

# NARRATIVAS QUE INDICAM CENESTESIA E PERCEÇÃO DE SI MESMO

## NARRATIVES INDICATING CENESTHESIA AND PERCEPTION OF THE SAME

### NARRATIVAS QUE INDICAN CESESTESIA Y PERCEPCIÓN DE LOS MISMOS

Patrícia Simone Dal-Col\*  
psdalcol@gmail.com

Valéria Marques de Oliveira \*\*  
valeriamarques@ufrjr.br

\* Pedagoga, dinamizadora de Biodanza, Prefeitura Municipal de Angra dos Reis. Angra dos Reis/RJ, - Brasil  
\*\* Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica/RJ – Brasil

#### Resumo

O objetivo deste trabalho é identificar o processo de percepção de Si mesmo através de pesquisa narrativa a partir de uma experiência com a prática integrativa e complementar de Biodanza. Este é um recorte de pesquisa que investigou a relação entre os fenômenos cenestesia e percepção de Si mesmo nas narrativas de cinco universitários. Toma-se por base que a cenestesia é um fenômeno da corporeidade humana e se caracteriza por ser uma sensibilidade geral interna, ou seja, uma sensação orgânica intracorpo que reflete um estado endógeno de bem-estar ou mal-estar. Bruner, Ricoeur, Ribeiro contribuíram para a análise narrativa das produções expressas a partir de uma experiência vivenciada na corporeidade. O Si-Mesmo como o ponto de chegada nessa incursão pela corporeidade humana, é um construto da interação com o outro, com a cultura e como produto da narrativa. Optamos pela abordagem fenomenológica por se mostrar uma via metodológica adequada para o estudo. Constatamos a riqueza metodológica para o estudo sobre o Si mesmo.

**Palavras-chave:** Cenestesia; Corporeidade; Fenomenologia; Si mesmo; Narrativa.

#### Abstract

The present study aims to identify self-perception process through narrative research based on an experience with integrative and complementary practice of Biodanza. It is a cross-section of a research on the relationship between the phenomenon of cenesthesia and perception of Self according to the narrative of five university students, on the basis that cenesthesia is a phenomenon of human corporeality, characterized by being an overall internal sensitivity, in other words, an intra-corporeal organic sensation reflecting an endogenous state of well-being or malaise. Bruner, Ricoeur, Ribeiro contributed to analyze narratives expressed from this lived experience in corporeity. The Self as the arrival point in this incursion into human corporality is a construct of interaction with the other, with culture and as the product of narrative. We opted for the phenomenological approach since it shows an adequate methodological way for the study. We acknowledged the richness for the study on Self.

**Keywords:** Cenesthesia; Corporeity; Phenomenology; Oneself; Narrative.

#### Resumen

El objetivo de este estudio es identificar el proceso de la percepción de Si a través de la investigación narrativa de una experiencia con la práctica integradora y complementaria de la Biodanza. Este es un esquema de investigación que investigó la relación entre los fenómenos cenestesia y la percepción de sí mismo en cinco narrativas universitarios. Tomando como base el fenómeno de cenestesia es una forma de realización humana y se caracteriza por ser una sensibilidad global interna, es decir una sensación orgánica intracuerpo que refleja un estado endógeno de bienestar o malestar general. Bruner, Ricoeur, Ribeiro contribuido al análisis narrativo de las producciones expresados a partir de una experiencia vivida en la corporalidad. El Si-A pesar de que el punto de esta excursión en el corporeidad humana de llegada, es una construcción de interacción con otros, con la cultura y como un producto de la narrativa. Optamos por el enfoque fenomenológico porque mostró una vía metodológica adecuada para el estudio. Encontramos la riqueza metodológica para el estudio del yo.

**Palabras clave:** Cenestesia; La corporeidad; Fenomenologia; Si mismo; Narrativa.

## INTRODUÇÃO

Esse artigo é um recorte de uma pesquisa de mestrado<sup>1</sup>, que estudou os fenômenos cenestesia e percepção de Si mesmo a partir da narrativa dos participantes de uma oficina de Biodanza denominada “Labirinto do Si mesmo: sentir-se a Si mesmo”. Os dados foram coletados através de registro em vídeo, áudio, diário de campo sob coordenação da primeira autora, assinalado como observador pesquisador (OP) e de um observador externo (OE).

Nessa prática, a teoria e as vivências propostas nos reconduziram à ontologia do ser, concepção anterior à fragmentação filosófica corpo/alma. A práxis eferente do Sistema Biodanza atua na dimensão de uma conexão consigo mesmo por meio de exercícios de “integração motora, sensório-motora, afetivo-motora e sensitivo-motora” (PIRES, 2014, p. 67). A fundamentação teórica da Biodanza converge numa inversão epistemológica, pois consideramos que a percepção precede a linguagem estruturada.

Cenestesia relaciona-se a um sentir visceral, primitivo no sentido de vir primeiro, que, num dado momento, torna-se consciente. Observamos que a prática da Biodanza amplia a capacidade de percepção de Si mesmo por meio da percepção cenestésica. A cenestesia é parte constituinte da dimensão corporal, pois é uma sensação orgânica intracampo que informa como estamos nos sentindo internamente, se nos sentimos saudáveis ou não. A expressão desse estado interno é dada através do humor endógeno, ou seja, bem-estar cenestésico e estado global de saúde. Embora os conceitos de cenestesia e Si mesmo se relacionem, neste artigo destacaremos o conceito de Si mesmo.

Si mesmo relaciona-se à autopercepção de uma unidade interna. 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, Ricoeur (1990, p. 27) considera que “só me compreendo a mim mesmo pelos sinais que dou de minha própria vida e que me são envidados pelos outros”. Já Ribeiro (2005, p. 11), entende o Si mesmo a partir do conceito de *Self* e propõe uma fundamentação mais precisa para esse conceito. Para esse autor *Self* é ipseidade e, “ipseidade é o si-mesmo maior e consciente”. Nesta hermenêutica, o conhecimento do Si mesmo pode ser atingido através da auto-narrativa e ainda, pelos textos, símbolos e signos do mundo. Por esses constituintes, nossa análise avança a guisa de um Si mesmo psicocultural, intersubjetivo e narrativo, em que o indivíduo faz uma reflexão ontológica, interpretando a Si e ao outro. Sob esse aspecto, a compreensão de Si mesmo é

---

<sup>1</sup> DAL-COL, P. S. **Relação entre cenestesia e percepção de Si mesmo a partir da fenomenologia: narrativas da corporeidade humana**. 2018. 134 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ. 2018.

uma interpretação a partir da narrativa. Segundo Oliveira e Satriano (2014, p. 3), “a partir da reflexão de sua própria realidade, o ser humano pode assumir com maior consciência que papel deseja ocupar em sua própria história. No ato de narrar, ele é impulsionado a ordenar os fatos e a atribuir-lhes sentido”.

Focalizaremos neste artigo, as narrativas que retratam o conceito de Si mesmo. Este constituído pelas experiências internas subjetivas, um Si mesmo permeável ao outro e contornado por signos multiculturais. O mito grego do Minotauro serviu como fundo tanto para escolha do nome dos participantes quanto para alguns pontos da análise. Não há relação direta entre as características dos personagens com as características dos participantes. Minotauro é um personagem com cabeça e cauda de touro e corpo de homem. Nasceu pelo fato de seu pai, rei Minos de Creta, ter tentado enganar o deus Poseidon. Seu pai construiu um labirinto debaixo de seu castelo para mantê-lo preso. Tempos depois Minos derrotou Atenas em uma guerra, o que causou a perda de um filho. A partir de então, foi exigido o sacrifício de 7 rapazes e 7 moças anualmente, sendo enviados para que o Minotauro os devorasse. Após três anos deste ritual, Teseu se oferece voluntariamente para matá-lo, neste percurso conhece e se apaixona por Ariadne, que o ajuda a entrar e sair do labirinto e a derrotar o Minotauro.

## **METODOLOGIA**

Os dados produzidos neste estudo foram discutidos 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). Para as autoras, a narrativa ultrapassa a produção oral e se presentifica na expressão do ser em interação com o ambiente interno e externo. 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.

Sadala e Adorno (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. Neste contexto, entendemos que a singularidade desse estudo nos chama a olhar para além dos significados, “sair dos parênteses” (MOREIRA, 2002, p. 9) e deixar emergir o fenômeno mesmo. Assim, assumimos e refletimos sobre o fenômeno cenestesia na vivência do próprio fenômeno, na intencionalidade da experiência para se chegar à percepção de Si mesmo.

Neste estudo, os fenômenos foram observados e analisados a partir da interpretação das narrativas produzidas pelas linguagens corporal e verbal. 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; SILVEIRA; BARBOSA; STRASSMAN, 2011); ou seja, a linguagem corporal como um todo, antes, durante e após a oficina.

Participaram desta pesquisa cinco acadêmicos acima de 18 anos de diferentes cursos, os quais chamaremos de Teseu, Ariadne, Minos, Creta e Atenas<sup>2</sup>. Teseu, cursa história, é cego e a característica que nos chamou atenção foi a desenvoltura para estabelecer rapidamente contato com as outras pessoas e como se expressava usando todo o seu corpo. Ariadne, estudante de belas artes, transpareceu ser tranquila, suas palavras, ao mesmo tempo em que eram suaves, tinham autenticidade e revelavam uma sabedoria dos que guiam o caminho. Minos, graduando em hotelaria, é uma pessoa com deficiência auditiva, tem perda profunda da audição do ouvido direito e severa do ouvido esquerdo. Também fala com o corpo, principalmente com as mãos e rosto, ficou atento aos companheiros como se quisesse beber cada palavra dita. Creta, estudante de psicologia, se declarou tímida e se mostrou o tempo todo ansiosa com a atividade. Atenas, aluna do curso geologia, devido a uma perda, leve à moderada no olho direito e severa no olho esquerdo, é uma pessoa com deficiência visual, baixa visão. A característica que despontou foi sua capacidade para se entregar as vivências propostas na oficina de Biodanza.

Em razão do exposto, descrevemos as narrativas que traduzem a percepção sobre Si mesmo identificada pelos participantes, a partir da experiência corporal vivenciada. Não obstante, no intuito de dar ao estudo um aporte teórico da psicologia, recorreremos ao princípio do pensamento de Wundt e o

---

<sup>2</sup> Nomes fictícios adotados para assegurar o sigilo. A escolha por esses nomes está relacionada à analogia entre o mito do Labirinto do Minotauro, da mitologia grega, e o conceito de Si mesmo, abordado na dissertação: Relação entre cenestesia e percepção de si mesmo a partir da fenomenologia: narrativas da corporeidade humana.

experimento com o método da introspecção. Relacionamos esse processo de introspecção à porta de entrada para o labirinto existencial do Si mesmo. Do mesmo modo, que a percepção de Si mesmo como o caminho de saída desse labirinto. Afirmamos que nesse processo de saída desse labirinto existencial ocorre uma mudança sobre o Si mesmo. As narrativas dos participantes ilustrarão os conceitos debatidos e estarão em itálico.

## **INTROSPECÇÃO: A PORTA DE ENTRADA DO LABIRINTO EXISTENCIAL DO SI MESMO**

As razões por trás da estratégia de usar Biodanza como um recurso deflagrador de narrativas expressivas, foi exatamente ter um instrumento que permitisse o afloramento de um estado endógeno que denotasse bem-estar ou mal-estar, que nos indicaria a manifestação do fenômeno cenestesia. Para obtermos a transparência desse fenômeno, precisávamos criar um ambiente que estimulasse a introspecção e despertasse a intimidade com os sentimentos internos. Como isso, 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 vivencial que preconiza de certa forma, a introspecção. Considerando que a vivência acontece no interior de um indivíduo (TORO, [1980 – 1990]a) sendo ela um estado de intimidade com o Si mesmo, acreditamos que a introspecção seja um caminho para se chegar a esse estado. A narrativa a seguir, de certa forma, conceitua esse estado de introspecção. “Eu acho que é aquele momento que eu preciso de mim, da minha liberdade, quando consigo 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” (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 despertados numa situação vivenciada pelo sujeito (ARAUJO, 2007).

A vocação inicial da investigação de Wundt 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. 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 auto-analisar, 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 deste autor 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 amparasse 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, “imediate (*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, *imediate* – 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”.

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. Portanto, 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 sentiam naquele momento.

[...] tento me manter presente no aqui e agora, porque assim consigo absorver cem por cento do quê está se passando a minha volta. Se não, as coisas vão passando despercebidas e vou ficando com os devaneios da minha mente e não vejo o que está acontecendo. [...] Não é um estagio 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 propomos não é uma resposta automática a pergunta, como geralmente ocorre quando nos fazem tal questionamento, de pronto respondemos que estamos bem. Porém, é possível compreender que o processo de introspecção não é a todo o momento realizado, sendo inevitável a resposta imediata como um ato irrefletido. Entretanto, para verificar as narrativas que indicam o fenômeno cenestesia e o processo de 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 intracorpo.

## **PERCEPÇÃO DE SI MESMO: O CAMINHO DE SAÍDA DO LABIRINTO**

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 porque “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, na poesia de Gullar (2012, p.96) traduzir-se, encontramos ressonância com esse significado. “Uma parte de mim é permanente: outra



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

Silva (2008) aponta que o filósofo Ricoeur 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. 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. Segundo esse filósofo, existe um diálogo permanente entre idem e ipse que constitui a singularidade do sujeito. Essa singularidade observamos na expressão da corporeidade do participante: “Teseu se expressa totalmente pelo corpo através de gestos; o corpo é um instrumento de sua fala, é o que lhe dá segurança na percepção do espaço a sua volta” (Observador Participante).

Além do caráter de fixidez e de metamorfose do Si mesmo, chamamos atenção para a significância do contato na composição de quem eu sou. Para Ribeiro (2005) o Si mesmo é contato com tudo mais 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. O contato é um dos fundamentos da metodologia da Biodanza. Para Toro ([1980 – 1990]b) o contato não é só tátil, é verbal e visual, sendo uma forma de comunicação, de afetividade, bem como, uma fonte de saúde. Por meio do contato que se processa o Si mesmo intermediado pelo outro.

Para Teseu, o contato pelo toque é a única forma de comunicação quando não há a possibilidade pela troca verbal e 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. 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 eu senti que foi maravilhoso, o momento do abraço. Gosto muito de abraçar as pessoas e isso, foi 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 torna 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 mais pelo o 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 dos participantes e “espelharam não só as histórias idiossincráticas, 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 (MINOS).

[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] Não tem sentido. 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, gêneros literários e acima de tudo, cânones. Haja vista 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). 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”.

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 por que 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, nos tornamos 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, a um todo maior: corpo-alma.

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 no labirinto e a hermenêutica do Si mesmo. Isto quer dizer que encontramos no mito o bálsamo para a interpretação do Si mesmo. 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. Creta diz que “[...] sozinha, no seu labirinto interno consegue perceber quando está bem ou não, de maneira nítida” (Observador Externo). 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.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo proposto foi identificar o processo de percepção de Si mesmo através de pesquisa narrativa a partir de uma experiência com a prática integrativa e complementar de Biodanza. Nesse processo, entendemos a percepção que a percepção de Si mesmo 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. Assim, quando auscultamos atentamente nosso corpo, por conseguinte nossas emoções, estando vigilantes às sensações intracampo é possível compreender 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.

## Referências

- ARAÚJO, 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.
- BRUNER, J. Cultura da Educação. Lisboa, Portugal: Edições 70, 1996.
- \_\_\_\_\_. Atos de significação. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- FIGUEIREDO, L. C. M.; SANTI, P. L. R. Psicologia, uma (nova) introdução: uma visão histórica da psicologia como ciência. São Paulo: Educ, 2014.
- GULLAR, F. Melhores Poemas. Seleção Alfredo Bosi, 1ª edição digital, São Paulo, 2012.
- MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- MIZUMOTO, S.; SILVEIRA, D. X.; BARBOSA, P. C. R.; STRASSMAN, R. J. 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](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000600004). Acesso em: 22 de outubro de 2016.
- MOREIRA, D. A. O Método Fenomenológico na Pesquisa. São Paulo: Pioneira Thomson. 2002.
- 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.
- 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.

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.

SILVA, D. S. Paul Ricoeur: O si-mesmo como um outro. *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.

TORO, R. Vivência. Curso 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.

\_\_\_\_\_. Contato e Carícia. 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.

Recebido em: 08/09/2019

Aceito em: 30/11/2019

Endereço para correspondência:

Nome: Patrícia Simone Dal-Col

Email: [psdalcol@gmail.com](mailto:psdalcol@gmail.com)



Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).