas e conceber outros modos de ser, de agir, de engajar-se” (BRUNER, 1997, p. 96).

Desta interpretação, reconstruímos nossa história e passamos ao reconhecimento de um Si mesmo que transforma sua vivência no mundo numa nova narrativa de Si mesmo. Para Bruner (1997), o Si mesmo é moldado por forças intrapsíquicas que operam no “aqui e agora” e é construído não apenas de significados pessoais isolados, mas a partir de uma cultura narrativa que é perpassada pelas histórias, mitos e gêneros literários. É nítido como a cultura religiosa é forte na formação do Si mesmo. “Dentro de nós, além da mente, das emoções, nós

temos o espírito que faz com que nós nos conectemos a Ele [se refere a Deus] e a música é uma ferramenta também para isso, para nos conectar e nos reconectar” (MINOS).

Quando no início deste tópico, propomos a percepção de Si mesmo como o caminho de saída do labirinto, estamos ratificando a analogia entre o mito do Minotauro, o labirinto e a hermenêutica do Si mesmo. Concordamos com Bruner (1997, p.115) que “os si-mesmos não surgem sem raízes, apenas como respostas ao presente; eles também adquirem significado através das circunstâncias históricas que moldaram a cultura da qual eles são uma expressão”. Isto quer dizer que encontramos no mito o bálsamo para a interpretação do Si mesmo.

Assim, a nosso ver, o labirinto representa a nós mesmos, nossa existência; percorrê-lo é buscar por Si mesmo, é desvendar-se na incerteza do absoluto e ao final descobrir que o Minotauro somos nós mesmos na multiplicidade que nos constitui. Percorrer o labirinto da própria existência e se deparar com o Minotauro é chegar à percepção de Si mesmo, como divino e humano, indivíduo e cultura, como eu mesmo e como o outro. Ao atingirmos esse ponto, é hora de fazer o caminho de volta e sair do labirinto, para num outro momento reiniciar, mais uma vez, o processo de perceber-se. Creta diz que “[...] sozinha, no seu labirinto interno consegue perceber quando esta bem ou não, de maneira nítida” (OE).

Voltando a pergunta “Quem sou eu?”, Ribeiro (2005) acentua que esta pergunta, além da dificuldade que demanda, ela tende a nos silenciar, porém, muitas vezes, temos uma profunda sensação de sabermos exatamente quem somos. Isto não é algo que se possa perceber, não é visível e ao mesmo tempo é indefinível e real. Às vezes, se parece como uma intuição, em outras, como algo dado na consciência. Esse autor chamou essa sensação de ipseidade e a definiu como um sistema cósmico de contato e representa a realidade como uma totalidade em movimento. Com certeza, podemos aproximar ipseidade à narrativa de Teseu no tocante a essa sensação, não muito bem definida, que ele designou como o mal estar que atinge a todos. “*Eu não consigo ver quando estou mal ou quando estou bem, não dá para ver porque esse mal que atinge hoje a gente não é dor, nem mal estar é esse sentimento de solidão que bate na gente*” (TESEU).

Ribeiro (2005 p.119) sublinha que o Si mesmo é ipseidade e “ipseidade é uma profunda harmonia com uma totalidade maior”, é o aqui e agora (awareness), é percepção de si e do mundo, é o resultado do montante de contatos feitos ao longo da vida. “*Eu me senti bem o tempo todo. [...] busquei me concentrar nisso em estar presente. Eu gosto de dançar e sentir essa conexão da harmonia que a gente pode ter com os nossos irmãos universais, através do toque, através da dança*” (ARIADNE).

Congraçamos com a ideia de que “ipseidade é um campo energético psíquico, como são também a sexualidade e os fatores de estruturação da personalidade, responsáveis pela nossa evolução e fruto de nossa evolução na criação e desenvolvimento de nossa identidade” (RIBEIRO, 2005 p.146). Nesse pensamento, tornamo-nos quem somos por meio de vivências criativas e interativas com o mundo a nossa volta, assim, seguimos em direção a uma maior inteireza, à ipseidade, ao mais profundo de nós mesmos, a uma sensação ao mesmo tempo de unidade e subjetividade plenas, por fim, vivenciamos a corporeidade.

5.3.3 Relação entre cenestesia e a percepção de Si mesmo

Existe algo genuíno, próprio da natureza humana, que é a capacidade de saber como se sente internamente, sem saber como. Para o senso comum, essa sensação algumas vezes é tida como intuição, já para estudiosos do fenômeno, ela aparece como uma sensação interna de vitalidade, sentimento comum, geral, vago ou de estranheza e, até mesmo, como a existência de um sexto sentido; nós a chamamos de cenestesia. Designamos cenestesia como fenômeno, não porque as tantas outras descrições não a definiam, mas sim, para poder aproximar a conceptualização de cenestesia ao paradigma corporeidade. Nesse mosaico de interpretação sobre o fenômeno cenestesia, traçamos uma vertente de estudo que pudesse nos levar a estrear uma relação entre cenestesia e a percepção de Si mesmo.

Deste modo, experimento e percebo a mim mesmo por meio das sensações proprioceptivas, exteroceptivas e interoceptivas esculpidas no corpo. Este dado nos confirma que a cenestesia é um fenômeno circunscrito à corporeidade. A “invenção da cenestesia” foi a mais rica noção de corporeidade, de um corpo indissociável e uma nova interpretação para o Si mesmo, a partir de uma percepção interna: “trata-se de uma maneira de experimentar espontaneamente o corpo como uma unidade interna, um poder latente e unificado” (VIGARELLO, 2016, p.152).

Dito isso, a relação que é mote desse construto se desvela na narrativa dos participantes ao anunciarem que habitualmente conseguem saber desse corpo interno, de como se sentem internamente.

Eu consigo perceber se estou bem ou mal internamente, mas eu não me permito muito me sentir mal. [...] o lado ruim dos sentimentos eu dou limites. [...] Claro que eu tenho meus momentos de esmorecimento, porém eles têm limites, porque senão a gente vai se apegando àquela dor, àquele mal estar e se apegar a esses sentimentos não é uma coisa boa para a nossa evolução, para nossa comunicação com as outras pessoas. [...] Eu não

consigo ver as coisas como novidade é como se eu estivesse assistindo a um filme muito antigo sabe?(ARIADNE).

A vivência cenestésica do corpo pelo movimento, como foi sugerido por esta pesquisa, através da Biodanza, suscitou a percepção de Si mesmo numa plenitude. Vigarello (2016) argumenta se antes do sentimento de um estado como o da existência não existiria uma impressão mais profunda que indicasse um sentido de pertencimento e unidade. Ao vivenciarmos nosso corpo, estando ele em movimento não só motriz, mas na sua totalidade sensorio-afetivo-motor, acreditamos que acessamos essa unidade pré-consciência da existência, pré-reflexiva, ou seja, a cenestesia. Deste estado primitivo, experimentamos sensações internas, assim como referente à próxima narrativa, um estado de profundo bem-estar e plenitude de Si mesmo.

Sinto-me livre, sem limite, disposto a romper barreira, obstáculo, enfrentar o que quer que seja. Independente de qualquer coisa ir além, para poder buscar o que esteja, onde quer que esteja e que eu não sei onde está no universo. Então... Esse despertar... Eu estava bem curioso... Essa curiosidade não foi completamente sanada, porque acho que nunca vai ser (MINOS).

A cenestesia para Vigarello (2016) seria um previo existir, um assumir-se corpo mobilizado, seria a coexistência do “mim e o si mesmo”. “Trata-se de experimentar original e fisicamente uma presença interior, seu “sussurro”, sua totalidade de conjunto” (STAROBINSKI apud VIGARELLO,2016, p. 159). Embora a cenestesia seja uma certeza interna, ou seja, sabemos porque sabemos, ela não é totalmente clara e ocorre antes de toda e qualquer percepção e, ao mesmo tempo, promove todas as outras, dentre elas a percepção de Si mesmo.

Cabe lembrar que não é objetivo desta pesquisa afirmar que cenestesia promove a percepção de Si mesmo. Todavia, ao fiarmos esta teia entre cenestesia e percepção de Si mesmo, a relação que foi sendo delineada nos leva a sugerir tal vocação. Porém, a partir dos dados aferidos na pesquisa, e igualmente, a apropriação dos recentes estudos de Vigarello (2016) sobre o sentimento de si, vimos que, ao potencializar a vivência do fenômeno cenestesia, como foi feito com a oficina de Biodanza, permitimos uma apropriação mais primitiva do corpo. A apropriação mais primitiva do corpo, podemos dizer que é uma abertura profunda e sensível à percepção da corporeidade por meio da vivência cenestésica do corpo, proporcionando um sentido de totalidade e Si mesmo. “Fiquei completamente contida na hora dos abraços, principalmente ao perceber minha seletividade. [...] O caminhar sozinho

foi cômodo, seguro; um lugar conhecido. Ao andar sozinha e, de repente, esbarrar no outro, percebi que fugi” (CRETA).

A partir da vivência cenestésica da corporeidade, pudemos aproximar cenestesia e percepção de Si mesmo de modo que o nexos foi se tornando aparente. Essa experiência vivida com grande intensidade preenche de significado um fato vivido, transformando o episódio em reflexão sobre Si mesmo. A narrativa de Creta nos fez pensar até que ponto a intersubjetividade está envolvida numa experiência cenestésica. Conforme Lopez-Ibor (2011), a fenomenologia concebe o corpo como uma unidade que se estrutura a partir da vivência de Si mesmo provida de sentido, ancorada nas experiências com o próprio corpo, sendo o Ser no mundo através do corpo próprio e a partir da vivência com o outro, intersubjetividade.

Buber (2001, p. 31) afirma que o “homem é um ente de relação ou que a relação lhe é essencial ou fundamento de sua existência”. Obviamente, Creta se referiu a uma experiência intersubjetiva específica, vivida na oficina de Biodanza, entretanto, devemos lembrar que estamos em relação com o outro o tempo todo. Bártolo (2007, p.36) afirma que a “compreensão de nós próprios – fazermo-nos sentido, sentirmo-nos – mediada não só por signos, mas, fundamentalmente pelo outro e na relação com o mundo, isto é, intersubjetivamente [...]”. Pires (2014) usa o termo experiência e lembra que uma experiência possui características específicas e é algo que se diferencia do habitual e cotidiano. Em outra passagem, Creta expressa, [...] *me senti realmente acolhida, una, calorosa, passível de dar, receber e sentir (CRETA)*. Dessa maneira, Creta, a partir de uma experiência aflorada na intersubjetividade, entra em contato com diferentes emoções que lhe permitiu perceber-se a Si mesmo.

Teseu, no relato a seguir, traduz em palavras as percepções sobre Si mesmo a partir da vivência na Biodanza, uma experiência que fugia às atividades rotineiras, parte de seu cotidiano. Como ele mesmo descreveu, antes da oficina, tinha ficado curioso, ansioso, por último, ficou tranquilo. Após a oficina, ficou transparente o que sentiu, então, construiu uma narrativa centrada em Si mesmo (BRUNER, 1997).

A comunicação é muito importante, na timidez a gente tem isso, muito sofrimento, muita solidão. Porque a timidez causa isso, não permite que a gente se aproxime das pessoas. Mas tem a outra amiga aqui que disse que na dança eu me senti bem, faz parte de mim, eu sozinha me sinto bem... mas aí eu digo você está só? Daqui seu olhar raia lá fora e você vê consegue ver uma pessoa que está lá na esquina. Se você tiver um bom ouvido você ouve tudo no salão. Então você não está só. Quando você perde parte de um sentido qualquer ou até mesmo uma timidez profunda, isso tudo vai te levar à necessidade de comunicação. Então essa coisa de estar me sentido bem ou estar me sentindo mal está vinculado a minha comunicação. Se eu tenho

comunicação eu estou bem, se não estou me comunicando seja com alguém ou com alguma coisa eu estou mal.

Ficou aparente nessa narrativa que as emoções vivenciadas lhe colocaram em contato com sensações desconhecidas e não compreendidas. Consideramos esse relato uma experiência do fenômeno cenestesia, ou seja, uma vivência cenestésica, o que nos deixa confiantes em apresentá-lo como um indício da relação entre cenestesia e percepção de Si mesmo.

Em se tratando de Biodanza, experiência é uma vivência subjetiva repleta de emoção. *“O ritmo, a harmonia, não violava a privacidade [...]. No final de toda a experiência, eu estava um pouco zozna, como se estivesse com sono. [...] Experimentei o medo de falar e estar sendo avaliada” (CRETA).* Lopez-Ibor (2011) na análise entre percepção e vivência corporal, conclui que experiência corporal não é afetivamente neutra. Deste modo, nosso corpo resente de nossos afetos, assim como, nenhuma experiência afetiva se produz sem uma repercussão corporal, como taquicardia, sudorese, variação da pressão arterial e neuro-endócrinas.

Concordamos com Vigarello (2016, p. 161) que a “invenção da cenestesia deu vida a um novo espaço interno enquanto nova condição da percepção”, possibilitando assim o sentido de interioridade e permitindo que a percepção de Si mesmo seja integral. O objetivo específico de verificar a relação entre o fenômeno cenestesia e o processo de percepção de Si mesmo a partir da narrativa dos participantes da pesquisa mostram ser irrefutável a relação entre cenestesia e a percepção de Si mesmo, pois esta passa predominantemente pela concepção de corpo vivenciado, ou corpo-próprio no sentido fenomenológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao investigar a relação entre cenestesia e percepção de Si mesmo a partir da fenomenologia, foi possível adjetivar um fenômeno que é inerente à condição de ser humano, o caráter científico condizente a seu valor para a percepção do Si mesmo. Sem querer diminuir o conhecimento empírico, o fenômeno cenestesia é ainda considerado um conhecimento dado no senso comum sendo, muitas vezes, explicado como se fosse uma sensação inexplicável, ou seja, sem uma base científica, como uma intuição. Portanto, tecer o conhecimento produzido sobre o fenômeno cenestesia e definir como essa pesquisa poderia ser desenvolvida, não foi algo fácil a ser feito. Houve momentos de dúvidas quanto à fidelidade ao construto conceitual e uma sensação de inexatidão que, por vezes, tomou conta

da escrita. Quanto mais nos apropriávamos do conhecimento, maior era a consciência dos fatores externos e internos que possivelmente mobilizaram nossos corpos. O resultado disso foi que, no decorrer da pesquisa, fomos afetados por diferentes emoções, tanto no percurso da escrita como propriamente na oficina de Biodanza. Como sustentado nesta pesquisa, a cenestesia é um fenômeno da corporeidade humana, assim, afirmamos que pudemos de fato senti-lo como parte de nós mesmos e não como um objeto a ser observado a distância.

Objetivando compreender esta relação entre a cenestesia e a percepção de Si mesmo, servimo-nos da Biodanza como instrumento motivador de vivências subjetivas e intersubjetivas para aflorar conteúdos emocionados que deixassem à vista o objeto de estudo. Com esta estratégia, construímos entendimentos e encontramos os argumentos imprescindíveis para responder os objetivos específicos desta pesquisa.

Para responder o primeiro objetivo, organizamos as narrativas produzidas a partir das emoções vivenciadas na oficina de Biodanza na categoria: *a cenestesia na percepção da própria existência*. Neste tópico, observamos no corpo o acontecimento do fenômeno cenestésico e comprovamos como efeito desta pesquisa a encarnação do objeto de estudo. Isto que chamamos de implicação fenomenológica pesquisador-objeto foi fundamental, pois sentimos visceralmente a atuação do fenômeno cenestesia antes de descrevê-lo em ação no outro. O mal-estar ou bem-estar vivenciados em diferentes momentos da escrita foi autorrevelador e provocativo no sentido de voltar nosso olhar para questões antigas, como a ansiedade e novas, como o medo.

Outro ponto significativo na implicação pesquisador-objeto está relacionado ao também binônimo facilitadora-pesquisadora, um gerador de conflitos internos. Como facilitadora, tinha o domínio da técnica da Biodanza, porém, em vinte anos de profissão, não havia ministrado a prática para uma pessoa com deficiência visual. Essa experiência não só expôs as limitações no trato com a pessoa com deficiência, como reafirmou o quanto cultivamos, nas práticas cotidianas, a cultura não inclusiva, mesmo que não a reconheçamos em nós mesmos. Incorporar uma consciência inclusiva é um exercício que deve ser proposto a todo momento como um ato provocativo para que possamos mudar nossa forma de pensar e agir em relação à pessoa com deficiência. Assim, como indivíduos, passamos a uma práxis pró-ativa em que a sociedade, nos campos tanto social como cultural, além das áreas da saúde e da educação, façam o exercício de se adaptar à pessoa com deficiência e não o contrário. Essa atitude garante que renovemos a cada dia o compromisso de sermos uma sociedade inclusiva.

Propor a Biodanza como ferramenta de estímulo para se conectar com as emoções e senti-las foi o diferencial nesse estudo, pois a Biodanza tem sua pedagogia sustentada na epistemologia da vivência. Esse recurso de poder vivenciar a partir do movimento integrado, da música e de situações de encontro com o outro, diferentes emoções, favoreceu a percepção do fenômeno cenestesia e possibilitou uma maior compreensão do fenômeno dentro do arcabouço teórico da Biodanza.

Na relação entre percepção cenestésica e música, mostramos que a música funciona como um elemento deflagrador de emoções, que atua diretamente sobre o sistema límbico-hipotalâmico, ativando neurotransmissores e estimulando hormônios como, por exemplo, a dopamina e a endorfina. Nesse sentido, a música tem o poder de mudar nosso estado de humor endógeno e, de acordo com o ritmo ou melodia, experimentamos emoções diferentes. Essa permeabilidade à música nos torna sensíveis corporalmente a ponto de alcançarmos a dimensão tátil cenestésica e reconhecermos como estamos internamente.

Quanto ao segundo objetivo específico, expomos a fenomenologia do corpo-próprio como a via de acesso à corporeidade e à cenestesia. Refletimos sobre as diferentes formas de vivenciarmos nosso corpo e confirmamos que somos corpo. Assim, reafirmamos que não somos parte de uma totalidade, somos a própria totalidade, a qual os pensadores chamaram de corporeidade.

Os corpos que participaram desta pesquisa foram se desnudando diante da proposta de dançar, de descalçar os pés ou de buscar estar na presença do outro. Algumas ações e gestos, que aparentemente considerávamos simples, promoveram “rebuliços” internos. Percebemos que, tal como o processo de revelação fotográfica faz surgir aos poucos a imagem latente no filme fotográfico, a proposta da oficina de Biodanza foi, aos poucos, revelando as pessoas em seus corpos e mostrando as nuances de Si mesmos. O fenômeno foi capturado num gesto apreensivo ou afetivo, num movimento emocionado ou numa narrativa de conteúdo significativo.

Na transparência dos corpos, foi-nos revelado o que nomeamos de incompletude do corpo e nos fez questionar de onde vem o sentimento de que não somos completos. Relacionamos esse sentimento à ontologia do corpo fragmentado e à dissociação entre o sentir, pensar e agir. Uma vez que participaram desta pesquisa pessoas com alguma condição de deficiência e dada narrativa de um participante cego, fomos instigados a escrever sobre esse sentimento de incompletude num corpo com deficiência. Como o caso foi de cegueira tardia, o corpo que antes se pensava completo, após a perda da visão, passou por um momento de perplexidade e conflitos internos para depois se repensar enquanto um outro corpo que não

era mais o mesmo. Nesse processo de reconstrução, outros sentidos são macro potencializados e a sensibilidade corporal se intensifica. Concluímos que, mesmo numa pessoa com deficiência, a percepção cenestésica permanece, contudo, em alguns momentos nos pareceu ser mais intensa. Nesse sentido, a cenestesia como um fenômeno da corporeidade humana está presente num corpo com deficiência, portanto, não percebemos nenhuma anomalia cenestésica nas pessoas com deficiência.

Como nesta pesquisa o instrumento mobilizador da emoção pressupunha o estar em movimento, desenvolvemos a questão da dança como movimento e expressão da corporeidade. Para além dos argumentos da motricidade, dissertamos sobre a dança como um movimento pleno de sentido e ancoramos as palavras na transcrição rítmica e melódica dos corpos em movimento. A dança no contexto da pesquisa foi fundamental para a percepção da cenestesia na narrativa corporal.

Ao analisarmos as narrativas dos participantes, chamou-nos a atenção o *modus operandi* da sociedade sobre o indivíduo. Descrevemos as marcas da cultura no corpo, ressaltando como somos atravessados por ideologias da perfeição e do belo ao endeusar pessoas por seus corpos “perfeitos e completos”. Nesse contexto, perdemos nossa humanidade e nos tornamos uma coisa ou um objeto submetido ao crivo de uma estética padronizada. As consequências deste comportamento social é o desenvolvimento de angústia, ansiedade e baixa autoestima. Acreditamos que muitas das doenças da atualidade como dismorfia corporal, depressão, bulimia, anorexia, etc. estão relacionadas a esta compulsão pela forma perfeita e pela beleza suprema. A semiótica nos propiciou alguns fundamentos para analisarmos os signos e seus significados nas narrativas corporais, percebendo-as como expressão da linguagem e modelos culturais, registrados como marcas culturais no corpo.

Ainda nessa contextura, aproximamos um pouco mais o fenômeno da cenestesia e o paradigma da corporeidade. Transcrevemos algumas narrativas que nos auxiliaram na tessitura dessa relação para afirmar que a cenestesia é a expressão da corporeidade, sendo a dimensão do sensível na experiência somática. Sentimos tudo a nossa volta através de nosso corpo e este contato com o mundo, permeado pelo corpo, é condição para a manifestação do fenômeno cenestesia, pois é a partir desta interlocução que nos percebemos internamente.

Para tratar do último objetivo específico, descrevemos narrativas que apontavam para a cenestesia e percepção de Si mesmo. Neste estágio do estudo, já podíamos ver despontar os fundamentos para responder a pergunta que nos levou a esta pesquisa. Qual a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção da corporeidade? O cumprimento desse estudo trouxe uma riqueza de conhecimentos que ultrapassaram a esfera cognitiva, chegando ao lugar que nos

interessava o “Si mesmo”. No decurso desse processo, fomos esculpindo a nós mesmos, a partir da experiência vivida, e reconhecendo o outro como ele mesmo. Nesse processo, entendemos que a relação entre o fenômeno cenestesia e a percepção de Si mesmo passa pela arte de voltar-se para Si mesmo e pela intersubjetividade. A percepção da cenestesia é possível a partir da escuta sensível da própria narrativa, sendo que nossa narrativa se constrói intermediada pelo outro, pela cultura e seus cânones. Desse modo, a vivência de um indivíduo não é puramente subjetiva.

O voltar-se para Si é um momento de introspecção necessário para acessar o labirinto existencial do Si mesmo. Essa atitude nos faz ficar atentos ao que ocorre em nosso corpo, assim nos conectamos com sentimentos vitais e diferentes emoções. Acreditamos que ao auscultarmos atentamente nosso corpo, por conseguinte nossas emoções, estando vigilantes às sensações intracampo, compreenderemos o fenômeno cenestesia. Esta compreensão é a percepção de estados orgânicos de bem-estar ou mal-estar, assim, estas informações nos levam a este processo de percepção de Si mesmo.

Para fechar esse objetivo, indicamos que a percepção de Si mesmo é o caminho de saída do labirinto. Queremos dizer com isso que, ao entramos no labirinto existencial do Si mesmo, saímos transformados, pois se estabelece uma nova organização de quem sou, sem que seja abandonado totalmente o Si mesmo que entrou no labirinto. O Si mesmo que sai desse labirinto existencial é outro, porém o mesmo, com algumas mudanças. Esse processo mutante concede singularidade e subjetividade ao Si mesmo.

Considerando a trajetória feita para se chegar até aqui, retomamos o objetivo central desta pesquisa para reafirmar as conjecturas que nos ajudaram a construir a ponte epistemológica entre cenestesia e percepção de Si mesmo. O que se evidenciou, a partir dos estudos realizados, foi que esta relação se dá considerando os seguintes pontos: Que a apreensão do corpo é atravessada pelo paradigma da corporeidade; Que é preciso partir da concepção de sentir, pensar e agir de forma integrada; Que o corpo ressoa a cultura e se constrói no diálogo com o outro e com o mundo; De que o movimento, principalmente a dança como um movimento emocionado, aproxima cenestesia e percepção de Si mesmo; E por último, que voltar-se para Si mesmo num processo de introspecção e escuta interna é fundamental para a percepção de Si mesmo.

Chegamos ao final deste estudo, com a certeza de que abrimos uma porta ao devir. Nosso objetivo foi despertar o interesse de mais áreas do pensamento científico para o fenômeno cenestesia e provocar contrapontos que possam fornecer novas perspectivas sobre o objeto desta pesquisa. Observamos que após o século XVIII o interesse pelo que se passava

no interior do corpo, pelas emoções e sentimentos, aguçaram os estudos acerca da percepção do mundo tendo como referência o corpo. Para desconstruir a ideia de corpo como objeto e introduzir o pensamento corpo-sujeito, foi preciso recorrer a leituras sobre a concepção do corpo dentro do processo cultural ocidental. A visão de corpo como sujeito de sensibilidade interna gerou a formulação do fenômeno cenestesia e deu início a um novo paradigma: corporeidade. O desenvolvimento do paradigma da corporeidade motivou pensar a constituição do Si mesmo como consequência do que é vivenciado corporalmente no sentido somatossensório-motor, conjugando as informações proprioceptivas, exteroceptivas e interoceptivas. Consideramos ter examinado bastante o paradigma da corporeidade para embasar esta pesquisa. Contudo, há um caminho ainda a ser trilhado, o qual esta pesquisa fez somente um esboço. Os estudos da semiótica do corpo e da biosemiótica são vias promissoras de aprofundamento em relação à cenestesia.

Queremos ressaltar, ainda, a relevância desta pesquisa para as áreas da educação e da saúde e, efetivamente, confirmar a importância de reconhecermos que somos totalidade integrada no corpo. Acreditamos que conhecer a nós mesmos, nossas emoções, nossas potencialidades e nossas fragilidades, favorece a autoconfiança, criando um Si mesmo integrado, ou seja, um Si mesmo que sente, pensa e age de maneira integrada. Pensamos que o indivíduo que tem esse conhecimento de Si mesmo está sensível ao que lhe é subjetivo, permeável a Si mesmo e acolhe uma sapiência intrínseca, conduzindo-o na maestria e autonomia da aprendizagem e do autocuidado.

No âmbito educacional, esta pesquisa pode colaborar com a práxis pedagógica no que tange pensar o corpo como uma unidade que sente e é permeável ao mundo, mais ainda, um corpo cenestésico que nos provém de dados significativos para nosso desenvolvimento. Na saúde, certamente quando conhecemos nosso corpo, as limitações e os potenciais que nos são inerentes, temos autoridade sobre quem somos e o que sentimos, colocando-nos como protagonistas na relação médico-paciente.

No percurso desta pesquisa muitas inquietações foram surgindo, dentre elas: O fenômeno cenestesia é identificado em outras práticas integrativas e/ou complementares? É possível pensar novas práticas na pedagogia, na psicologia e na medicina que considerem o saber cenestésico? É possível ampliar a percepção de Si mesmo por meio do desenvolvimento do fenômeno cenestesia? E, por fim, é possível um Si mesmo constituído não só como “resultado” da ontogênese, mas também, como uma raiz filogenética?

A julgar pela complexidade desta pesquisa e justificar pelos limites de tempo, tais inquietações transformaram-se numa provocação para estudos posteriores. Por fim, todo o

conhecimento aqui articulado para compreender a relação entre cenestesia e a percepção de Si mesmo foi apenas um preâmbulo. Acreditamos que outras pesquisas envolvendo tais conceitos ou a mesma temática serão importantes para entendermos nós mesmos e o outro.

REFERÊNCIAS

AMARAL, M. N. de C. Dilthey - Conceito de vivência e os limites da compreensão nas ciências do espírito. **Revista Transformação/Formação/Ação**. Vol.27, nº 2, p. 51-73. São Paulo, 2004. Disponível em: www.scielo.br/pdf/trans/v27n2/v27n2a04.pdf Acesso em: 31 de março de 2015.

ARAUJO, S. F. **A fundamentação filosófica do projeto de uma psicologia científica em Wilhelm Wundt**. 2007. 300 f. Tese (Doutorado em Psicologia) Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, 2007. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/280573> Acesso em: 09 de julho de 2018.

ARREGUI, J. V. Cenestesia y cuerpo vivido. ¿Por qué Marcel abandonó sus primeras formulaciones sobre el cuerpo sujeto?. **Revista de Filosofía**, nº 32, 2004, p. 145-158. Disponível em: <http://revistas.um.es/daimon/article/view/15121> Acesso em: 22 de outubro de 2016.

ASSMANN, H. **Metáforas novas para reencantar a educação: epistemologia e didática**. Piracicaba: UNIMEP, 1996.

BASBAUN, S. R. **Sinestesia, arte e tecnologia: fundamentos da cromossonia**. São Paulo: Annablume / Fapesp, 2002.

BERENGUEL, C. G. L. **Fundamentos para una descripción fenomenológica de la sexualidad**. 2014. 53f. Dissertação (Mestre em Filosofía Teórica y Práctica) Facultad de Filosofía/UNED. Espanha, 2014. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:masterFilosofiaFilosofiaPractica-Cglujan/Documento.pdf> Acesso em: 17 de janeiro de 2017.

BOFF, L. **A crise brasileira e a dimensão de sombra**. 25/04/2018. Disponível em: <https://leonardoboff.wordpress.com/2018/05/24/a-crise-brasileira-e-a-dimensao-de-sombra/> Acesso em 25 de maio de 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, Distrito Federal, ISSN 1677-7042, Nº 60, terça-feira, 28 de março de 2017. Sessão 1 p. 68. Disponível em: http://portal.imprensa nacional.gov.br/web/guest/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/20127859/do1-2017-03-28-portaria-n-849-de-27-de-marco-de-2017-20127668. Acesso: 12 de junho de 2017.

BREAKWELL, G. M. *et al.* **Métodos de pesquisa em psicologia**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

BRUNER, J. **Atos de significação**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

_____. **Cultura da Educação**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 1996.

BUBER, M. **Eu e Tu**. São Paulo: Centauro, 2001.

CAMPOS, M. L. de. **Processos democráticos e cultura participativa na gestão do Partido dos Trabalhadores em Angra dos Reis (1988 a 2000)**, Tese (Doutorado em Sociologia) Programa de Pós-Graduação em Sociologia e Antropologia, UFRJ, 2005. Disponível em: <https://ppgsa.ifcs.ufrj.br/teses-e-dissertacoes/cultura-democratica-e-processos-participativos-em-angra-dos-reis-1989-2000/> Acesso em: 13 de janeiro de 2019.

CAPRA, F. **O Ponto de Mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente**. São Paulo: Cultrix, 1987.

CARDOSO, M. P. **Estudantes em Angra, mão-de-obra dos reis...** A política pública municipal para a Educação de Jovens e Adultos de Angra dos Reis no período 2000-2004. 2005. 107f. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2005.

CAZÉ, C. M. J. O.; OLIVEIRA, A. S. Dança além da visão: possibilidades do corpo cego. **Revista Pensar a Prática**. Vol. 11, nº. 3, p. 293, dez. 2008. ISSN 1980-6183. Disponível em: www.revistas.ufg.br/fef/article/view/3592/4263. Acesso em: 23 de junho de 2018.

COELHO, C. J. H. A ética biocêntrica como encarnação da alteridade: da vivência das transformações existenciais à mudança paradigmática. 2011. 450f. Tese (Doutorado em Educação) Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Educação,

Salvador, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9179> Acesso em: 30 de maio de 2018.

COELHO JR. A. As Dimensões Religiosa e Espiritual da Experiência Humana: distinções e inter-relações na obra de Viktor Frankl. **Revista de Psicologia**. Vol. 12, nº 2. São Paulo: USP, 2001. Disponível em: www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/63374/66117. Acesso em: 20 de junho de 2017.

CONTRERAS, M. J. **Introducción a la semiótica del cuerpo: presencia, enunciación encarnada y memória**. Pontificia Universidad Católica de Chile, 2012. Disponível em: www.catedrartadesartes.uc.cl/pdf/catedra%2012/maria%20jose%20contreras.pdf. Acesso: 15 de janeiro de 2017.

CONTRERAS-DE-LA FUENTE, H.S. e CASTILLO-ARCOS, L.C. Fenomenología: una visión investigativa para enfermería. *Cultura de los Cuidados*. 1º Quadrimestre, 2016. Ano XX - n.º 44. **Edição digital**, 20/44. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2016.44.02>. Acesso: 21 de junho de 2017.

COSMOS. Produção: Carl Sagan. Episódio 1: **As margens do oceano cósmico**. EUA, 1980. Disponível em: www.vimeo.com/97682476. Acesso: 23 de junho de 2017.

DALLA VECCHIA, A. M. Aspectos da metodologia em Biodança. **Pensamento Biocêntrico Revista eletrônica**. Edição nº 1, 2005. Disponível em: www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes.php. Acesso em: 31 de maio de 2018.

DAL-COL, P. S. **Corporeidade na Biodanza**. Monografia de conclusão de Facilitadora de Biodanza. Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2003.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. Tradução de Dora Vicente e Georgina Segurado, São Paulo: Companhia da Letras, 1996.

FIGUEIREDO, L. C. M.; SANTI, P. L. R. **Psicologia, uma (nova) introdução**: uma visão histórica da psicologia como ciência. São Paulo: Educ, 2014.

FOUCAUT, M. **Vigiar e Punir**: História da violência nas prisões. Petrópolis: Vozes, 2002.

FRANK, R. El self en movimiento. Disponível em: www.Ruella-Frank-Capitulo-El-Self-en-Movimiento-Self-Jean-Marie-Robine-espanol.pdf. Acesso em: 22 de outubro de 2016.

FREUD, S. (1916-1917). Conferência XXV. In: **Obras Completas**. Vol. 16 Edição Standard Brasileira. Rio de Janeiro: Imago, 1980. p.457-479. Disponível em: www.conexoesclinicas.com.br/wp-content/uploads/2015/01/freud-sigmund-obras-completas-imago-vol-16-1915-1916.pdf. Acesso em: 10 de junho de 2018.

FUENMAYOR, V. Entre cuerpo y semiosis: la corporeidad. In: **Anais**. Congresso Latino-Americana de Semiótica, 6, 2005, Venezuela. **Anais** do IV Congresso Venezuelano de Semiótica, Simulacros, Imaginarios y Representaciones. Maracaibo, 2005. Vol. 21, nº. 48, p. 121-156, Dez. de 2005. Disponível em: www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-15872005000300006&lng=es&nrm=iso. Acesso: 25 de janeiro de 2017.

_____. Corporeidad, semiosis y memoria. **Anais**. Conferencia dictada en el VI Congreso Venezolano-Internacional de Semiótica, “Nuevas formas de la comunicación, escrituras, cuerpos e imágenes”. Trujillo, Vol. 14, 15, y 16 de Julio, 2010. Disponível em: www.victorfuenmayorruiz.com/files/corporeidadsemiosisymemoria.pdf. Acesso: 25 de janeiro de 2017.

_____. El cuerpo en los bordes, el cuerpo en la escena y la escena del cuerpo. **Bordes. Revista de estudios culturales**, nº2 (Julio de 2011), pp.54-79. Disponível em: <file:///C:/Users/Patricia/Downloads/4937-22923-1-PB.pdf>. Acesso: 27 de janeiro de 2017.

GALVÃO E. F. C. **A produção de corporalidades na Escola**: uma análise do projeto de Educação de Jovens e Adultos em Angra dos Reis. 2004. 242f. Tese (Doutorado em educação) Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2004.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GARDNER, H. **Estruturas da mente**: a teoria das inteligências múltiplas. Tradução de Sandra Costa. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.

GÓIS, C. W. L. **Vivência e Identidade**: uma visão biocêntrica. Edições Universidade Biocêntrica, Fortaleza, 2009.

GOMES, A. Uma ciência do psiquismo é possível? A psicologia empírica de Kant e a possibilidade de uma ciência do psiquismo. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, Vol. 17 - nº 1, p. 103-111, Jan./Jun. 2005. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-80232005000100008&script=sci_abstract. Acesso em: 08 de fevereiro de 2017.

GONÇALVES, M. A. S. **Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação**. São Paulo: Papirus, 1994.

GONZALEZ, M. Os sete poderes da Biodanza. **Pensamento Biocêntrico - Revista eletrônica**. Edição nº 5, 2006. Disponível em: www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes.php. Acesso em: 02 de junho de 2018.

GRAVES, R. **O grande livro dos mitos gregos**. São Paulo: Ediouro, 2008.

GUBERT, P. G. Da constituição da identidade narrativa na obra “O si-mesmo como um outro” de Ricoeur. **Pólemos de Revista de Estudantes de Filosofia da UnB**. Brasília, Vol. 1, nº. 1, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/Patricia/Downloads/5614-22457-1-PB.pdf>. Acesso em: 14 de julho de 2018.

GUEDES, R. F.. **Princípios Biocêntrico: a contribuição de pensamento de Rolando Toro para o campo de Educação**. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Federal da Paraíba - Programa de Pós-Graduação em Educação Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2012. Disponível em: www.repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4703. Acesso em: 23 de maio de 2018.

GULLAR, F. **Melhores poemas**. Seleção Alfredo Bosi, 1ª edição digital. São Paulo, 2012. Disponível em: <http://lelivros.love/book/baixar-livro-melhores-poemas-ferreira-gullar-ferreira-gullar-em-pdf-epub-e-mobi-ou-ler-online/>. Acesso em 15 de outubro de 2018.

HEIDEGGER, M. **Ser e tempo**. Tradução de Marcia Sá Cavalcante Schuback. 15ª ed. Petrópolis: Vozes, 2005. Disponível em: [file:///C:/Users/Patricia/Downloads/PFC.%20HEIDEGGER-%20Martin.%20Ser%20e%20tempo-%20parte%201%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Patricia/Downloads/PFC.%20HEIDEGGER-%20Martin.%20Ser%20e%20tempo-%20parte%201%20(1).pdf) Acesso em: 21 de junho de 2017.

HUSSERL, E. **A ideia da fenomenologia**. Tradução de Artur Morão. Portugal: Edições 70, 1989. Disponível em: <file:///C:/Users/Patricia/Downloads/HUSSERL,%20Edmund.%20A%20Id%C3%A9ia%20da%20Fenomenologia.pdf>. Acesso em: 29 de maio de 2018.

KASTRUP, V. O Lado de dentro da experiência: Atenção a si mesmo e produção de subjetividade numa oficina de cerâmica para pessoas com deficiência visual adquirida. **Psicologia Ciência e Profissão**, Vol. 28, nº 1, p. 186-199, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v28n1/v28n1a14.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

_____. A invenção na ponta dos dedos: a reversão da atenção em pessoas com deficiência visual. **Psicologia Revista**. Belo Horizonte. Vol. 13, nº. 1, p. 69-90, jun. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682007000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 de junho de 2018.

LIPOVETSKY, G. **A Era do Vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo**. Barueri: Manole, 2005.

LÓPEZ-IBOR, J. J. De la experiencia corporal a la identidad corporal. **Actas Españolas de Psiquiatria**. Vol. 39, 2011. Disponível em: <http://www.actaspsiquiatria.es/suplementos.php>. Acesso: 22 de outubro de 2016.

- MARTINS, H. H. T. de S. Metodologia qualitativa de pesquisa. **Revista de Educação e Pesquisa da Universidade de São Paulo**. Vol. 30, nº.2, p. 289-300, maio/ago. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v30n2/v30n2a07.pdf> Acesso 23 de abril de 2015.
- MATURANA, H. R.; VARELA, F. G. **A Árvore do Conhecimento**. Campinas, SP: Editorial Psy II, 1995.
- MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- MIZUMOTO, S. *et al.* Hallucinogen Rating Scale (HRS) – Versão brasileira: tradução e adaptação transcultural. **Revista Psiquiatria Clínica**. Vol. 38, nº 6. São Paulo, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000600004 Acesso em: 22 de outubro de 2016.
- MORAES, M. C.; TORRE, S. Senti pensar bajo la mirada autopoietica: o cómo reencantar creativamente la educación. **Revista Creatividad y Sociedad**. nº. 2. p.41-56, 2001. Disponível em: <http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/sentipensartweb.pdf> Acesso em: 31 de março de 2015.
- MOREIRA, D. A. (2002). **O Método Fenomenológico na Pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thomson.
- MOREIRA, V; JUNIOR, F. S. C. O método fenomenológico crítico (ou mundano) na pesquisa em psicomatologia e a construção da etnografia. Estudos em pesquisas em psicologia. **Revista de Psicologia**. UERJ, RJ, ano 8 nº.2, p. 249-265, 1º semestre de 2008. Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.r/v8n2/artigos/pdf/v8n2a10.pdf> Acesso em: 20 de junho de 2017.
- MORTARI, K. S. M. **A Compreensão do Corpo na Dança: um olhar para a contemporaneidade**. 2013. 500 f. Tese (Doutorado Motricidade Humana) Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa, 2013. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/5177> Acesso em: 10 de maio de 2018.
- MOSÉ, V. **Toda palavra**. Rio de Janeiro, RJ: Editora Record, 2008.
- MYERS, D. G. **Psicologia social**. Tradução de Daniel Bueno, Maria Cristina Monteiro, Roberto Cataldo Costa. 10ª. ed. – Porto Alegre, 2014
- NASCIMENTO, C. R. **Identidade pessoal em Paul Ricoeur**. 2009. 89 f. Dissertação (Mestre em Filosofia) - Programa de Pós-Graduação em Filosofia da Universidade Federal de Santa Maria, RS, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/9070/NASCIMENTO%2C%20CLAUDIO%20REICHERT.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 26 de julho de 2018.
- NIETZSCHE, F. **Humano Demasiado Humano: um livro para espíritos livres**. Tradução de Paulo Cezar de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- OLIVEIRA, A. C. Estesia e experiência do sentido. **Cadernos de Semiótica Aplicada** Vol. 8. nº.2, dezembro de 2010. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/casa/article/view/3376> Acesso em 20 de outubro de 2018.

OLIVEIRA, V. M.; SATRIANO, C. R. **Narrativa, subjetivação e Enunciação**: reflexões teórico-metodológicas emancipatórias. Brasília: Linhas Críticas, 2014. Disponível em <http://redalyc.org/articulo.oa?id=193531778003> Acesso em: 29/11/2016.

ORTEGA Y GASSET, J. **Vitalidad, alma, espíritu**. Obras completas tomo II, 1916. Madrid: Fundación José Ortega y Gasset y Taurus. Disponível em: <http://www.ortegaygasset.edu/publicaciones/obras-completas/plan-de-la-obra/tomo-ii--1916-> Acesso em: 22 de outubro de 2016.

OSOL, A. **Dicionário Médico Ilustrado Blakiston**. São Paulo: Andrei Editora, 1990.

PAIS, J. M. **Vida cotidiana**: enigmas e revelações. São Paulo: Cortez, 2003.

PAPINI, R. M. **Memórias de formação e estudo de realidade**, IV CIPA (Congresso Internacional de Pesquisa (Auto) Biográfica): Espaço (auto) biográfico: artes de viver, conhecer e formar, USP, São Paulo, de 26 a 29 de julho de 2010, ISSN 2178-0676. Disponível em: https://www.fpce.up.pt/iii/jornadashistoriasvida/pdf/3_Angra%20historias%20de%20formacao%20e%20silenciamentos.pdf Acesso em: 12 de janeiro de 2019.

PARRA, V. **Gracias a la vida**, 1966. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=INZ1OfRDuE8> Acesso em: 11 de setembro de 2018.

PIRES, N. M. **Sensibilizar a pele, singularizar a existência**: o toque e as políticas de contato na prática da biodança. 2014. 140 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ. 2014.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo, SP: Martins Fontes.

REIS, A. C. Biodança: a dança da vida. **Pensamento Biocêntrico Revista Eletrônica**. Edição 11, 2009. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/290688801/Revista-Pensamento-Biocentrico-11> Acesso em: 21 de maio de 2018.

RIBEIRO, J. P. **Do self e da Ipseidade**: uma proposta conceitual em Gestalt-Terapia. São Paulo: Summus Editorial, 2005.

RICOEUR, P. **Interpretação e ideologias**. Organização, tradução e apresentação de Milton Japiassu. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1990.

SADALA, M. L. A.; ADORNO R, R. C. F. Phenomenology as a method to investigate the experience lived: a perspective from Husserl and Merleau Ponty's thought. **Journal of Advanced Nursing**. Vol. 37, nº 3, p. 282–293. 2002. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11851799> Acesso em: 10 de maio de 2017.

SANTAELLA, L. **Percepção**: fenomenologia, ecologia, semiótica. São Paulo: Cengage Learning, 2012.

SANTOS, J. S dos. **Repensando o ensino regular noturno como escola pública para trabalhadores**: o caminho de Angra dos Reis. 2003. 170f. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2003.

SATER, A. **Tocando em Frente**. Música, 1990. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=SWtjTkixv5M> Acesso em: 02 de setembro de 2018.

SCHULER, M. **Esencia y formas de la simpatía**. Buenos Aires: Editora Louzada, 1957.
 Disponível em: www.sigueme.es/docs/libros/esencias-y-formas-de-la-simpatia.pdf Acesso
 em: 10 de maio de 2018.

SIBILIA, P. **O Homem pós-orgânico: corpo, subjetividades e tecnologias digitais**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

SILVA, D. S. da. RICOEUR, P. **O si-mesmo como um outro**. Tradução de Lucy Moreira Cesar. Campinas: Papyrus, 1991. Resenha. **Letras de Hoje**. Porto Alegre, Vol. 43, n. 4, p. 99-112, out./dez. 2008. Disponível em:
<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fale/article/download/5636/4110> Acesso em:
 15 de julho de 2017.

SOUSA, C. Emoções e expressão facial: novos desafios. **Psicologia**, Vol. XXIV, nº 2, p. 17-41, 2010. Edições Colibri, Lisboa. Disponível em:
www.scielo.mec.pt/pdf/psi/v24n2/v24n2a02.pdf Acesso em: 02 de junho de 2018.

SOUZA, M. T. **A inteligência corporal-cinestésica como manifestação da inteligência humana no comportamento de crianças**. 2001. 189 f. Tese (Doutorado em Educação Física) Faculdade de Educação Física de da UNICAMP, Campinas, 2001. Disponível em:
http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275374/1/Souza_MauricioTeodorode_D.pdf Acesso em 10 de maio de 2018.

STAROBINSKI, J. Breve História da Consciência Corporal. Tradução de María Isabel Fontao. **Revue française de psychanalyse**. Vol. 45, nº 2, p.261-79, 1981. Disponível em:
www.elseminario.com.ar/biblioteca/Starobinski_Conciencia_cuerpo.htm Acesso em: 17 de maio de 2017.

TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Editora Olavo Brás, 2002.

_____. **Definición de Biodanza y Principio Biocentrico**: Textos Originais del Prof. Rolando Toro, 1995. Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. **Biodanza Lineas de Vivencia**: Textos Originais del Prof. Rolando Toro, 1997. Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. Aspectos Biológicos, Fisiológicos e psicológicos. **Apostilas de formação docente, Sistema Rolando Toro** ([1980 – 1990]a). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. **Movimento Humano**. Curso de formação docente, Sistema Rolando Toro ([1980 – 1990]b). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. **Contato e Carícia**. Curso de formação docente, Sistema Rolando Toro ([1980 – 1990]c). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. Los siete poderes de la Biodanza. n.º. 1: **Revista Argentina de Biodanza**, 2011. Disponível em: <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio1.pdf> Acesso em: 17 de abril de 2017.

_____. **Vitalidade**. Curso de formação docente, Sistema Rolando Toro ([1980 – 1990]d). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. **Vivência**. Curso de formação docente, Sistema Rolando Toro ([1980 – 1990]e). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. **A música em Biodanza**. Curso de formação docente, Sistema Rolando Toro ([1980 – 1990]f). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. **Inconsciente vital e princípio biocêntrico**. Curso de formação docente, Sistema Rolando Toro ([1980 – 1990]g). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

_____. **Definição e modelo teórico**. Curso de formação docente, Sistema Rolando Toro ([1980 – 1990]h). Apostila disponibilizada no curso de formação em Biodanza na Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro.

TORO, V.; TERRÉN, R. **El placer del ser humano**. Revista Argentina de Biodanza. [online]. N. 1: Argentina, 2011. Disponível em: <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio1.pdf> Acesso em: 23 de abril de 2017.

WEIL, P.; TOMPAKOW. R. **O corpo fala**: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal. Petrópolis: Vozes, 1986.

VASCONCELOS, C.; PRAIA, J. F.; ALMEIDA, L. S. Teorias de aprendizagem e o ensino/aprendizagem das ciências: da instrução à aprendizagem. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**. Vol. 7 n.º 1, p. 11-19, Junho de 2003. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572003000100002&lng=pt&nrm=iso Acessos em: 10 de setembro de 2018.

VIGARELLO, G. **O sentimento de si: história da percepção do corpo, séculos XVI-XX**. Tradução de Francisco Morás. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

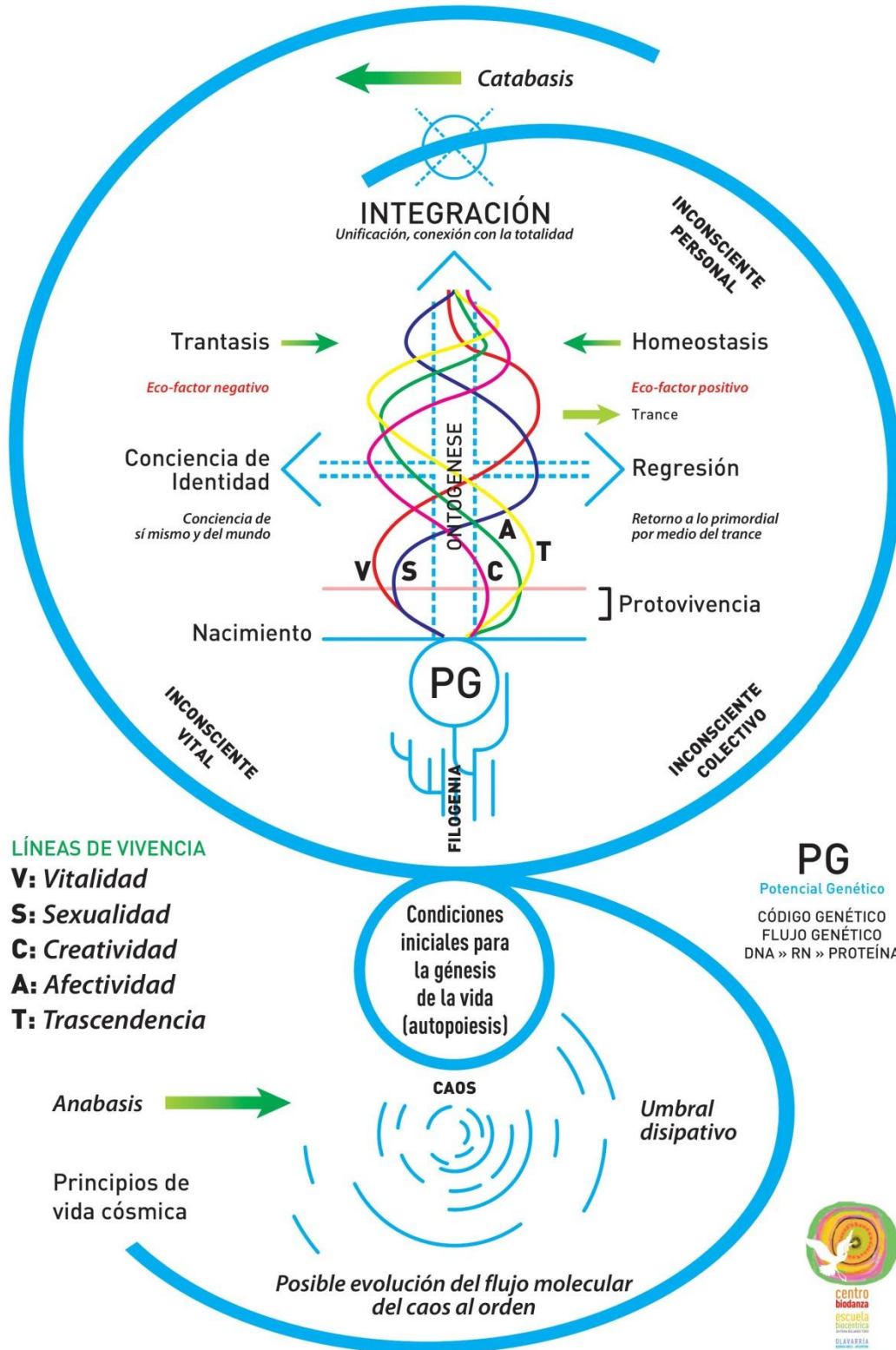
YIN, R. K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Penso 2016.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**: ensaios em Gestalt-terapia. São Paulo, Summus Editorial, 1998. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/343676955/Processo-Dialogo-e-Awareness-Ensaio-Em-Gestalt-Terapia-Gary-M-Yontef> Acesso em: 02 de setembro de 2018.

ZILLES, U. Fenomenologia e Teoria do Conhecimento em Husserl. **Revista da Abordagem Gestáltica**. Vol. XIII, n.º 2, p. 216-221, jul-dez, 2007. Disponível: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v13n2/v13n2a05.pdf> Acesso em: 08 de fevereiro de 2017.

ANEXO

Anexo 1 . MODELO TEÓRICO DA BIODANZA



APÊNDICE

APÊNDICE 1



PERGUNTA

RESPOSTAS

OFICINA DE BIODANZA "LABIRINTO DE SI MESMO"

A oficina de Biodanza com a tema "Labirinto do si mesmo: sentir-se a si mesmo" é um convite para viajar internamente, a sentir seu corpo e conectar com seus sentimentos. Essa viagem será proporcionada pela Biodanza, através do movimento integrado a emoção e da música como deflagradora do sentir.

A oficina será ministrada por Patrícia Dal - Col, Pedagoga, Mestranda de Psicologia - PPGPSI/ UFRRJ. Profissional Coaching de Carreira e Vida formada pela Sociedade Latino Americana de Coaching - SLAC, Facilitadora de Biodanza pela Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, membro da International Biocentric Foundation - Reg. 0334/RJ. <http://lattes.cnpq.br/678143890951009>.

PÚBLICO:

Oficina gratuita e aberta aos universitários, sendo que as primeiras seis (6) vagas estão reservadas para alunos com necessidades específicas.

DATA/ LOCAL:

A oficina será ofertada em datas e locais distintos:

09 de outubro (segunda-feira) 15h às 17h. ICHS/PPG sl 02

19 de outubro (quinta-feira). 15h às 17h. Jardim Botânico

Obs.: Os inscritos nas oficinas estarão participando de uma pesquisa (PPGPSI - UFRRJ) e receberão certificado. Os participantes deverão levar uma canga e irem com roupas que possibilitem o movimento. Faremos a prática descalços.

NOME

SEXO FEMININO MASULINO

IDADE

**QUAL O CURSO QUE FAZ NA UFRRJ E O PERÍODO?***Texto de resposta curta

É UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA? * SIM NÃO**ESPECIFIQUE QUAL DEFICIÊNCIA.**Texto de resposta curta

CONTATO (TELEFONE COM WHATSAPP): *Texto de resposta curta

DIA PRETENDIDO: * 09 de outubro (segunda-feira) 15h às 17h. ICHS/PPG s1 02 19 de outubro (quinta-feira). Jardim Botânico - 15h às 17h.

APÊNDICE 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PROJETO: CENESTESIA, UMA SENSACÃO INTERNA DE VITALIDADE DA SEMIÓTICA EU SOU MEU CORPO AO PRELÚDIO DA PERCEPÇÃO DE SI MESMO.

Você está sendo convidado (a) para participar do projeto desta pesquisa, de minha autoria Patrícia Simone Dal-Col e orientado pela professora doutora Valéria Marques de Oliveira. Com isso pedimos que leia atentamente este documento, caso tenha dúvidas, você poderá tirá-la a qualquer momento.

Esta pesquisa tem como objetivo, compreender a relação entre a cenestesia e a percepção de si mesmo mediante vivências de Biodanza desenvolvidas com acadêmicos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Serão participantes deste estudo alunos de ambos os sexos, com deficiências autodeclaradas ou não, previamente inscritos na oficina de Biodanza “Labirinto do si mesmo: sentir-se a si mesmo”.

O aceite deste convite envolve a participação em uma oficina de Biodanza, com duração de aproximadamente duas horas, oferecida na própria UFRRJ, ministrada pela pesquisadora e profissional na técnica. Esta oficina é a estratégia utilizada pelo pesquisador para a coleta de dados para o estudo. A atividade envolve músicas e vivências de movimento, individuais e/ou em grupo para deflagrar emoções e sentimentos vitais para a percepção de si mesmo. Será solicitado aos participantes, após a prática, que possam expressar por meio da narrativa oral suas percepções sobre si mesmo a partir do que vivenciaram durante a atividade. Como se sentem após terem feito Biodanza? Como percebem seu corpo agora? Que sentimentos foram vivenciados?

Todos os dados coletados serão usados apenas para este estudo. A oficina de Biodanza será filmada e gravada. O áudio dessas gravações, bem como sua transcrição, permanecerá sob os cuidados da pesquisadora e armazenados em lugar seguro por um período de cinco anos, sendo destruído em seguida. A qualquer momento você poderá solicitar informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa. Para isso, poderá utilizar os contatos do pesquisador, explicitados ao final deste Termo, ou pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da UFRRJ, telefone: 26821201. Os resultados da pesquisa serão divulgados através de relatórios e artigos científicos, de maneira que não seja possível identificar nem você, nem as outras pessoas que participarão.

Sua participação gerará benefícios para a pesquisa, auxiliando-nos na compreensão da relação entre a cenestesia e a percepção de si mesmo, assim como, a importância e abrangência deste fenômeno no campo da psicologia e da educação. Será estabelecida uma relação de confiança mútua, de forma que os objetivos da participação fiquem bem claros e você possa sentir-se seguro durante todo o desenvolvimento da pesquisa.

Sua participação é VOLUNTÁRIA, não havendo nenhuma forma de pagamento, nem custos quanto a isso. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com a pesquisadora, com a universidade.

Este termo está impresso em duas vias, que deverão ser assinadas. Uma ficará com você e a outra com a pesquisadora, a fim de garantir para ambos, a autorização de sua participação na pesquisa.

Esta pesquisa será desenvolvida com recursos próprios dos pesquisadores, não tendo financiamento ou coparticipação de nenhuma instituição de pesquisa. A qualquer momento você poderá contatar as pesquisadoras para tirar dúvidas sobre o estudo nos seguintes contatos:

Valéria Marques de Oliveira – (IE/DEPSI/UFRRJ).

Telefone de contato:

Endereço:

e-mail:

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, abaixo assinado, aceito participar do estudo descrito acima, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo (a) pesquisador(a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade, prejuízo ou interrupção de meu tratamento.

Nome (se desejar): _____

Assinatura: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

Observações complementares:

LOCAL E DATA: _____, _____ DE _____ DE 2017.