

O corpo, suas memórias e sua sabedoria

GISELLE RUZANY*

O objetivo deste artigo é apresentar as várias fases do meu processo de profissionalização integrando o corpo dentro do trabalho de psicoterapia e pesquisa. Começo descrevendo o meu entendimento do corpo pela minha formação em dança que propiciou um lugar de autoconhecimento. E em seguida descrevo o percurso que fiz por várias abordagens, teorias e cursos para o desenvolvimento do conhecimento de que o corpo, suas memórias e sua sabedoria podem ser integrados tanto no tratamento em uma prática clínica quanto nas atividades de pesquisa.

A dança

O corpo guarda histórias antes mesmo de sabermos contá-las.

A vida e o corpo acontecem juntos – um não existe sem o outro. Mas nem sempre crescemos escutando o corpo como um lugar de saber. Para alguns, no entanto, é justamente ali que começa um caminho em direção a uma vida com mais integridade relacional e emocional. Um caminho onde

* Ph.D., L.P.C. BC- DMT, Professora de Dança na Universidade de Miami (Frorst School of Music), Professora Adjunta de Terapia da Dança na Antioch University, Professora convidada na Universidade Angel Viana, Psicoterapeuta licenciada nos Estados Unidos, Terapeuta através da Dança certificada pelo Board Certification in Dance/Movement Therapy (BC-DMT), Pesquisadora e Coreógrafa. Seu trabalho integra Gestalt-Terapia, Dança/Movimento Terapia, EMDR, Psicologia Somática e Pesquisa baseada em Artes, com foco em Trauma, Ancestralidade e Processo de Criação.

a resposta não vem primeiro do pensamento, mas de algo mais sutil: um impulso, uma sensação, um gesto quase imperceptíveis que já sabe.

Antes de entender, o corpo sente.

Antes de explicar, o corpo responde.

Comecei a dançar aos três anos de idade, logo depois da nossa chegada ao Rio de Janeiro, vindos de Nova York, onde nasci. No início, o ballet, com a formação na escola de Dalal Achcar, me ofereceu estrutura, disciplina e forma. Havia algo de muito preciso naquele aprendizado – uma organização do corpo no espaço, uma escuta do piano, uma repetição que moldava a presença de cada gesto na dança.

Mas foi mais tarde, já na *Companhia Fim de Século* de Dança de Renato Vieira, que algo começou a se desenvolver. A dança deixou de ser apenas uma arte, mas um campo de sabedoria. A coreografia não vinha pronta – ela emergia do Renato Vieira como água de uma fonte. Ele facilitava improvisações e escolhia os movimentos mais autênticos em relação ao seu tema. A partir de um tema, a gente ia em busca de uma sensação, de uma imagem, e aos poucos íamos percebendo que havia algo no corpo que sabia mais sobre o tema que apenas o que liamos num livro. Um saber que não passava pela lógica, mas que se revelava no movimento.

Acho que foi ali que comecei, sem ainda ter esse nome, a treinar em consciência corporal: uma escuta do corpo. Uma forma de investigação encarnada – *embodied inquiry* – que não busca respostas fora de si, mas acompanha o que se move por dentro.

Com o tempo, a dança se tornou minha forma mais honesta de comunicação. Primeiro comecei a me achar no espelho, depois dentro de mim e mais tarde com o outro. Havia momentos em que eu não entendia o que sentia, mas o corpo entendia. E ao me mover, algo se organizava. Como se a experiência encontrasse forma antes de encontrar linguagem.

Pela recomendação da Regina Miranda, que trabalhou com a companhia fim de século, fui em busca desse tipo de dança pós-moderna em Washington D.C, USA. E então, essa investigação foi ampliada por minha colaboração com a *Maida Withers Dance Construction Company*, um coletivo mul-

timídia no qual a coreografia se desenvolvia em diálogo com tecnologia, arquitetura, filme, som e artes visuais. Nesse ambiente interdisciplinar, o movimento passou a funcionar não apenas como performance, mas como um processo relacional e investigativo.

Essa minha trajetória não ficou restrita à dança. Ela se expandiu para a dança-terapia, para a psicologia somática, para a Gestalt-terapia, para o EMDR e, mais recentemente, para as *expressive arts therapies*. Mas olhando em retrospectiva, percebo que a pergunta sempre foi a mesma: como escutar o corpo quando ele fala em silêncio? O que significa viver uma vida com uma integridade incorporada? Como acontece que esse lugar quieto dentro de mim, também fala quando precisa?

Diante de experiências difíceis de compreender, o corpo se contrai.

Essa tensão não é um erro.

Esse movimento tem o objetivo de proteger e ajudar a sobrevivência. Mas, às vezes, o movimento não termina e naturalmente retorna ao centro neutro. Às vezes, a contração se cristaliza em um lugar fixo e pode se tornar uma espécie de armadura, limitando esse poder da escuta ou consciência corporal. Quando preso dentro de uma armadura, a sensibilidade diminui, o fluxo se interrompe, e aquilo que antes era um movimento em direção a uma sabedoria se torna um bloqueio contra a criatividade e a abertura emocional e relacional.

Quando o corpo perde a possibilidade de se expressar, a experiência fica incompleta. E então surgem extremos: ou uma reatividade intensa, como se tudo fosse demais, ou um entorpecimento, como se nada mais pudesse ser sentido. Em ambos os casos, algo da sabedoria do corpo fica inacessível.

É por isso que apenas a palavra, muitas vezes, não é suficiente.

Existem memórias que não são narrativas – são corporais, implícitas, processuais. Elas vivem nos músculos, na respiração, no ritmo, na postura. E para acessá-las, é preciso um outro tipo de escuta, um acesso a uma consciência corporal.

Terapia Gestalt

Durante a minha pós-graduação em Terapia Gestalt, e minha supervisão com Victoria Story do Instituto de Terapia Gestalt do Rocky Mountains em Colorado, o corpo se tornou uma base para observações e um laboratório experimental. Essa arte do trabalho clínico em psicologia da Gestalt terapia me pareceu uma extensão natural da dança.

Talvez porque ambas comecem no mesmo lugar: no aqui e agora. No encontro.

Não um encontro abstrato, mas aquele que acontece no corpo – entre mim, o outro e o espaço que se cria entre nós.

Na Gestalt, o corpo não é separado da experiência. Ele não é algo que “temos”, mas algo que *somos em relação*. Estar com alguém já é, por si só, um evento corporal e relacional. E essa presença viva – esse estar em contato – é também o que sustenta o processo criativo na dança.

Quando me movo, não estou sozinha. Mesmo quando danço só, há sempre um ambiente, uma memória, uma sensação que responde. Há sempre um outro – ainda que interno.

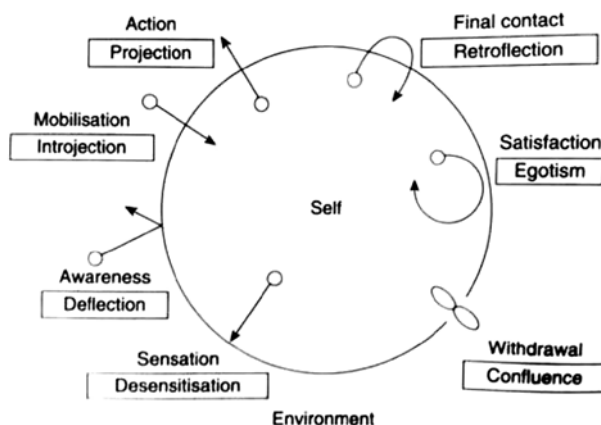
É nesse campo que a percepção acontece.

Naprática, isso significa algo muito simples e, ao mesmo tempo, muito difícil: parar de explicar a experiência e começar a senti-la.

Na Gestalt, a fala importa menos do que o que acontece enquanto se fala. Um gesto, uma pausa, uma mudança na respiração – são esses movimentos que revelam o processo em curso. Aos poucos, o corpo deixa de ser pano de fundo e se torna o próprio material da investigação.

Clarkson (1989) descreve essa experiência como uma onda, ou um ciclo:

Figura 1. Imagem do ciclo de experiência em Clarkson (1989).



Uma sensação surge – às vezes sutil, quase imperceptível. Ela carrega uma energia.

Essa energia contém um potencial em direção a um movimento.

Se escutada, ela se transforma em ação: um gesto, uma mudança de postura, uma palavra que finalmente encontra forma. O movimento busca algo – um contato, uma direção, uma expressão. E quando esse ciclo se completa, algo no corpo também se reorganiza, ajustando-se a essa experiência. Com isso, há uma sensação de satisfação, de fechamento. A onda se dissolve, e o ciclo se fecha.

E então, naturalmente, vem o descanso.

Não como uma decisão, mas como consequência de algo que pôde se completar.

Essa dinâmica – tão orgânica – me lembra muito o processo coreográfico. Quantas vezes, em estúdio, quando criando um movimento, repetimos esse passo de coreografia até sentirmos que está polido, integrado com todo o corpo, com início, meio e fim. E só então, conseguimos sentir-nos satisfeitos e com um sentimento de realização e podemos “descansar”.

Na Gestalt, essa é a própria experiência fenomenológica: uma dança contínua entre o interno e o externo, entre perceber e agir, entre sentir e entrar em contato.

E talvez seja por isso que a criatividade não seja um elemento adicional na terapia – ela é central.

Zinker (1977) descreve a terapia como uma permissão para ser criativo. Mas, mais do que isso, ele propõe uma mudança de olhar: o cliente não é alguém a ser corrigido, mas alguém a ser encontrado. Como um pôr do sol – algo que se contempla, não algo que se julga.

Essa perspectiva transforma o processo de análise em um processo criativo e cocriado. Em vez de interpretar, começamos a experimentar. E experimentar, aqui, não é um conceito abstrato – é algo vivido no corpo.

Como na dança, o movimento nasce de uma sensação. Às vezes é lírico, às vezes é *staccato*. Mas, ao se mover com isso – ao dar forma ao que está presente – algo começa a se abrir. O corpo encontra caminhos que a mente, sozinha, não encontraria.

Nesse processo, três dimensões vão se revelando: o eu, o outro e o ambiente relacional que cocriamos.

Primeiro, há o encontro consigo mesmo – perceber as próprias sensações, camadas de consciência, ritmos internos. Depois, há a possibilidade de atravessar a ponte em direção ao outro – não apenas imaginando, mas corporalmente experimentando como um ator no papel do outro. E, por fim, há o campo relacional: aquilo que emerge entre os dois lugares, como na prática da cadeira vazia.

Sentar-se no próprio lugar.

Depois, atravessar – sentar-se no lugar do outro.

E, nessa mudança de cadeira e travessia, um pode permitir que algo seja sentido de maneira diferente. Especialmente no espaço relacional.

Não se trata apenas de falar “como se fosse” o outro, mas de permitir que o corpo entre nessa experiência. Que a postura mude. Que a respiração se altere. Que a emoção encontre forma.

Pesquisas como a de Greenberg e Malcolm (2002) mostram algo que, na prática, já intuíamos: a resolução não acontece apenas pela narrativa, mas pela expressão emocional encarnada. Quando a emoção ganha corpo – quando é sentida, movida e expressa – há mais possibilidade de integração. Sem isso, a experiência tende a permanecer inacabada e sem transformação.

Talvez porque certas histórias não precisem apenas serem lembradas. Elas precisam ser *vividas de outra forma*.

E isso, tanto na Gestalt quanto na dança, acontece na habilidade de consciência corporal, escutando o corpo.

A conscientização corporal em psicologia

Existe um momento, depois que começamos a escutar o corpo, em que algo muda.

Já não é mais possível voltar a ver a experiência apenas como algo que acontece na mente. O corpo começa a falar mais alto – ou talvez sempre tenha falado, mas agora há quem escute.

Lembro-me de uma história contada por Salvador Minuchin (1921-1917), em uma conferência em Washington, DC. Ao migrar da Argentina para os Estados Unidos, ele ainda não dominava o inglês. Mesmo assim, começou a atender famílias. Sem acesso pleno à linguagem verbal, ele passou a observar outra coisa: o que se movia entre as pessoas.

Os olhares.

As pausas.

As distâncias.

Os gestos quase imperceptíveis.

Antes de nomear qualquer teoria, Minuchin já via a dança da família acontecendo diante dele. Minuchin acreditava que a conscientização corporal do terapeuta era uma parte essencial da formação de um profissional eficaz (Minuchin, 2013).

A linguagem da família estava presente não verbalmente. E então pedia que as pessoas da família mudassem a ordem de como estavam sentadas, a distância, a posição da cadeira. Ele estava coreografando as posições da família de uma maneira a modificar a dinâmica que estava sendo criada. Quando prestando atenção à dança presente, e eliminando o conteúdo da palavra, mas observando a qualidade da dinâmica, Minuchin estava aplicando os princípios de dança e terapia Gestalt.

Peter Levine (1997) descreve algo semelhante ao falar do tratamento de trauma. Segundo ele, quando uma experiência intensa não pode ser completada no corpo, algo fica interrompido. Um impulso que não pôde se fi-

nalizar. Um movimento que não chegou ao fim, fica preso se não achar seu caminho.

O corpo, então, guarda.

Guarda na musculatura, na respiração, no tônus.

Guarda como tensão. Guarda como espera.

E continua esperando.

No trabalho com a Experiência Somática de Peter Levine, o convite não é apenas lembrar o que aconteceu, mas permitir que o corpo retome – com cuidado – esse movimento interrompido. Pequenos gestos, micromovimentos, sensações que voltam à superfície. E, pouco a pouco, o corpo encontra caminhos para completar aquilo que ficou em suspenso.

Quando isso acontece, algo se reorganiza.

Não apenas na história, mas na fisiologia. Isso é precisamente a intenção na descrição da onda de experiência descrita pela Gestalt terapia.

Estudos como o de Brom e colegas (2017), ao investigar a eficácia da Experiência Somática (SE) no tratamento de TEPT, mostram resultados promissores onde o corpo participa no processo de cura. Nessa pesquisa quantitativa, os grupos experimentais e controle foram 33 e 30 participantes, respectivamente, e ambos os grupos eram cerca de 50% do sexo feminino. O grupo experimental recebeu 15 sessões semanais de SE, enquanto o grupo controle permaneceu na lista de espera durante o mesmo período. Os resultados estatísticos refletiram um efeito moderado, com 44,1% de participantes de grupos experimentais não alcançando mais os critérios para o diagnóstico de TEPT após a intervenção.

Esses resultados apontam ao processo de memórias que não são acessadas pela narrativa. Elas são acessadas pelo movimento em relação a um evento traumático que não foi permitido realizar.

A Teoria Polivagal

Há uma tendência de acreditar que nossas escolhas são guiadas principalmente pelo pensamento consciente. Como se fosse o cérebro, sozinho, que decidisse o que sentimos e como agimos.

Mas o corpo responde antes.

Um exemplo clássico do **sistema nervoso autônomo (SNA)** é aquele em que uma pessoa encosta a mão num fogão quente e, sem perceber, retira a mão rapidamente — apenas depois se dando conta de que se queimou e começa a sentir a dor vinda de sua lesão. A *Teoria Polivagal*, conforme descrita por Stephen Porges (2011), eleva essa reação automática, não apenas como resposta à dor física, mas também como resposta à dor social.

Stephen Porges (2011), ao desenvolver a Teoria Polivagal, nos convida a olhar para um sistema nervoso autônomo como um sistema que constantemente lê o ambiente e organiza nossas respostas sem pedir permissão à mente consciente.

Grande parte dessas informações sobem de baixo pra cima, do corpo para o cérebro. Não o contrário.

77% das fibras do sistema nervoso autônomo são fibras aferentes, tão antigas quanto o sistema nervoso presente no réptil e no anfíbio (PORGES, 2011). Essas fibras aferentes, que não são mielinizadas, estão localizadas principalmente abaixo do diafragma, com origem no estômago e nos intestinos e se conectam na parte posterior do cérebro. As fibras eferentes são conectadas na frente e lateral das fibras aferentes, controlando a laringe, a faringe, o céu da boca, o esôfago, os brônquios e o coração (PORGES, 2011).

Antes de entendermos o que está acontecendo, já estamos respondendo: o coração acelera, a respiração muda, o corpo se aproxima ou se afasta.

Algo em nós já decidiu.

Curiosamente, muitas práticas corporais e a própria dança já trabalhavam com esses princípios muito antes de serem nomeados cientificamente. Ao se mover com atenção, uma pessoa pode acessar memórias, tensões, impulsos – como se o corpo estivesse reorganizando, por meio do movimento, aquilo que ainda não encontrou forma.

No trabalho somático chamado *body-mind-centering* (BMC), o movimento é facilitado por um trabalho de visualização e conscientização corporal iniciado por partes do sistema autônomo, como por exemplo um órgão ou mesmo o tubo digestivo, para aumentar a capacidade de sentir e se cons-

cientizar com essa resposta automática do corpo (COHEN *et al.*, 1993). Na dança *gaga*, desenvolvida por Ohad Naharin, o dançarino explora ideias abstratas do corpo, visualizando ossos ou a pele se enrugando, criando um vocabulário com novas possibilidades de movimento e explorando sensações improváveis (KATAN, 2016).

O que todas essas abordagens têm em comum é a confiança em um tipo de inteligência que não é linear.

Uma inteligência que sente primeiro.

Na improvisação, por exemplo, o dançarino não decide racionalmente cada gesto. Há uma escuta contínua do que emerge – interna e externamente. Uma resposta que nasce da relação.

E é exatamente essa capacidade relacional que está no centro da Teoria Polivagal.

O sistema nervoso não está apenas preocupado em nos proteger. Ele está profundamente orientado para o encontro.

A cada instante, ele avalia:

é seguro aproximar?

é preciso se defender?

ou é melhor se retirar de um encontro que talvez seja perigoso?

Essa avaliação – chamada de neurocepção¹ – acontece de forma automática, através de sinais sutis como expressão facial, tom de voz, postura e ritmo.

Antes de sabermos quem está à nossa frente, o corpo já respondeu.

Quando uma pessoa se orienta no espaço, ela está usando o sistema vagal dorsal, movimentando o corpo em direção a um estímulo (por exemplo um barulho, um cheiro, uma luz) para tentar entender o que está percebendo. Em seguida, o sistema vagal, que é ventral, regula a batida do coração. Após o SNA descobrir o que foi esse estímulo, a pessoa toma uma decisão sobre se vale a pena entrar em comunicação e relacionamento social ou não (PORGES, 2011).

1. Neurocepção é a capacidade do nosso sistema nervoso detectar sinais de segurança ou perigo no ambiente de forma instintiva e inconsciente, muito antes de a mente racional perceber o que está acontecendo. O termo foi criado pelo pesquisador Stephen Porges como parte da Teoria Polivagal (PORGES, 2011).

Se há segurança, o sistema ventral nos permite entrar em contato: o olhar suaviza, a respiração se regula, o corpo se abre para a relação. Se há ameaça, outras respostas emergem — luta, fuga ou imobilização.

Esses movimentos não são escolhas conscientes. São estados corporais.

Esse fenômeno é bem documentado em casos publicados por psicólogos, que enfocam problemas emocionais através de bloqueios aos movimentos corporais (DIETERICH-HARTWELL; MELSON, 2022; FRANK, 2001; OGDEN; MINTON; PAIN, 2006; PORGES; DANA, 2018).

E talvez seja por isso que a dança – e o trabalho com o corpo – tenha um papel tão importante.

Porque ao trabalharmos diretamente com sensação, ritmo, respiração e movimento, estamos acessando o próprio sistema que organiza nossa experiência de segurança, conexão e expressão.

O sistema ventral mielinizado está sempre pronto para entrar numa troca social. Por exemplo, os músculos faciais estão conectados com os órgãos viscerais, que dão informações pela *neurocepção* (percepção das sensações internas), preparando a motivação para aproximação ou distanciamento em relação ao outro. Esse processo é feito pelo SNA, na leitura da expressão facial (o contato social se comporta de forma equivalente à reação com uma superfície quente ou morna). O sistema *polivagal* existe como uma adaptação para facilitar interações sociais, e sabendo disso, podemos entender a dança como um fator importante na comunidade e na psicologia.

Em outras palavras, estamos dialogando com a base fisiológica daquilo que chamamos de relação.

De acordo com Porges (2011) existem áreas específicas do cérebro que detectam e avaliam a postura, os movimentos da face e a vocalização, ativando certas áreas do córtex para responder de acordo.

Por exemplo, se alguém encontra um rosto familiar, o corpo responderá de forma amigável automaticamente, antes de conseguir entender mentalmente quem é essa pessoa. Curiosamente, nossa postura e expressões faciais estão prontas antes que nossa consciência possa fazer um julgamento.

De acordo com Porges (2011), o sistema nervoso evolui na capacidade de ignorar a resposta do corpo, ante o perigo a favor da comunicação social, por ser mais necessário para a sobrevivência. Por isso as vezes perdemos

esse sentido da neurocepção em favor da adaptação social. Isso não significa que não podemos retomar a tentar entender nosso sistema nervoso e resposta em movimento artístico como um plano de sabedoria.

O corpo no mundo da filosofia e pesquisa

Durante muito tempo, fomos ensinados a separar mente e corpo.

Leigh, Crow e Brown (2021) apontam que a filosofia da consciência corporal foi interrompida com a consolidação da dualidade entre mente e corpo, especialmente a partir de Descartes (1596-1650). Mais tarde, essa separação foi questionada por Merleau-Ponty (1908-1961), contribuindo para uma visão mais integrada entre corpo e mente. Como afirmam Lakoff e Johnson (1999), ignorar o corpo é ignorar parte da verdade, da história e da própria realidade.

Na pesquisa baseada em arte (*art based research*), o corpo volta a ocupar um lugar central. Autores como Shaun McNiff (2013) e Patricia Leavy (2018) descrevem a arte não apenas como expressão, mas como método de investigação. Laury Rappaport (2013) fala da *embodied inquiry* como um processo em que a pergunta não é apenas pensada – ela é vivida. A *Pesquisa Baseada em Arte* está encontrando seu valor como uma metodologia que investiga o conhecimento dentro do processo artístico, e não somente na narrativa ou análise quantitativa (KOSSAK, 2015; LEAVY, 2018; MCNIFF, 2013; ALLEN, 2012, 2013).

Como escreve Kossak (2015), na *Pesquisa Baseada em Arte*, a experiência fenomenológica se revela no próprio ato de criar. Ou seja, não se trata apenas de representar a experiência, mas de vivê-la de outra forma.

Quando me movo com uma pergunta, algo acontece.

Uma memória pode surgir – não como história, mas como sensação. Um peso no peito. Uma pausa no gesto. Um impulso que não se completa.

E, de repente, aquilo que parecia abstrato ganha corpo.

Talvez seja por isso que a arte tenha uma relação tão profunda com as memórias implícitas.

Essas memórias não vivem na narrativa organizada do passado. Elas vivem no corpo – na forma como respiramos, na maneira como nos aproxi-

mamos ou evitamos, na qualidade do movimento. São memórias processuais, relacionais, muitas vezes silenciosas.

E é justamente aí que a arte alcança o que a palavra não alcança.

Ao entrar em diálogo com uma imagem, um movimento ou uma criação, o pesquisador não está apenas interpretando um símbolo – está escutando um processo. Perguntando à própria experiência o que ela tem a dizer.

Mas essa escuta não é imediata.

No início, pode ser difícil confiar nesse tipo de conhecimento. Há um hábito de querer entender rápido, de organizar, de traduzir. No entanto, a prática convida a outra coisa: sustentar a sensação sem apressá-la.

Ficar com o que ainda não está claro.

E, aos poucos, perceber que o corpo já está respondendo.

Uma mudança sutil na postura.

Um ritmo que desacelera.

Uma tensão que aparece quando o tema se aproxima.

O corpo não espera a pergunta terminar para responder.

Ele responde enquanto a pergunta está sendo feita.

E talvez seja isso que a Pesquisa Baseada em Arte nos ensina: que conhecer não é apenas compreender, mas entrar em relação.

Essa metodologia envolve um diálogo dentro do processo artístico (por exemplo, interpretando e questionando o simbolismo das pinturas ou imagens) para entender a pergunta da pesquisa (ALLEN, 1995, 2013). Portanto, a PBA é uma ferramenta de improvisação intuitiva e não cognitiva. O ato criativo ajuda a guiar o pesquisador a encontrar respostas ou novas perguntas escondidas no estudo fenomenológico.

Uma relação com o que sentimos, com o que criamos, e com aquilo que, mesmo sem palavras, insiste em ser expresso.

Pesquisadores com estudos qualitativos estão começando a reconhecer a consciencialização corporal como uma parte valiosa para a recolha de dados e como uma parte fundamental para a compreensão da própria experiência humana (ELLINGSON, 2017; FEDERMAN *et al.*, 2017; LEIGH *et al.*, 2021).

Ao perguntar ao corpo o que precisa para uma expressão criativa, de uma forma segura e saudável, a solução vem de dentro, e o bloqueio criativo se dissolve.

Esse processo criativo continua e podemos perguntar à arte, ou ao trabalho como continuar a cada passo ou ciclo ou onda que completa.

A resposta pode vir como uma imagem.

Um gesto. Outro movimento.

E então, algo se revela.

Les Todres (2007), inspirado no conceito de Eugene Gendlin, que cunhou o termo “*felt sense*” em seu livro *Focusing* (1978), descreve essa escuta como uma forma de conhecimento que nasce da sensação. Um saber ainda sem palavras, mas carregado de significado. Para acessá-lo, é preciso desacelerar. Esperar. Sentar-se com o que ainda não é claro.

Permitir que o corpo diga, antes que a mente organize.

Quando olho para essas diferentes abordagens – terapia familiar, trauma, Gestalt, pesquisa – vejo um fio em comum: todas, de alguma forma, retornam ao corpo como lugar de conhecimento.

E é aqui que algo começa a se aprofundar ainda mais.

Pesquisa de doutorado usando memórias implícitas de um ancestral

Se o corpo sabe,

se a experiência se revela no movimento,

e se a arte pode ser um modo de escutar aquilo que ainda não tem palavras – então, como criar uma pesquisa que seja fiel a isso?

Essa pesquisa foi realizada durante meu doutorado na Lesley University (2018-2022) e teve como foco o desenvolvimento de um curta-metragem com uma narrativa sobre um encontro com um ancestral. Essa metodologia se ancora na pós-fenomenologia, na pesquisa baseada em artes e em epistemologias indígenas.

Mas, antes de se tornar método, ela foi uma experiência.

Um convite para uma dança com um ancestral.

Uma pergunta de reparo ainda sem forma. Um encontro imaginário. Inspirada no diálogo da cadeira vazia da Gestalt, minha pesquisa propôs um diálogo com dança.

O(a) participante escolhe um ancestral.

Não necessariamente alguém conhecido em detalhes, mas alguém que, de alguma forma, se faz presente.

E então, começa um processo de escuta.

A partir do ciclo da experiência da Gestalt, uma dança emerge. Não como coreografia imposta, mas como resposta. Um gesto leva a outro. Uma sensação organiza o movimento. E, pouco a pouco, algo da relação com esse ancestral começa a ganhar forma no corpo.

Essa dança, então, é levada para um ambiente que oferece suporte e segurança para essa dança se apoiar e ancorar.

Um lugar que sustenta de forma – simbólica, emocional e relacional – aquilo que está sendo vivido. Pode ser uma paisagem, uma casa, um espaço carregado de memória. E é ali que a dança é filmada.

O corpo em relação com o espaço. O presente atravessado pelo passado. A imagem como testemunha.

Depois, vem o processo de edição.

Mas não como um trabalho técnico distante – e sim como continuação da investigação. Ao rever as imagens, o(a) participante não está apenas assistindo: está reencontrando a própria experiência. Percebendo detalhes que não foram conscientes no momento do movimento. Escutando, novamente, o corpo.

É nesse diálogo entre corpo, imagem e palavra que emerge a narrativa.

Uma narrativa encarnada (*embodied narrative*), que não explica a experiência, mas a acompanha. Que não traduz completamente, mas aproxima. E, ao final, toma forma como um curta-metragem – entre dois e quatro minutos – onde a pesquisa não é apenas descrita, mas apresentada como arte.

Do ponto de vista da pesquisa pela prática, o conhecimento não antecede o processo.

Ele acontece nele.

Surge no movimento, na relação com o espaço, na edição da imagem, na escolha de uma palavra, no silêncio entre gestos. A tecnologia, nesse contexto, não é um instrumento externo, mas parte da própria experiência contemporânea. Como propõe a pós-fenomenologia, não há separação entre humano e mediação tecnológica – há um entrelaçamento.

A câmera não apenas registra.

Ela participa.

Ela transforma a forma de ver, de lembrar, de narrar.

Essa metodologia foi desenvolvida ao longo de um processo de pesquisa baseada em arte, inicialmente em uma disciplina de doutorado com Mitchell Kossak. Ao longo do tempo, fui reconhecendo ecos desse trabalho em outras práticas – especialmente na narrativa digital utilizada com comunidades refugiadas, onde contar a própria história torna-se também um ato de reconstrução.

O curta-metragem, nesse sentido, amplia a possibilidade de expressão ao integrar imagem, som, movimento e palavra. O(a) participante deixa de ser apenas sujeito da pesquisa e torna-se autor(a) da própria narrativa. Decide o que mostrar, como editar, como contar.

Há, aqui, uma mudança ética e epistemológica. A história não é extraída. Ela é construída em relação.

Essa abordagem também dialoga com epistemologias indígenas, que reconhecem o conhecimento como um processo integrado entre corpo, mente, espírito e contexto. Contar uma história, nesse sentido, não é apenas relatar – é honrar relações: com a terra, com os ancestrais, com a comunidade.

Porque o que emerge não é apenas uma memória narrativa, mas uma memória sentida.

Uma memória que talvez nunca tenha sido contada,
mas que vive no corpo.

Ao dançar, ao se mover em relação a um ancestral, o(a) participante acessa camadas implícitas da experiência – gestos, tensões, impulsos – que carregam histórias transgeracionais. E, nesse processo, algo pode se reorganizar.

Não necessariamente como resolução completa,
mas como possibilidade de integração.

O resultado final – o curta-metragem – não é apenas um produto.
É um vestígio do processo.

Um artefato vivo.

Uma forma de conhecimento.

Os filmes de *Embodied Digital Storytelling* (EDS) podem ser acessados no seguinte link: https://www.youtube.com/playlist?list=PLJhlHN-v58hxNkeVjMKZJov_ogtA_RMUkE

Descrição do processo coreográfico

1. Aquecimento e primeiros movimentos

O processo começou com um aquecimento de 30 minutos, no qual a participante seguiu instruções abertas, conduzidas da cabeça aos pés. Após o aquecimento, foi convidada a criar três movimentos:

- um movimento para honrar o momento presente;
- um movimento que expressasse como era estar em relação com a presença da pesquisadora no ambiente *online*;
- e um terceiro movimento iniciado a partir de como o corpo percebia o campo relacional cocriado.

Essa pequena coreografia podia conter poucos movimentos curtos ou quantos movimentos o corpo indicasse como necessários. Cada movimento foi registrado pela própria participante em seu caderno, a partir das sensações corporais (*felt sense*) e das expressões que emergiram.

2. Diálogo corporal com o ancestral

Em seguida, a pesquisadora convidou a participante a visualizar seu ancestral presente no espaço e a observar quaisquer mudanças percebidas no corpo. A partir dessas sensações, os movimentos começaram a ser criados.

Depois, a participante foi convidada a criar movimentos a partir do “lugar do ancestral”, permitindo que o corpo se expressasse como se fosse o próprio ancestral observando a si mesma. Por fim, foi criado um movimento que representasse o espaço entre a participante e o ancestral, explorando o campo relacional e como essa relação era sentida naquele momento no corpo.

3. Movimento de contato saudável

A pesquisadora então pediu que a participante criasse um movimento como se todos os obstáculos, traumas e dificuldades nunca tivessem existido, permitindo que um contato saudável pudesse acontecer. A participante foi novamente orientada a escutar o corpo e seguir os impulsos que se manifestavam.

O mesmo processo foi realizado a partir do lugar do ancestral e, em seguida, a partir do campo relacional cocriado.

4. Reconhecimento das interrupções de contato

Nesse momento, a participante foi convidada a reconhecer o obstáculo, a ruptura ou a perturbação de contato que impedia essa conexão de acontecer com facilidade. Então, perguntas orientadoras foram propostas, tais como, por exemplo:

- Qual foi a questão que interrompeu essa conexão?
- Qual foi o contexto e a história não contada desse rompimento?

Esse contexto poderia envolver, por exemplo, viver em outro país, pertencer a outro tempo histórico, traumas não elaborados ou até sensações e sentimentos não verbalizados. A partir da escuta corporal, a participante novamente investigou movimentos a partir de si mesma, do lugar do ancestral e do campo relacional cocriado.

5. Diferenciação e pertencimento ao lugar

Como parte da exploração em diferenciação e pertencimento, a pesquisadora pediu que a participante criasse:

- um movimento sobre o tempo e o espaço em que viveu em relação ao ancestral;
- um movimento sobre o tempo e o espaço vividos pelo ancestral;
- e um movimento sobre a distância entre ambos.

Essas diferenças poderiam incluir aspectos culturais, geográficos, geracionais, políticos, econômicos, de gênero, entre outros.

6. Encerramento e despedida

Para finalizar o processo, a participante foi convidada a criar um movimento de gratidão ao ancestral e, em seguida, a retirar simbolicamente sua presença do espaço (processo de *de-role*). Esse movimento poderia durar o tempo necessário até que surgisse uma sensação de fechamento. Cada etapa foi anotada pela participante em seu próprio caderno.

Filmagem e edição

Após a conclusão da coreografia, as participantes foram convidadas a agendar um novo encontro para filmar a dança em um local que oferecesse su-

porte à experiência, ou realizar a filmagem de forma independente e se reunir posteriormente para a edição do material.

A coreografia deveria ser filmada a partir de pelo menos dois ângulos diferentes, garantindo material suficiente para escolha durante a edição. As participantes foram incentivadas a escolher espaços que oferecessem uma sensação de apoio ambiental para a dança com o ancestral.

Após a gravação, os vídeos foram enviados à pesquisadora por meio de um serviço de envio de arquivos (*WeTransfer*). Durante o encontro *online*, a pesquisadora utilizou o *software* de edição *Wondershare Filmora* e compartilhou a tela com as participantes via *Zoom*. O material foi revisado lentamente, e as participantes decidiram quais trechos seriam removidos por razões estéticas ou por não se sentirem confortáveis com determinadas partes da dança.

Depois de selecionados apenas os trechos escolhidos pelas participantes, os vídeos foram organizados e sobrepostos até que o filme final tivesse uma narrativa coesa, com duração inferior a quatro minutos.

Narrativa (Storytelling)

Com o filme finalizado, o encontro seguinte foi dedicado à observação do vídeo com a intenção em criar uma narrativa. As participantes assistiram ao filme lentamente, fazendo anotações sobre o que emergia ao rever a dança. Algumas narrativas tomaram forma como histórias, outras como diálogos, e algumas como descrições mais literais do movimento.

Após a finalização de todos os filmes, foi realizada uma entrevista final sobre o processo. Alguns anos depois dessa pesquisa uma participante escreveu este depoimento:

Tatyana Paiva – experiência na pesquisa de movimento com legado ancestral

Foi em 2019 que tomei conhecimento pela primeira vez do que se tratava o projeto EDS - Embodied Digital Storytelling, a pesquisa da Giselle Ruzany sobre a capacidade do corpo em contar histórias e

relacioná-las a um legado ancestral. Sua mãe, Maria Helena, promoveu um encontro no Rio de Janeiro para que ela, morando fora já há muitos anos, pudesse apresentar para algumas pessoas daqui seu projeto de pós-doutorado. Éramos um grupo diverso de mulheres, médicas, terapeutas, artistas, designers, e todas nos impressionamos com o poder daquela forma de contar histórias e curar feridas do passado. Feridas que talvez nem fossem suas, mas que foram herdadas de seus ancestrais.

Assistimos a algumas criações em vídeo, que poderiam facilmente ser classificadas como video-dança poéticos. Me impressionou a falta de uma linha divisória entre a arte e a terapia nessas peças que, com o perdão do trocadilho, claramente borravam esses limites. Ali estava uma obra artística em construção, conduzindo ou sendo conduzida por uma narrativa que buscava caminhos de volta a um tempo pretérito, para dali reconstituir uma trajetória nova, capaz de reconciliar passado e presente, rumo a um novo futuro. O que eu percebi era surpreendente, apesar de ser óbvio.

Traumas podem ser passados de geração a geração, como uma herança indesejada. E o que fazer com ela? Há coisas contra as quais não podemos lutar nem fingir que não existem. Lá estão elas, independentemente da nossa vontade. O que é possível então fazer se elas nos incomodam? Tenho algumas pistas: podemos tratar em psicanálise, terapias, ou podemos utilizar como matéria-prima para um trabalho artístico. E, bem, o projeto da Giselle, artista, bailarina, terapeuta e pesquisadora que conheço desde a adolescência e com quem trabalhei uns bons anos, reúne com maestria essas duas possibilidades.

Meu entusiasmo com tamanho potencial deve ter transparecido, pois ela me convidou a ser artista/participante de sua pesquisa, e aceitei prontamente. Acho importante contextualizar que então já vivíamos em plena pandemia de Covid19, já na fase de vacinação, ainda escalonada conforme idade e estado de saúde. Todos seguindo o protocolo de uso de máscaras, saindo aos poucos do isolamento, algumas famílias machucadas por perdas dolorosas e criando possivelmente novos traumas para as gerações futuras.

É quando começo minha participação, num processo todo feito por várias videochamadas, incrivelmente bem estruturado por um roteiro, dentro de uma metodologia superorganizada, que fez fluir uma sequência de movimentos inspirada na história familiar que escolhi contar. Uma história íntima, de um passado que começou bem antes do meu nascimento. Durante o processo tive sintomas físicos fora do meu controle, que se repetiam sempre no mesmo momento da sequência que foi montada no nosso processo. Eu sentia enjoo numa mesma unidade coreográfica. Da primeira vez, bem no início do processo, eu tive que parar, apesar de relutante, deitar, respirar, até melhorar para poder continuar. Depois eu ainda sentia esse enjoo sempre nesse mesmo momento, mas já conseguia superar e continuar. Só agora, três anos depois, escrevendo sobre isso, consigo entender e relacionar. Percebo aqui, na minha pele, que o processo artístico-terapêutico segue fazendo efeito. E mais uma vez, sou surpreendida pelo óbvio. Minha avó teve uma gravidez indesejada, e duas gerações depois era eu quem sentia seu mal-estar.

Análise dos dados e resultados

Podemos entender os resultados também pela análise de pesquisa que utilizou um método misto, combinando uma resposta baseada em artes com uma análise qualitativa. Foram analisadas transcrições de duas entrevistas e os textos narrativos criados em cada filme de *Embodied Digital Storytelling* (EDS). As transcrições foram realizadas com o auxílio do recurso de ditado do Microsoft e posteriormente editadas para maior clareza, removendo a voz da pesquisadora.

O material foi novamente comparado com os áudios para garantir fidelidade. A análise seguiu a abordagem fenomenológica proposta por Seidman (2019), buscando padrões e categorias emergentes nos dados transcritos. Os resultados foram organizados em dois grupos, de forma a responder às perguntas de pesquisa: O que pode ser aprendido sobre identidade, senso de pertencimento e resiliência por meio desse processo? O que um observa sobre o processo de criar o EDS?

Nas narrativas apresentadas, é possível reconhecer temas que se repetem em diferentes filmes. A análise dos dados também incluiu entrevistas antes e depois do processo criativo, os textos narrados nos filmes e uma leitura fenomenológica dos materiais, buscando padrões, temas recorrentes e sentidos emergentes. Os **resultados** revelaram temas centrais como:

- Dançando o papel do ancestral trouxe memórias implícitas;
- O apego ao espaço foi criado pela dança no ambiente escolhido mostrando a relação entre o lugar, pertencimento e cultura;
- O processo mostrou uma construção de identidade através de objetos, nomes e valores herdados;
- A dança em diálogo com o ancestral permitiu um reparo, um reencontro e um reconhecimento de uma resiliência transgeracional,

A experiência de participar no processo de criar um EDS, os participantes relataram que o processo desbloqueou a criatividade, as emoções e a sensação de apoio ancestral, especialmente relevante em um contexto de isolamento e precariedade vividos durante a pandemia.

Conclusão

O corpo guarda memórias que nem sempre foram vividas em palavras. Ao longo deste percurso, o que se revela não é apenas uma teoria sobre o corpo, mas uma forma de escutá-lo: da Dança à Gestalt, da Psicologia Somática à Teoria Polivagal, da Pesquisa baseada em Arte à Pesquisa Ancestral, emerge um mesmo método: retornar ao corpo como lugar de saber.

Um saber que não é linear

Que não se organiza primeiro na linguagem. Mas que se manifesta em sensação, em impulso, em movimento.

O corpo lembra.

Lembra no modo como se contrai ou se expande. Na forma como se aproxima ou se afasta.

No ritmo com que respira diante do outro.

Essas memórias – muitas vezes implícitas, processuais, silenciosas – não pedem apenas interpretação. Elas pedem relação. Pedem tempo. Pedem espaço para se moverem até que possam, de alguma forma, se completar.

Talvez seja por isso que a arte, a terapia e a pesquisa se encontram.

Porque todas, à sua maneira, criam condições para que algo possa emergir do corpo sem ser interrompido. Para que a experiência não seja apenas explicada, mas vivida, atravessada, transformada.

Na Terapia Gestalt, aprendemos a acompanhar a onda da experiência. Na Psicologia Somática, a permitir que o corpo finalize o que ficou em suspenso. Na Teoria Polivagal, a reconhecer que antes de pensar, o corpo já respondeu. Na Pesquisa baseada em Arte, a confiar que o conhecimento pode surgir no ato de criar.

E, na minha pesquisa, esses caminhos se entrelaçaram. E concluímos que:

O corpo se move.

A imagem testemunha.

A narrativa emerge.

O que antes era apenas sensação, aos poucos encontra forma – não para ser fixado, mas para ser reconhecido.

Voltar ao corpo, nesse sentido, não é um processo de volta ao centro. É um aprofundamento.

É reconhecer que a consciência não está separada da carne, que o pensamento não existe sem o sentir, que a relação com o outro começa muito antes da palavra. E que, talvez, a sabedoria que buscamos fora sempre esteve presente – silenciosa, persistente – esperando ser escutada.

No meu próprio percurso, esse retorno ao corpo nunca foi apenas conceitual.

Na dança, o corpo cria um gesto que antecede o significado.

Na clínica, no encontro em que o corpo diz o que não pode ser dito. Na sala de aula, onde o conhecimento precisa ser vivido e experienciado para fazer sentido. Na pesquisa, onde a pergunta se transforma à medida que é experienciada. Na coreografia, onde o invisível ganha forma no espaço.

É a partir desses lugares – como psicoterapeuta, educadora, pesquisadora, bailarina e coreógrafa – que continuo investigando.

Não em busca de respostas finais, mas em compromisso com a escuta.

Uma escuta que reconhece que o corpo, com suas memórias e sua sabedoria, não é apenas objeto de estudo. É origem. É caminho. E, muitas vezes, é também o lugar onde, finalmente, podemos nos encontrar.

Referências

- ALLEN, P. B. *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Shambhala Publications, 1995.
- _____. *Art as inquiry: Towards a research method that holds soul truth*. In S. McNiff (Ed.). *Art as research: Opportunities and challenges* (pp. 11-18). Intellect, 2013.
- ALVIM, M. B. Experiência estética e corporeidade: Fragmentos de um diálogo entre Gestalt terapia, arte e fenomenologia [Aesthetics and embodied experience: Fragments of a dialogue between Gestalt therapy, art, and phenomenology]. *Estudos e Pesquisas em Psicologia* [Studies and research in Psychology], 7(1), 138–146, 2007.
- BROM, D. et al. Somatic experiencing for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30, 304-312, 2017. <https://doi.org/10.1002/jts.22189>
- BUCKWALTER, M. *Composing while Dancing, An Improviser's Companion*. The University Press, 2010.
- COHEN, B. B.; NELSON, L.; SMITH, N. S. (1993). Sensing, feeling, and action: The experiential anatomy of body-mind centering. Contact Editions, 1993.
- CLARKSON, P. *Gestalt counseling in action*. Sage, 1989.
- CLEMMENS, M. *Embodied relational Gestalt: Theories and applications*. Taylor & Francis, 2019.
- DAVIES, B. Connective Tissue Full Performance [Video]. YouTube, 2024, september 10. https://www.youtube.com/watch?v=gUy58yC_kgI
- DIETERICH-HARTWELL, R.; MELSOM, A. M. (Eds.). *Dance/movement therapy for trauma survivors: theoretical, clinical, and cultural perspectives*. Routledge, 2022.
- ESCOYNE, C. *Postmodern Matriarch*. Dance Magazine from the Vault, 2020. <https://www.dancemagazine.com/happy-100th-birthday-annahalprin/#gsc.tab=0>
- EDDY, M. (2017). *Mindful movement: The evolution of the somatic arts and conscious action*. Intellect, 2017.
- ELLINGSON, L. L. *Embodiment in qualitative research*. Routledge, 2017.
- FEDERMAN, D. J.; BAND-WINTERSTEIN, T.; STERENFELD, G. Z. (2016). The body as narrator: Body movement memory and the life stories of holocaust survivors. *Journal of Loss & Trauma*, 21(1), 16–29, 2016. <https://doi.org/10.1080/15325024.2015.1024559>
- FRANK, R. *Body of Awareness: A somatic and developmental approach to psychotherapy*. Gestalt Press, 2001.

FRANKLIN, M. A. Know thyself: Awakening self-referential awareness through art-based research. In: S. McNiff (Ed.). *Art as research: Opportunities and challenges* (pp. 77-84). Intellect, 2013.

JOHNSON, D. H. (Ed.). *Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment Volume 1* (Vol. 51). North Atlantic Books, 1995.

KATAN-SCHMID, E. *Embodied philosophy in dance: Gaga and Ohad Naharin's movement research*. Springer, 2016.

KAWANO, T. Developing a dance movement therapy approach to qualitatively analyzing interview data. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 61-73, 2017.

KOSSAK, M. *Attunement in expressive arts therapy: Toward an understanding of embodied empathy*. Charles C Thomas, 2015.

_____. Art-based research: It is what we do! In S. McNiff (Ed.). *Art as research: Opportunities and challenges* (pp. 19-28). Intellect, 2013.

LAKOFF, G.; JOHNSON, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind & its challenge to Western thought*. Basic Books, 1999.

LEAVY, P. *Handbook of arts-based research*. Guilford Publications, 2018.

LEIGH, J.; CROW, G.; BROWN, N. (2021). *Embodied inquiry: Research methods*. Bloomsbury, 2021.

LEVINE, P. A. *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books, 1997.

_____. *Trauma and memory: Brain and body in a search for the living past: A practical guide for understanding and working with traumatic memory*. North Atlantic Books, 2015.

MCNIFF, S. *Art as research: Opportunities and challenges*. Intellect, 2013a.

_____. Special Issue: Opportunities and challenges in art-based research. *Journal of Applied Arts & Health*, 4(1), 5-124, 2013b.

HERVEY, L. W. *Artistic inquiry in dance/movement therapy: Creative research alternatives*. Charles C Thomas Publisher, 2000.

KAWANO, T. Developing a dance movement therapy approach to qualitatively analyzing interview data. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 61-73, 2017.

OGDEN, P.; MINTON, K.; PAIN, C. *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W.W. Norton & Company, 2006.

PALLARO, P. *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers, 1999.

PORGES, S. W. *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* (Norton series on interpersonal neurobiology). WW Norton & Company, 2011.

PORGES, S. W.; DANA, D. *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies* (Norton series on interpersonal neurobiology). WW Norton & Company, 2018.

RAPPAPORT, L. *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Jessica Kingsley Publishers, 2008.

RAPPAPORT, L. Trusting the felt sense in art-based research. In: S. McNiff (Ed.). *Art as research: Opportunities and challenges* (pp. 201-208). Intellect, 2013.

RIORDAN, J. P. Attachment Traumatology: Interpersonal neurosynchronistic phylogenesis. *Journal of Applied Neurosciences*, 2(1), 10, 2023.

RUZANY, G. *Connective Tissue Remix* [Video]. YouTube (2024, November 10). <https://youtu.be/FCCNggZwPhY?si=lBz84AbiDpXiSRKK>

SCHWARTZ, A. *Applied Polyvagal Theory in Yoga: Therapeutic Practices for Emotional Health*. Norton Professional Books, 2024.

SNOWBER, C. *Embodied inquiry: Writing, living, and being through the body*. Springer, 2016.

SAJNANI, N. Improvisation and art-based research. In: S. McNiff (Ed.). *Art as research: Opportunities and challenges* (pp. 77-84). Intellect, 2013.

TODRES, L. *Embodied inquiry: Phenomenological touchstones for research, psychotherapy, and spirituality*. Springer, 2007.

WOLDT, A. L.; TOMAN, S. M. (Eds.). *Gestalt therapy: History, theory, and practice*. Sage, 2005.

ZINKER, J. *The creative process in Gestalt therapy*. Random House (Vintage), 1977.

Junho de 2026

Giselle Ruzany
giselleruzany@mac.com
Washington DC, USA