

Eu toco-Eu respiro-Eu movo-Eu vocalizo-Eu falo: Logos somático rumo à assistência social

Christina Kapadochaⁱ
East 15 Acting School, University of Essex – Loughton, United Kingdom

Tradução¹: Diego Pizarroⁱⁱ
Instituto Federal de Brasília - IFB, Brasília/DF, Brasilⁱⁱⁱ

Resumo - Eu toco-Eu respiro-Eu movo-Eu vocalizo-Eu falo: Logos somático rumo à assistência social

Este artigo desenvolve o conceito da autora de *logos somático* como um enquadramento de práxis intercorporalizada que facilita as inter-relações entre vozes individuais e coletivas. A autora se baseia em seu projeto de Prática como Pesquisa (PaR), *From Haptic Deprivation to Haptic Possibilities*, e utiliza as oficinas em grupo do projeto *Are We Still in Touch?* como estudo de caso. As oficinas investigam como o toque autodirigido (iniciado e gerido pela própria pessoa) pode apoiar o senso de cuidado, bem-estar e expressão criativa em meio às mudanças sociais catalisadas pela pandemia. Os resultados da investigação sugerem que a escuta somática a si próprio se estende a um sentido intercorporalizado de cuidado com potencial para um impacto social mais amplo.

Palavras-chave: Práticas Somáticas. Logos Somático. Assistência Social. Intercorporalização. Prática como Pesquisa.

Abstract - I touch-I breathe-I move-I voice-I speak: Somatic logos toward social care

This article advances the author's concept of *somatic logos* as an inter-embodied *praxical* framework that facilitates interrelations between individual and collective voices. It draws from her Practice-as-Research (PaR) project *From Haptic Deprivation to Haptic Possibilities* and uses the project's *Are We Still in Touch?* group workshops as a case study. The workshops investigate how self-directed touch (initiated and managed by oneself) can support one's sense of care, wellbeing, and creative expression amidst societal shifts catalyzed by the pandemic. Research findings suggest that somatic listening to the self extends to an inter-embodied sense of care with potentials for broader societal impact.

Keywords: Somatic Practices. Somatic Logos. Social Care. Inter-embodiment. Practice-as-Research.

¹ Tradução do texto original em língua inglesa publicado no volume 1, do Dossiê Temático *Somática da Voz*, como: KAPADOCHA, C. I touch-I breathe-I move-I voice-I speak: Somatic logos toward social care. *Voz e Cena*, Brasília, v. 5, n. 1, pp. 34-51, 2024.

Resumen - Toco-respiro-me muevo-vocalizo-hablo: logos somático hacia la atención social

Este artículo desarrolla el concepto de la autora de *logos somático* como un marco de praxis intercorporalizada que facilita las interrelaciones entre voces individuales y colectivas. La autora se basa en su proyecto de Práctica como Investigación (PaR), *From Haptic Deprivation to Haptic Possibilities*, y utiliza los talleres grupales de *¿Are We Still in Touch?* como estudio de caso. Los talleres investigan cómo el contacto autodirigido (iniciado y gestionado por la propia persona) puede fomentar una sensación de cuidado, bienestar y expresión creativa en medio de los cambios sociales catalizados por la pandemia. Los hallazgos de la investigación sugieren que la escucha somática a uno mismo se extiende a un sentido intercorporalizado de cuidado con el potencial de un impacto social más amplio.

Palabras clave: Prácticas Somáticas. Logos Somático. Asistencia Social. Intercorporalización. Práctica como Investigación.

Introdução

Esta partilha de escuta somática com o sentido do tato foi intencionalmente concebida como uma prática individual para fazer parte da sua experiência de leitura. Você pode utilizar as mesmas etapas e princípios para avançar na prática em duplas dentro de seu próprio contexto profissional.

Por enquanto, encontre uma posição confortável onde quer que esteja, seja sentada, deitada ou em pé, ao receber essas palavras; talvez você não precise mudar nada. Ao encontrar conforto e apoio, meu convite é para que você perceba que organicamente e em qualquer posição escolhida, você está em contato físico com o espaço ao seu redor e com seu próprio corpo.

Para desenvolver esta prática, primeiro leve sua atenção aos pontos de contato entre seu corpo e o espaço, incluindo móveis e objetos com os quais você possa estar em contato. Permita-se mudar de posição sempre que precisar e libere seu peso para os pontos de contato que se desdobram. O convite é desenvolver um diálogo ativo com o espaço sem colapsar. Pergunte-se: Posso liberar ativamente meu peso para a retenção do espaço? Posso respirar através dos pontos de contato corpo-para-espaço como se o espaço também estivesse respirando comigo? Como eu recebo isso como um convite corporal e visual? O espaço como um parceiro respirante que me segura. Percebo alguma mudança em minha respiração? Tente focar na simplicidade disso; desde os movimentos de subida e descida, abertura e fechamento dos pulmões até a totalidade do seu corpo como organismo respiratório, usando como âncoras de atenção os pontos de contato com o espaço. Observe. Não tenha pressa, este é um estudo experiencial, não um exercício.

Quando estiver pronto, leve sua atenção para os pontos de contato com seu corpo. Vamos chamar isso de pontos de contato corpo-a-corpo. Podem ser mão com mão, mãos com corpo, ou outras superfícies entrando em relação. Por exemplo, a parte de trás do antebraço com a parte superior da coxa; a parte interna das coxas ou os pés se encontrando. Novamente, o convite é para testemunhar como você entra em contato com seu ser corporal, percebendo qualidades e materiais enquanto você também pode observar o diálogo com as peles das suas roupas. Pergunte-se: como me sinto quando sou apoiada por mim mesma? Posso também respirar por esses pontos de contato enquanto minha pele respira? Você está respirando pelos pulmões e respirando por sua pele. Quando sintonizada com um ou mais pontos de contato, permita que eles movam você para uma forma de sequenciamento guiado pelo desdobramento dos pontos de contato corpo-a-corpo. A sequência é: Eu toco-Eu respiro-Eu movo. Quando disponível, acrescente também a consciência dos pontos de contato corpo-para-espaço e perceba de onde o movimento quer surgir.

Em algum momento, você pode observar que a vocalização surge naturalmente enquanto você respira ou se move ativamente. Você pode trabalhar conscientemente com as qualidades dessa vocalização, permitindo-se soar pelos pontos de contato que movem você. Este é um ciclo integrado que agora segue: Eu toco-Eu respiro-Eu movo-Eu vocalizo. Em princípio, não existe hierarquia entre cada etapa e elas se manifestam juntas. Mas como isso é um estudo, sinta-se livre para dar-se o tempo necessário antes de produzir som. Recomendo que comece com um som de boca fechada, juntando os lábios suavemente enquanto alarga o espaço interno da sua cavidade oral, antes de progredir para sons mais abertos como os das vogais. Brinque com as qualidades, a intensidade, o tom e a profundidade da sua voz, como se você pudesse moldá-la através do toque, como uma escultora, como se você pudesse tocar a sua voz. Tente não criar expectativas em relação ao som que você produz. Em vez disso, foque nas sensações que foram ativadas e observe como isso pode afetar sua vocalização e sua escuta como atos multissensoriais de corpo inteiro.

Você pode desenvolver este estudo desvendando os princípios do seu toque e como eles conversam com a sua vocalização e escuta a partir das seguintes perguntas:

- De onde é ativado o contato físico? Qual é a real fonte do toque? Minhas mãos ou outras superfícies da pele corporal, como costas ou pés? Essa consciência de corpo inteiro pode ajudar a direcionar minha atenção vocal também para a totalidade do corpo, em vez de exagerar demais o foco no meu sistema vocal como uma entidade separada?*
- O que acontece quando minha atenção viaja de pontos de contato menores para maiores? Por exemplo, das pontas dos meus dedos até deitar totalmente de lado. Posso também vocalizar esta coreografia tátil percebendo respostas sonoras diferentes?*
- O que acontece quando foco na pressão? Recomendo que você comece com pressão zero, como se não quisesse provocar nenhuma mudança, antes de brincar com diferentes níveis de pressão e testemunhar como isso pode informar sua vocalização através de pontos de contato corpo-a-corpo e corpo-para-espço.*
- O que acontece quando foco em movimento tátil? Pode ser esfregar, escovar, bater, dar tapinhas, acariciar, carimbar, deslizar, rolar. Pode também ser pausa ativa. Há sempre quietude em movimento e movimento em quietude. Como meu movimento afeta minha vocalização e vice-versa?*
- E se eu trouxesse tudo junto liberando minha atenção numa forma de improvisação de vocalizar-pelo-toque? Como sinto minha própria voz? Como escuto a mim mesma?*

Quando estiver pronta, você pode começar falando através da sua atenção presente enquanto se move, durante as transições ou em momentos de pausa ativa. Você pode começar dizendo “Eu toco e...”. Continue se escutando através da totalidade da pele corporal e da sua relação tátil com o espaço. Dê oportunidade para o descanso quando você sentir que seu estudo está completo. O que você quer dizer agora? Talvez você queira ir além através da escrita. Você sente alguma forma de continuidade?

Essa breve prática serve como uma abertura experiencial para esta discussão e é inspirada em minha metodologia de pesquisa como profissional da somática e do teatro, que eu introduzi como Processo de Atuação Somática. Baseia-se na forma como uso o toque como método de pesquisa no meu trabalho dentro e fora dos contextos da performance, incluindo a corporalização do texto na atuação. Mais especificamente, este estudo individual é informado pelo meu projeto de Prática como Pesquisa (PaR), denominado como *From Haptic Deprivation to Haptic Possibilities* (Da privação háptica às possibilidades hápticas). O projeto começou como uma resposta às diretrizes de distanciamento físico da COVID-19 em ambientes de treinamento de atores de teatro, tendo se desenvolvido para uma investigação mais ampla sobre o impacto do toque pessoal ou autodirigido no cuidado, bem-estar e expressão criativa nas comunidades. Envolve as oficinas em grupo presenciais, chamadas de *Are We Still in Touch?* (Estamos ainda em contato?), que têm ocorrido em diferentes formatos desde novembro de 2022 em vários centros comunitários, artísticos e de saúde, como o *Siobhan Davies Studios*, no sul de Londres, o centro comunitário *LightHouse and Gardens* e em colaboração com o *Women’s Health’s Café*, no leste de Londres.

Como parte das oficinas, as pessoas participantes expressam a escrita criativa como expressão reflexiva da prática baseada no toque oferecida com a sugestão “Eu toco e...”². O objetivo não é que as pessoas participantes realizem sua escrita, mas, como proposto no estudo de abertura, vivenciem a interconexão de sua escuta e fala como componentes indissociáveis de suas experiências somáticas integradas e diversificadas dentro do grupo. Assim, mesmo quando não estão fisicamente em contato com as outras pessoas, o toque neste

² Você pode assistir a uma seção da oficina oferecido no *Siobhan Davies Studios* no domingo do dia 2 de julho de 2023, clicando no seguinte link: <https://bit.ly/45GRw7y>. O link é definido para começar no início da parte específica da oficina (1:02:47-1:11:42). Duas das reflexões criativas compartilhadas como parte do evento específico são usadas na seção “Logos somático como metodologia intercorporalizada” deste artigo. Por favor, note que a qualidade do som do espaço não é a melhor, mas espero que você seja capaz de segui-lo. O link também abrange toda a duração da oficina específica que combinou os formatos de uma oficina em grupo interativo e uma performance participativa.

projeto e artigo serve como lente para investigar a fala que vai além da produção de pensamentos cognitivos individuais. Em vez disso, em conjunto com uma forma expandida de escuta, tanto a escuta quanto a fala se tornam uma experiência interconectada, intercorporalizada e multissensorial.

A exploração da vocalização, da fala e da escuta como fenômenos corporalizados não é nova nas práticas somáticas ou inspiradas pela somática. Em 2020, apresentei um relato abrangente de como as metodologias somáticas interagem com os estudos da voz e a pesquisa prática no livro organizado por mim, *Somatic Voices in Performance Research and Beyond* (Kapadocha, 2021a), e no novo campo de estudos da Voz Somática. Ao longo do livro, a vocalização é abordada como uma parte inata da investigação somática, que não pode estar desconectada da respiração, da imagem, do movimento, da interação de cada pessoa locutora com seu ambiente (físico e sociopolítico) e outros. Na minha compreensão e experiência profissional com várias abordagens orientadas para a performance em voz, fala e canto, o que distingue as metodologias somáticas de vocalização, como discutido no livro *Somatic Voices*, é uma abordagem global diferente à competência vocal. Esta abordagem pode permitir espaço para a consciência individual e multivocal, reflexão e geração de conhecimento corporalizado para pesquisa multidisciplinar, avançando com os estudos da performance, mas também se expandindo além. Vozes somáticas diversas também são discutidas como estando em fluxo constante com a escuta somática sem separar de forma problemática a experiência de voz e audição, os falantes e os ouvintes.

Neste artigo, expando essas dinâmicas discutindo a escuta somática, a voz e o discurso como um conceito através do prisma do toque no projeto *Haptic Possibilities* (Possibilidades Hápticas) e o conceito de *logos somático*. Para isso, utilizo como estudo de caso as oficinas *Are We Still in Touch?* (Estamos ainda em contato?) e as ideias de investigação recolhidas das atividades até agora. Situo a prática oferecida nas oficinas em relação ao meu treinamento somático em *Integrative Bodywork and Movement Therapy* (IBMT) (Terapia Integrativa do Corpo e do Movimento) e ao uso do toque em outras metodologias somáticas. As ideias teóricas que emanam através desta práxis, segundo a definição de Robin Nelson da práxis como “teoria imbricada dentro da prática” (Nelson, 2013, p. 5), são analisadas principalmente neste artigo baseadas na noção de Maurice Merleau-Ponty de “carne” em sua fenomenologia corporalizada, na definição de intercorporalização em teorias feministas, de

Sara Ahmed e Jackie Stacey, na análise somaestésica de Ben Macpherson e na ressonância somática em estudos de voz, de Anita Chari.

Desenvolvo ainda mais o conceito de *logos somáticos*, introduzido na minha contribuição para o projeto *Somatic Voices*, examinando a atenção somática autodirigida, a intenção e a autoescuta em contextos além do treinamento e da performance como parte do projeto *Haptic Possibilities*³. Esta aplicação de *logos somáticos* não só aprofunda o quadro teórico, mas também fornece evidências empíricas do seu potencial impacto social, particularmente em relação a contextos educacionais, de bem-estar e terapêuticos mais amplos. Através deste exame, torna-se evidente que o *logos somático* dentro da investigação formal do ser, mesmo quando vivenciados com atenção à própria pessoa, são uma experiência inata intercorporalizada que pode promover o cuidado e a inclusão em comunidades diversas, levando a um impacto social mais amplo. Como resultado, este artigo contribui para estudos da voz, da performance e da somática, bem como para discussões sociais urgentes sobre diversidade, inclusão e discursos sobre corporalização, cuidado e bem-estar, especialmente na esteira das mudanças sociais impulsionadas pela pandemia.

Vocalização e escuta somática através do toque

O campo de estudos somáticos, também conhecido como somática ou Somática, foi introduzido pela primeira vez pelo praticante e estudioso Thomas Hanna (1928-1990) no final do século XX (1976). Como Don Hanlon Johnson aponta, o termo somática, como um guarda-chuva, foi “projetado para reunir uma comunidade fragmentada de professores inovadores e revolucionários que conseguiram criar métodos de percepção sensorial, toque, respiração, som e movimento” (2018, p. 23), incluindo o trabalho de F.M Alexander (1869-1955), Irmgard Bartenieff (1900-1982), Moshe Feldenkrais (1904-1984) e Ida Rolf (1896-1979). Martha Eddy também aponta as “ferramentas somáticas comuns de toque, movimento (incluindo o movimento da respiração), vocalização e linguagem para maior consciência” (2016, p. 15), enquanto mapeia a evolução das práticas somáticas através de três gerações e incorporando influências europeias, asiáticas e africanas. Teoricamente, o discurso da somática é sustentado pela redefinição de Hanna da palavra grega *soma* como a experiência da pessoa em vez de um

³ Para uma discussão sobre o projeto no treinamento de atores, veja meu artigo *Tactile renegotiations in actor training: what the pandemic taught us about touch* (Kapadocha, 2023, pp. 201-215).

corpo objetificado (1970), desafiando as problemáticas filosóficas do dualismo corpo-mente na filosofia ocidental. Esta compreensão fundamental da somática estabelece o palco para explorar como esses princípios são aplicados e expandidos nas práticas contemporâneas.

Desenvolvendo o discurso somático através de perspectivas críticas da polivocalidade, o projeto *Somatic Voices* teve como objetivo reunir abordagens que estão tradicionalmente situadas no campo somático com práticas além da somática comumente reconhecida. Ao focar nos entrelugares de tocar, expressar e ouvir, para o propósito deste artigo, o toque se destaca como uma linha transversal e como método de investigação em várias práticas, tais como Técnica de Alexander e Body-Mind CenteringSM (BMCSM), por Bonnie Bainbridge Cohen, IBMT, por Linda Hartley, Shin Somatics, por Sondra Fraleigh, *Body and Earth*, por Andrea Olsen e *Voice Movement Integration* (VMI) por Patricia Bardi. Notavelmente, a teórica política e praticante da somática, Anita Chari, como parte do projeto, refere-se a como o toque autodirigido no Movimento do *Continuum*, de Emily Conrad, é usado para facilitar a percepção da ressonância vocal individual e a percepção simultânea da ressonância somática como experiência intercorporal que torna o trabalho “uma prática crítica de movimento vocal para conceituar práticas democráticas corporalizadas” (2021, p. 199). Através de sua pesquisa, Chari contribui para a discussão sobre a continuidade entre a vocalização e a escuta em direção à mudança sociopolítica, destacando a natureza interrelacional da ressonância somática que emana da ressonância vocal individual.

A interconexão voz-escuta através do toque na minha pesquisa prática tem origem no treinamento de atores, especialmente nas minhas aulas baseadas em movimento na *East 15 Acting School*, em Londres. Da linhagem somática, esta investigação em curso é bastante influenciada pelo meu treinamento de certificação em IBMT, que dialoga com meu extenso treinamento de conservatório em atuação e canto e experiência profissional em artes cênicas e pesquisa artística. Escutar através do toque no IBMT desenvolve-se a partir dos princípios de mutualidade do BMCSM entre quem toca e quem é tocado. Bainbridge Cohen (2011, p.10) observa: “Quando tocamos alguém, somos tocadas igualmente. A interação sutil entre corpo e mente pode ser experimentada nitidamente ao tocar os outros. A arte do toque e da repadronização é uma exploração da comunicação através do toque”.

Toque em BMCSM, e conseqüentemente em IBMT, é praticado através de várias qualidades e pressões em relação às estruturas dos diferentes sistemas do corpo, como a pele, os músculos ou os ossos. Começa com o *toque celular* ou contato em um *nível celular*, aos quais

estou me referindo como *pressão zero* no estudo de abertura. Este toque não-diretivo destina-se a permitir a abertura na comunicação e forma a base para o movimento e a expressão. Como uma praticante-pesquisadora trabalhando com e através do toque, esta atenção incutiu em mim uma consciência bastante crítica de como os sentidos se sobrepõem e a compreensão de que não há um único toque, nem uma maneira única de oferecer e experimentá-lo. No entanto, se escutar e vocalizar através do toque é um processo inato intercorpóreo, o que acontece quando não podemos estar fisicamente próximos das outras pessoas, como aconteceu durante a pandemia?

A pergunta acima ativou minha pesquisa prática através do toque de uma maneira diferente, levando ao projeto *Haptics Possibilities*. A premissa da pesquisa é que o corpo humano pode experimentar o próprio toque, levando à pergunta: e se nos adentrarmos mais profundamente nos detalhes do toque através da atenção autodirigida? Especificamente, as oficinas do *Are We Still in Touch?* desdobram uma *leitura* do que o toque pode ser e como ele pode apoiar um sentido de autocuidado, bem-estar e criatividade com base em cinco princípios principais:

1. A fonte do contato físico (por exemplo, focando se o toque é ativado através das mãos ou de outras áreas da pele do corpo).
2. Os pontos de contato reais que levam a uma interação entre superfícies maiores e menores da pele (por exemplo, como mencionado no estudo de abertura, das pontas dos dedos para o corpo lateral).
3. Pressão e diferentes níveis de pressão, começando com nenhuma pressão.
4. Movimentos táteis como esfregar, escovar, bater, dar palmadinhas, acariciar.
5. Contato com o espaço que também integra todos os princípios anteriores (por exemplo, diferentes níveis de pressão com o espaço podem ser explorados através da negociação do peso, seja aliviando o suporte espacial, liberando ou equilibrando o peso; o movimento tátil com o espaço pode se manifestar como simplesmente andar, escorregar, carimbar ou rolar).

Em comparação com o estudo de abertura, que resume a prática de forma sucinta, nas oficinas, os princípios são primeiramente investigados nas mãos como a fonte mais comum de toque antes de passar para a integração da pele do corpo inteiro como a maior fonte dos órgãos dos sentidos para o toque. Como mencionado acima, alguma forma de toque autodirigido já é usado em outras práticas, como o *Continuum*, como uma ferramenta de

aprendizagem e autoescuta. Além disso, a pesquisa científica em psicologia comportamental e neurociência cognitiva mostrou que o toque autodirigido modula a apropriação do corpo, o afeto e a autoconsciência corporal (Boehme; Olausson, 2022; Bellard *et al.*, 2022). Minha pesquisa acrescenta a estas perspectivas da seguinte forma: investigando na prática como o toque autodirigido pode ser somaticamente analisado; atenção somática primária ao detalhe e à sensação sutil; moldar uma metodologia e princípios flexíveis que possam ser adaptados às diferentes necessidades sensoriais e ambientais; tornar a prática acessível em contextos orientados para a comunidade; infundi-la com criatividade e incentivá-la.

Ao longo de dois anos e sete oficinas em grupo, foram coletadas ideias por setenta e duas pessoas participantes de diferentes faixas etárias e setores da sociedade, entre as quais, profissionais de saúde e cuidados especializados, consultoras de bem-estar, artistas, formadoras de artes/movimento, educadoras e terapeutas. As respostas à prática foram coletadas por meio de questionários, incluindo o pedido para escrita criativa mencionado na abertura do artigo, e compartilhamento facilitado em grupo e discussão. As atividades foram documentadas através de gravações em vídeo ou áudio. Em ressonância com as descobertas científicas mencionadas acima, as pessoas participantes, entre outras, descobriram que seu próprio toque pode fornecer conforto, segurança e apoio emocional, levando a um senso de empoderamento e autossuficiência. Elas também compartilharam uma revalorização do papel do toque no fomento da empatia e intimidade com os outros.

Especialmente através das partilhas verbais e da escrita criativa falada dos participantes, tornou-se evidente que a atenção ao si mesma na prática não promove de forma alguma “hierarquias do individualismo capitalista” (Pezzullo, 2020, p. 507). Pelo contrário, a maioria das pessoas que participaram do projeto até o momento tem manifestado conexões com interações sociais mais solidárias e inclusivas, seja com familiares, amigos ou pessoas que encontram em suas vidas profissionais. Sugiro que esta compreensão intercorporalizada emerge pela continuidade entre a autoescuta somática e a fala através do toque no trabalho. Além disso, a prática fornece um continente para que a expressão verbal surja de um lugar de atenção e intenção somática que vai além das formações teóricas ou cognitivas do pensamento. Em vez disso, sugiro que ela cultive o conhecimento e um sentido de *logos somático* que é inato.

Logos somático como uma metodologia intercorporalizada

Identifico o *logos somáticos* como um conceito holístico de percepção e comunicação que integra o pensamento corporalizado e cognitivo, os sentidos e a expressão em movimento-voz-fala através de perspectivas críticas de intercorporalização e pluralidade. Anteriormente, discuti o conceito em relação ao trabalho de contato com parceiros no treinamento de atores, enquadrando-o como uma metodologia de escuta inter-relacional e multissensorial entre atores, bem como entre atores e formadores (Kapadocha, 2021b, p. 155-168). Neste artigo, o *logos somático* ainda desafia questões de distanciamento entre falantes e ouvintes e a separação entre voz-fala-escuta dentro de ambientes orientados à comunidade. O projeto *Haptic Possibilities* oferece insights que expandem o conceito para além da formação de atores, explorando seu potencial como uma metodologia intercorporalizada para um impacto social mais amplo através de diversas aplicações do cuidado. Propõe que a atenção cuidadosa e sutil a si mesma inclui inerentemente inter-relações empáticas e atenciosas com os outros, abordando questões mais amplas de individualismo *dessomatizado* e isolamento.

Teoricamente, o *logos somático* se baseia na compreensão intercorporal de Maurice Merleau-Ponty sobre “logos como carne”. A carne no discurso do fenomenologista é discutida como um “exemplar sensível” que é simultaneamente sensível e sensorial (Merleau-Ponty, 1968, p. 135-139). No artigo *Merleau-Ponty’s Logos: The Sense-ing of Flesh*, Gail Stenstad (1993, p. 56) escreve: “A carne é o movimento elementar que dá origem a todos os seres carnis e dimensionais. Nós também somos seres dimensionais, [...] tendo uma ‘mente’ que é o invisível dentro do nosso exterior visível, um sulco ou oco em nossa carne, no qual nos abrimos para a carne do mundo”. Stenstad (1993, p. 58) descreve a abordagem do filósofo ao logos como “encontro de carne, encontro de compreensão, encontra de palavras na fala”.

“Encontro” sugere o entrelugar da relação carne-mundo, indicado na interconexão de carne e logos de Merleau-Ponty, atribuindo ao termo perspectivas corporais e inter-relacionais. Além disso, a visão de Merleau-Ponty como sensível e sensorial ao mesmo tempo e seu conceito da reversibilidade do toque (1968, p. 142) explicam como o toque autodirigido na prática discutida pode permitir uma experiência dinâmica mesmo se não em contato físico direto com os outros (isto é, eu toco e sou tocado) e a sobreposição na percepção dos sentidos (isto é, escutar através do toque). De acordo com a partilha criativa de uma pessoa

participante da oficina: “Eu toco e me conecto. Eu toco e lembro-me que sou humano. Eu toco e sinto internamente. Eu toco e entendo. Eu toco e pertencço”.

As palavras da pessoa participante encapsulam a essência de uma experiência intercorporalizada e multissensorial. Partindo disso, minha noção de *logos somático* estende o conceito de *carnalidade* de Merleau-Ponty ao destacar a pluralidade interrelacional e o significado da diferença. Este avanço ressoa com perspectivas feministas sobre intercorporalização que reconhecem a contribuição inestimável do filósofo para o pensamento corporalizado, ao mesmo tempo em que critica “o universalismo da fenomenologia do corpo de Merleau-Ponty” (Ahmed; Stacey, 2004, p. 6). Esta problemática não deixa espaço para diferenciação, seja cultural, social, física ou vocal. Para responder a esta crítica, na introdução da coleção editada *Thinking Through the Skin* (2004), Sara Ahmed e Jackie Stacey definem a intercorporalização como “uma forma de pensar através da proximidade dos outros, mas uma proximidade que envolve distanciamento e diferença” (2004, p. 7).

O conceito de distanciamento de Ahmed e Stacey destaca um segundo aspecto problemático na ideia de Merleau-Ponty sobre a *carnalidade*. Esta questão se relaciona com a propriedade do corpo e identidade, sugerindo que a noção de Merleau-Ponty de estar sempre em unidade com os outros não permite uma negociação crítica de distanciamento. Portanto, há uma contribuição significativa na natureza das oficinas *Are We Still in Touch?*, que criam espaço para a formação do próprio *logos somático* dentro de um sentido mais amplo de relacionalidade e como pode ser o estar com um ambiente, incluindo o espaço e os outros. Nas palavras de outra participante da oficina⁴:

Eu toco e sou restaurada. Eu mapeio meu corpo e me pinto em presença. Entro em contato com o espaço através da minha pele e me misturo com meu ambiente; é relacional e só há uma bela reciprocidade. Eu pinto na tela do espaço com minha pele viva, respirando, e eu vivo em um nível mais profundo, somaticamente expandindo para fora em um despertar, um despertar do transe da mente. Deixo meu corpo guiar e fazer o que ele ama. Adora mover-se e dançar e entrar em contato com, entrar em conexão com, entrar em relação com, tão pura e inocente, esta santa, sagrada, doce, amorosa conversa. Eu vivo novamente. A luz do sol se derrama na minha pele, aleluia.

Proponho que a *carnalidade* nas palavras e vozes das pessoas participantes, enquanto digerem e expressam a vivência da prática, afirma atributos somáticos de logos. Esses atributos se relacionam com o que Ben Macpherson identifica como vocalidade somaestética,

⁴ Eu também recomendaria testemunhar como a pessoa participante compartilha o seguinte escrito na gravação de vídeo disponibilizada da oficina (1:04:15-1:05:40), observando particularmente como ela sugere *estar com* através de sua expressão corporal-vocal.

que “é vivenciada por meio da primazia ontológica da sensação somática sobre a compreensão cognitiva” (2021, p. 222). O conceito de vocalidade somaestética, que prioriza a sensação somática sobre a compreensão cognitiva, alinha-se com a natureza experiencial da prática e seu *logos somático*, onde as palavras emergem através da experiência, em vez de meramente ou primariamente de um processamento cognitivo. Macpherson acrescenta à sua análise, destacando a natureza corpórea na continuidade da vocalidade-escuta afirmando: “Se a vocalidade é corpórea no ponto da produção, negociada por meio do primado do corpo, então escutar também deve ser, a posteriori, um ato corpóreo” (Macpherson, 2021, p. 222). As sensações somáticas e a negociação nas oficinas são navegadas através de uma atenção e intenção somática específica que induz um sentido diferente de autoescuta e um sentido revisitado de cuidado.

Logos somático em direção a um *soma social* solidário

A antropóloga Brenda Farnell, em seu livro *Dynamic Embodiment for Social Theory* (2012), rastreia o desenvolvimento moderno da ciência social com base no que ela identifica como duas “viradas somáticas”. De acordo com Farnell, a primeira virada somática, estabelecida na década de 1970, “nos move da ciência social descorporalizada para um foco ‘no corpo’” (2012, p. 4), tendo sido moldada em torno “da obra de Michael Foucault, Pierre Bourdieu, uma série de teóricas feministas e uma valorização fenomenológica interdisciplinar e pós-moderna do sensual” (Farnell, 2012, p. 4). A segunda virada somática, situada no século XXI, “oferece um enriquecimento teórico da fase anterior, reposicionando o corpo em movimento para uma narrativa teoricamente adequada da ação social corporalizada” (Farnell, 2012, p. 4).

Uma virada para a atenção social também ocorreu dentro da somática sob o tema “somática social”. Segundo Eddy (2016, p. 233):

A somática social implica levar em conta o contexto, a cultura e as relações quando se pratica e aplica a educação somática. Pode também incluir o esforço para que os modelos de educação somática se tornem corporalizados em todos os aspectos da vida e combatam ativamente as desigualdades.

Ao mesmo tempo, Eddy (2016, pp. 236-238) aborda questões como o custo das práticas somáticas e o acesso ao espaço. As críticas sobre o campo da somática agregam questões de exclusão e o privilégio da branquitude (Drury, 2022). No meu trabalho inspirado pela somática, abordo essas questões adotando o questionamento crítico da Prática como

Pesquisa, promovendo discussões multidisciplinares e interculturais (em ressonância com a natureza deste Dossiê Temático) e, especificamente, como parte do projeto de pesquisa *Haptics Possibilities*, colaborando com contextos e espaços orientados para a comunidade.

Voltando aos estudos da voz somática, Chari, discutindo a possibilidade social e política nas práticas vocais e somáticas do *Continuum*, observa que “tais práticas abrem os sujeitos a uma percepção do espaço intercorpóreo, descentralizando as formas de subjetividade limitadas e atomizadas predominantes na sociedade neoliberal” (Chari, 2021, p. 209). Através da lente da noção de ressonância receptiva na teoria política de Romand Coles, Chari fala das “práticas de ressonância receptiva” como aquelas que “criam espaço para a percepção da possibilidade de novas formas de subjetividade coletiva” (2021, p. 209). Alinhada com isso, e através da pesquisa empírica ao invés da análise teórica, a prática das *Haptic Possibilities* e seu conceito subjacente de *logos somático* plural podem ser colocados no contexto da ressonância receptiva. Essa ressonância “abre e intensifica o ‘reconhecimento’ dos outros - que é tanto uma condição para a negociação agonística quanto uma condição para processos mais harmoniosos” (Coles apud Chari, 2021, p. 208).

A intenção do projeto tem sido facilitar o autocuidado, o bem-estar e a expressão criativa, especialmente em meio aos desafios sociais impostos pela pandemia, incluindo o isolamento e as lutas pelo bem-estar. A nova forma de subjetividade coletiva que surgiu como parte da pesquisa, de acordo com as respostas das pessoas participantes, sugere um impacto imediato como uma mudança na consciência individual e coletiva. Recomenda também que o projeto e seu desenvolvimento futuro possam levar a um impacto social mais amplo. Este impacto mais amplo se relaciona com a forma como as percepções e mudanças experimentadas pelos participantes do projeto podem potencialmente moldar e beneficiar comunidades e práticas maiores. Por exemplo, a integração da consciência do toque e dos métodos oferecidos em várias práticas profissionais pode melhorar a qualidade dos serviços prestados em todos os campos. Conforme as pessoas participantes incorporam esses insights em terapia, educação, artes, saúde, bem-estar e cuidados especializados, a qualidade geral desses serviços pode melhorar.

Como indicado na prática que abre este artigo, proponho que esta nova possibilidade de cuidado tenha sido provocada pela mudança da atenção somática para o eu através do toque. A intenção é o autocuidado e a expressão de si através de pontos claros de contato e uma conexão *carnal* com o espaço. Assim, quando surge o convite para falar, vem de um lugar

de *carnalidade* intercorporalizada e de um sentido de *logos somático* que conecta a sensação, o pensamento, a fala e a escuta. Para evidenciar isso, gostaria de tecer em um dado momento da minha mais recente oficina (abril a junho de 2024) no leste de Londres, em colaboração com o centro comunitário *LightHouse and Gardens*. Uso a escrita no tempo presente para facilitar a reconexão.

Após a prática e uma reflexão escrita, abro o espaço para a reflexão verbal e, se for desejável, a partilha da escrita criativa dos participantes. Um professor inglês não-branco, que trabalha em uma escola para adultos, fala sobre como ele sentiu que deixou todas as suas defesas caírem e como, para ele, “apenas ser quem você é funcionou”. Em resposta, entre outras, trago a relação com o clima sociopolítico atual e ele diz “Escrevi um pequeno poema na verdade”:

Eu toco e sinto
Eu expando e cresço
Como uma pétala eu empurro para frente
Encontro o sol de mim mesmo
Uso minha mão para empurrar
Um caule, uma flor, uma raiz
Tenho raízes, mas sou móvel
Tenho muitas partes, mas sou inteiro
Eu sou pele, osso, músculo
Ainda assim, não sou nenhum destes

O grupo está comovido e grato pela partilha. Faço eco dos dois últimos versos. Digo que sinto ressonância com as suas palavras e como “o falar é uma extensão da experiência”. Outra participante da China fica em lágrimas, ela se sente vista, ela exclama “é um poema tão bom” e todos nós rimos com gentileza.

Penso que o momento fala por si só em muitos níveis diferentes relacionados a um sentido de si, de raça, geografias e gerações transculturais. Também reúne de forma coesa os componentes teóricos utilizados neste artigo através do prisma do toque e do conceito de *logos somáticos*. Da relação *carnal* de Merleau-Ponty com o eu e o mundo, ao sentido de proximidade de Ahmed e Stacey através do distanciamento e da diferença, à vocalidade somaestética e à escuta de Macpherson, e à ressonância somática de Chari em direção à ressonância receptiva. O ponto principal é que quando a atenção individual é trazida para o eu através da consciência somática, crítica e plural, ela organicamente se expande para as diversas vozes do *soma social*.

Reflexões finais

Nas minhas reflexões críticas atuais, reconheço que um aspecto-chave do impacto imediato das oficinas *Are We Still in Touch?* e o potencial futuro da prática envolvida vem do enquadramento de Prática como Pesquisa do projeto. Moldar e compartilhar a prática dentro do continente de um projeto de pesquisa com orientação comunitária permite que as atividades se tornem acessíveis a pessoas sem experiência prévia de trabalhos relevantes, bem como aos participantes que desejam desenvolver ainda mais sua própria prática.⁵ Ao mesmo tempo, o *Are We Still in Touch?* não é oferecida como uma oficina única, mas como uma metodologia que pode se desdobrar na vida pessoal e profissional das pessoas participantes. Por exemplo, em relação ao momento descrito acima, sugeri que alguns elementos da prática poderiam ser examinados nas aulas de inglês da participante [chinesa], mesmo que isso possa parecer desafiador, pois poderia fortalecer a confiança e as vozes dos alunos adultos.

Na comunicação de acompanhamento, os participantes já compartilharam uma mudança na tomada de decisões sobre seu bem-estar e como isso também se estende à sua vida profissional. Um professor de teatro no ensino fundamental partilhou num e-mail:

Acredito que, sem perceber, esta experiência ajudou algumas decisões que tomei mais tarde sobre a minha saúde. Revisitar permitiu-me uma vez mais fazer uma pausa e conectar-me ao que consegui durante este tempo [da oficina] e onde estou agora, a uma fase mais acolhedora e amorosa de mim mesma e da minha jornada. Outra coisa que acredito ainda usar na minha prática, mesmo com meus alunos, é explorar o toque corporal e seu impacto e proximidade ao conceber teatro ou explorar o teatro físico.

No futuro, imagino colaborações com grupos mais específicos de participantes das áreas de artes, tecnologia, saúde e bem-estar, educação e práticas de acessibilidade para o avanço da participação inclusiva dentro e fora dos ambientes de teatro. Através de atividades de engajamento público, como oficinas e performances interativas inspiradas pela natureza do projeto, o recrutamento de participantes terá como objetivo facilitar explicitamente o diálogo entre a pesquisa artística e outras disciplinas. Isto irá apoiar a troca de conhecimento, promovendo uma compreensão mais profunda das aplicações potenciais do projeto em contextos educacionais, de bem-estar, saúde e acessibilidade. Ao integrar a consciência do toque e os princípios somáticos nesses domínios, prevejo um efeito cascata que poderia

⁵ No primeiro ano, as oficinas foram apoiadas financeiramente por um Fundo de Pesquisa Participativa de Inovação e Pesquisa da Universidade de Essex (UKRI) e no segundo ano, pela pesquisa na *East 15 Acting School*.

melhorar a qualidade dos serviços e promover uma sociedade mais compassiva, inclusiva e centrada no *soma*.

Para encerrar este artigo, nesta peça de escrita somaticamente ativada e de leitura somaticamente intencionada, discuti como a autoescuta baseada no toque e o vocalizar-falar na minha pesquisa fortalecem um senso de cuidado, bem-estar e expressão criativa. Usando as oficinas *Are We Still in Touch?* como estudo de caso, apresentei como essa atenção e intenção somática não é limitada ao eu de uma maneira individualista, mas se estende a uma consciência intercorporalizada e relacional com potenciais para uma mudança social mais ampla. Conceituei essas observações com base em uma abordagem intercorporalizada e plural ao logos, identificado como *logos somático*. O logos somático não desconecta voz-fala e escuta da percepção sensoriomotora e permite dinâmicas de entrelugares entre os outros e o ambiente, incluindo a integração de condições sociopolíticas. A noção foi analisada através de abordagens fenomenológicas e feministas à corporalização junto com perspectivas somáticas em estudos da voz somática.

Em última análise, o projeto *Haptic Possibilities* serve como um testemunho do potencial das práticas críticas e metodologias de pesquisa somaticamente inspiradas para abordar os desafios sociais contemporâneos. Ao fomentar um senso de interconexão e nutrir vozes diversas dentro do *soma social*, demonstra que tais abordagens podem contribuir para comunidades mais solidárias e inclusivas. Através da integração interdisciplinar e das evidências empíricas recolhidas nas oficinas, este estudo revela novas dimensões do *logos somático*, aumentando a sua relevância e possível aplicabilidade em diversos campos como educação, terapia e assistência social. Estes avanços posicionam o *logos somático* como uma ferramenta valiosa de práxis para considerar e apoiar o cuidado e a inclusão em vários ambientes comunitários. O desenvolvimento contínuo deste projeto continuará a explorar e expandir suas possibilidades, impulsionando a integração dos métodos desenvolvidos em diversas disciplinas e aplicações mais amplas.

Referências

AHMED, Sara; STACEY, Jackie. Introduction: dermatographies. In: AHMED, Sara; STACEY, Jackie (eds.). *Thinking through the skin*. London: Routledge, 2004. p. 1-17.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. Introduction to Body-Mind Centering. In: MILLER, Gill Wright; ETHRIDGE, Pat; MORGAN, Kate Tarlow (eds.). *Exploring Body-Mind Centering: an anthology of experience and method*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2011. p. 3-11.

BELLARD, Asleigh et al. Vicarious ratings of self vs. other-directed social touch in women with and recovered from Anorexia Nervosa. *Scientific Reports*, v. 12, artigo n. 13429, Agosto 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17523-2>. Acesso em: 22 jun. 2024.

BOEHME, Rebecca; OLAUSSON, Hakan. Differentiating self-touch from social touch. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, v. 43, p. 27-33, fevereiro 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.06.012>. Acesso em: 21 jun. 2024.

CHARI, Anita. Vocal resonance and the politics of intercorporeality. In: KAPADOCHA, Christina (editor). *Somatic voices in performance research and beyond*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2021. p. 198-211.

DRURY, Lindsey. What's in a name? Somatics and the historical revisionism of Thomas Hanna. *Dance Research Journal*, Cambridge, v. 54, n. 1, p. 6-29, April 2022.

EDDY, Martha. Introduction and overview: the what and why of somatic education. In: EDDY, Martha. *Mindful movement: the evolution of the somatic arts and conscious action*. Wilmington, North Carolina: Intellect, 2016. p. 3-20.

FARNELL, Brenda. *Dynamic embodiment for social theory: 'I move therefore I am'*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2012.

HANNA, Thomas. *Bodies in revolt: a primer in somatic thinking*. New York, Holt Rinehart and Winston, 1970.

HANNA, Thomas. The field of somatics. *Somatics: Journal-Magazine of the Bodily Arts and Sciences*, Novato, Novato Institute for Somatic Research and Training, v. 1, n. 1, p. 30-34, Autumn 1976.

JOHNSON, Don Hanlon. Introduction: borderlands. In: JOHNSON, Don Hanlon (org.). *Diverse bodies, diverse practices: towards an inclusive somatics*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2018. p. 7-26.

KAPADOCHA, Christina (org.). *Somatic voices in performance research and beyond*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2021a.

KAPADOCHA, Christina. Somatic logos in physio-vocal actor training and beyond. In: KAPADOCHA, Christina (ed.). *Somatic voices in performance research and beyond*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2021b. p. 155-168.

KAPADOCHA, Christina. Tactile renegotiations in actor training: what the pandemic taught us about touch. *Theatre, Dance and Performance Training*, Abingdon, Oxon, v. 14, n. 2, p. 201-215, junho 2023.

KAPADOCHA, Christina. I touch-I breathe-I move-I voice-I speak: Somatic logos toward social care. *Voz e Cena*, Brasília, v. 5, n. 1, pp. 34-51, 2024.

MACPHERSON, Ben. The somaesthetic in-between: six statements on vocality, listening and embodiment. In: KAPADOCHA, Christina (org.). *Somatic voices in performance research and beyond*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2021. p. 212-226.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *The visible and the invisible*. Tradução de Alphonso Lingis. Edição de Claude Lefort. Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 1968.

NELSON, Robin. *Practice as research in the arts: principles, protocols, pedagogies, resistances*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2013.

PEZZULLO, Pheadra. Resisting Carelessness. *Cultural Studies*, Abingdon, Oxon, v. 36, n. 3, p. 507-509, December 2020.

STENSTAD, Gail. Merleau-Ponty's logos: the sens-ing of the flesh, *Philosophy Today*, v. 37, n. 1, p. 52-61, 1993.

Tradução recebida em 15/11/2024 e aprovada em 15/12/2024.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v5i02.56144>

Para submeter um manuscrito, acesse <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>

ⁱ Christina Kapadocha - Pesquisadora PhD, artista de teatro e praticante somática radicada em Londres; é Educadora do Movimento Somático Registrada na ISMETA e fundadora do *Somatic Acting Process*[®]. É graduada na primeira turma de interpretação teatral do *Greek National Theatre (GNT)* (2008) e Mestre pela *East 15 Acting School* (2011). Trabalha como atriz e diretora de movimento na Grécia e no Reino Unido desde 2007, tendo realizado um doutorado com bolsa integral na *Royal Central School of Speech and Drama (RCSSD)* em 2016. Atualmente, é professora na *East 15 Acting School*, Universidade de Essex. Organizou o livro *Somatic Voices in Performance Research and Beyond* (2021) e é editora associada da revista *Theatre, Dance and Performance Training*. contact@christina-kapadocha.com
Personal website: <https://christina-kapadocha.com/>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6243-7617>

ⁱⁱ Diego Pizarro - Artista da dança e do teatro. Professor efetivo da Área de Dança do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília (IFB), desde 2010, onde coordena o grupo de pesquisa CEDA-SI – Coletivo de Estudos em Dança, Somática e Improvisação. Realizou pesquisa pós-doutoral (2022-2023) sobre Somática da Voz na Universidade de Brasília, bolsista CAPES/BRASIL. É professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA), desde 2022, onde também finalizou o Doutorado (2020), com período sanduíche na *University of North Carolina at Greensboro (UNCG)*, 2019, supervisionado pela Dra. Jill Green. Recebeu o Prêmio Capes de Tese 2021 na área de Artes, com o trabalho *Anatomia Corpóica em (de)composições: três corpus de práxis somática em dança*. É professor certificado em *Body-Mind Centering*SM e outras aventuras somáticas. diego.pizarro@ifb.edu.br.
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9234283915775043>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8655-0489>

ⁱⁱⁱ This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

