

“As articulações e como se faz de um, um todo”

Pesquisa com atendimento BodyTalk troca de sessões sob este tema: as articulações, do micro ao macro

Texto conclusivo baseado na experiência coletiva de metodologia de troca de sessões, leituras destas e percepções colaborativas de todo processo (finalizada no início da primavera 2020)

Em abril de 2020, no auge de uma pandemia global sem precedentes, um grupo de terapeutas se encontram sob convite curioso e aberto para uma pesquisa sobre a prática de BodyTalk, sob determinado tema - as articulações. Embora a abordagem sistêmica de saúde e consciência BodyTalk não trabalhe com diagnósticos nem *a priori*, o tema nos serviria de ponto de partida. Com isso, foi possível perguntar: sessão de BodyTalk é prioridade com este foco “as articulações”?

Este texto se aproxima mais de um ensaio pois traz impressões da pesquisa realizada que foi, dadas suas circunstâncias e alcance, uma experiência de troca de sessões entre terapeutas bodytalkers que, em três meses, trouxeram questões sobre articulações. O que é possível aqui é, a partir de tais impressões, descrever a metodologia, com menor detalhamento do percurso dos sintomas às leituras mas sim com uma profunda percepção de como o caminho de pesquisa e o olhar dos atendimentos reitera um dos conceitos mais primordiais do BodyTalk: o trabalho da consciência. As sessões, as análises, os movimentos, as conclusões são trabalho *a posteriori* para uma pesquisa dessa envergadura, mas, com coração aberto e mentes remexidas, a pesquisa aconteceu em muitos níveis subjetivos.

Nossas respostas foram infinitas, algo natural para bodytalkers. Estamos neste texto 9 das 10 mulheres terapeutas de diversas gerações e pontos de vista sob os quais a metodologia escolhida foi a troca de sessões entre nós - Alessandra Batistuta, Dani Acosta, Debora Junqueira, Rafaela Capote, Nirvana Marinho, Sirlene Aparecida Silva e Soraya Chagas¹. Destas, chegamos ao fim dos três

¹ Mais três participantes compuseram o grupo. Seus nomes foram reservados conforme solicitado.

meses de pesquisa como um quarteto que escreve as linhas de finalização desta pesquisa, ao ponto atingido.

Talvez o maior aprendizado tenha sido: somos um (cada uma, cada qual) a serviço do todo - a consciência.

Este projeto surgiu do interesse pessoal (de quem escreve em primeira mão mas não única neste texto): primeiramente, por dores e sintomas que já estavam me ensinando relações como a qualidade da hidratação do corpo com as doenças auto imunes relacionadas às articulações, ou seja, alguns insights não determinantes já pairavam minha auto leitura. Esse é um hábito de muitos bodytalkers - observar, observar, observar, sem fórmulas finais nem conclusões. Como venho de uma prática de pesquisa (mestrado e doutorado em Comunicação e Semiótica, com foco na arte da dança), foi ficando cada vez mais inerente buscar caminhos de investigação, não necessariamente acadêmica, mas sim como uma pesquisa estruturada. A primeira delas foi “BodyTalk no Brasil: uma possível cartografia”, realizada com Ana Marcela Sarria e Daniele Pires, seguida desta em concomitante com a pesquisa de BodyTalk nos casos de Covid realizada junto com extensa equipe e articulação da ABBTS (Associação Brasileira de BodyTalk, subsidiada da IBA, Associação Internacional de BodyTalk, entre maio-agosto 2020).

Com um convite aberto, foram estas experientes nove mulheres que trouxeram seus olhares, objetivos e visões sob as articulações e perguntas iniciais sob este tema na prática do BodyTalk. Vinham percepções desde as mais físicas, biomecânicas até aspectos metafísicos - como se articular no mundo - e também relacionais - como me relaciono. Deste conjunto de questões e observações, surge o grupo de pesquisa em abril de 2020, com cada uma trazendo seus interesses.

Assim, deram-se passos, estabelecidos em reuniões semanais e troca de sessões entre as terapeutas, em dois ciclos distintos de prática e leitura, durante esses três meses. Segue, portanto, um descritivo resumido e cronológico da **metodologia**. Primeiro, com o estabelecimento de grupos de ação na pesquisa:

- de metodologia - Alessandra, Débora
- de leitura - Dani, Sirlene e depois Soraya
- de escrita - Nirvana

Destes, caminhamos estes passos:

- Maio: desenho do 1º ciclo de troca de sessões com especificidades (duo, trio, sessões, sessões de matriz)

- alguns aspectos surgiram:
 - necessidade de anamnese ou outras formas de levantar prioridades
 - o desenho de troca de sessões nomeado como mandala ou coreografia
 - níveis de observação tais como caminhada, sustentação, verticalização
 - observações de auto cuidado e auto maternagem de todas consigo mesmas
 - Leitura das sessões do 1º ciclo (mandalas e desenhos)
 - algumas perguntas já apontaram: "Como as articulações tem repercussão no nível mental e emocional que as sessões possam revelar? Como o equilíbrio fisiológico das articulações é relevada nas sessões: hidratação, química do corpo, substâncias fundamentais, outros? Como os recíprocos aparecem nas sessões quando o olhar se volta as articulações - vinculado com algum item recorrente? Com qual emoção as doenças auto imunes ou degenerativas do sistema músculo-esquelético costumam aparecer? Há alguma recorrência? Como a forma de se relacionar - afetivamente, amorosamente, sexualmente - podem ou não estar relacionadas as articulações?"
 - 30 maio de 2020: Sessão de matriz (Nirvana) para grupo
 - Junho: desenho do 2º ciclo de troca de sessões com especificidades (duo, trio, sessões, sessões de matriz) & sessão constelação familiar (Debora) para grupo
 - meados de junho: reflexões sobre constelação (reconhecimento) e debate sobre suporte masculino de matriz do grupo de pesquisa
 - debate sobre feminino & masculino, sobre "eu" e "outros", sobre fluxo de pesquisa, sobre novas formulações de escrita (entrevistas)
 - Julho: realização das sessões do 2º ciclo
 - necessidade de estabelecer uma finalização da pesquisa e uma pausa (tempo de silêncio, interstício)
 - 19 julho de 2020: sessão de troca de suporte de matriz do grupo (Alessandra)
 - início de agosto: proposta de finalização do grupo e parâmetros de publicação (revisitados posteriormente)
 - 20 agosto de 2020: quarteto de terapeutas desenha finalização da pesquisa & reflexões sobre os suportes de matriz do grupos
 - agosto 2020: Leitura do 2º ciclo (Sirlene e Dani) & estudo das mensagens do grupo e cronologia da pesquisa (Sirlene) & escrita do texto final & sessão de matriz (Alessandra)

E em agosto de 2020, estabelecemos a forma de escrita para este: este breve memorial descritivo das ações realizadas (não de forma detalhada mas apontando a trajetória dada), a título de estudo metodológico, de como se deu a pesquisa. É muito mais um horizonte de como uma metodologia pode

dar uma perspectiva de proposta terapêutica do que uma metodologia tracejada de cada contorno necessário para um olhar mais aguçado de pesquisa. Os movimentos de observação seguiram um fluxo rizomático e prometem futuras pesquisas neste campo. Ainda que falte passos seguintes de análise ou de uma pesquisa transversal, a pesquisa “As articulações e como se faz de um, um todo” mostra um aspecto fundante da prática do BodyTalk: sobre a consciência.

“Somos todos consciência de um”
Breve ensaio proposto por Nirvana Marinho

Consciência é o núcleo filosófico, científico, espiritual como uma jornada que faz de nós seres de autoconhecimento, portanto BodyTalk como terapia, e seres de relação, como em outras vertentes, aqui; o exercício de consciência é constante, consigo e com outro. Tanto em sessão e não seria diferente também na prática de uma pesquisa. Embora o tema estivesse dado, nossa experiência (este ‘nossa’ é uma voz indireta pois certamente cada terapeuta do grupo tem um ponto de vista convergente) foi um exercício de consciência.

Quando falamos consciência, seria natural achar que esta é do indivíduo, de si, consigo, sobre si mesmo. No entanto, no BodyTalk, graças a reflexões de separação, medo e culpa, tempo e observações das nossas crenças, **este ‘si’ é um caminho para o consigo, o que nos coloca em relação**. Nossa troca de sessões emergiu questões pessoais que nos levou a movimento caótico do todo, entre nós todas.

O que é “um”, que levanta a cada uma a autorresponsabilidade, acabou nos levando a perceber como somos “um”, como somos no plural, em relação. E, portanto, a pesquisa, descrita acima em seus passos, apontam sim para uma prática de consciência. O que fizemos, além de observar aspectos das articulações, **foram aspectos da consciência**. Além dos espelhamentos, dos conflitos, das dificuldades, das evasões do grupo, pudemos exercer a empatia, o reconhecimento - como nos trouxe Débora em suas conduções; a intimidade com Inato que é nome da prática com a consciência e sabedoria de si como o BodyTalk entende - como nos trouxe Alessandra; e tantos outros movimentos como os de matriz que, no BodyTalk, se define como um núcleo de energia com crenças que se caracterizam num corpo, inclusive em um corpo coletivo - como nos trouxe nas observações, no grupo de leitura com Sirlene, Dani.

O exercício de consciência, sua prática, sua teoria, seu corpo, foi nosso tesouro e nossas dores. Além da gratidão, da compaixão, do amor entre essas terapeutas, nossa prática foi de uma pesquisa empírica, endógena e participativa. Sem quantificar nem qualificar como uma pesquisa normalmente seria entendida, nossa intuição nos levou a praticar, praticar, praticar para ser possível observar, observar, observar.

Consciência foi nosso antídoto sobre nossas histórias e talvez isso possa lubrificar nossas relações, portanto, possa aquecer nossas dores nas juntas com as quais relacionar-se é inevitável, inclusive com nossas sombras. A cada uma, meu infinito, obrigada - digo na mão de quem disse “qual é seu desejo com essa pesquisa?” e quando propus “vamos finalizar para então achar novos horizontes sobre nós mesmas”.

Iniciamos esse projeto com idéias particulares para abordagem e desenvolvimento das articulações, desde o nível físico ate os níveis psicológicos, emocionais e diria ate metafísicos, observando hoje da minha posição.

Meu interesse particular era atingir um nível de conexão maior e mais "produtivo" na comunidade de terapeutas de Body Talk. Por morar no interior do estado, sempre trabalhei muito individualmente, e confesso feliz em realizar meu trabalho assim. Porem nesse momento de introspecção pelo qual estamos passando nesse ano atípico, permiti a mim mesma uma maior exposição (medo de julgamentos?) e a necessidade de compartilhar conhecimentos e também a satisfação em conhecer novos terapeutas e todas as riquezas que trazem consigo.

Essa pesquisa me propiciou, além do desenvolvimento de uma teoria, um novo modo de vida. Pois pude exercer a contemplação através da representação do Inato nesse grupo. O Inato me permitiu ver com os olhos da primeira vez, (isso é o que me encanta nesta técnica do Body Talk) vendo as coisas em si e não a minha, nossa projeção sobre elas, nosso retrato projetado.

Filosofar como terapêutica : olhar para dentro de si e do entorno para encontrar a cura.

Independente de vias religiosas criamos uma via filosófica consistente com nosso modo de viver ocidental, pois tivemos a oportunidade de criar espaço para os Diálogos. Acessamos com o Inato o Vazio que desconstrói as humanidades e pudemos trazer a tona o que temos de melhor. Tudo isso dentro do nosso contexto. (Ocidente, America do Sul, Brasil)

O Dialogo nos permitiu trazer idéias para serem depuradas, superamos as discussões e usamos o animo do Aprendiz, esculpindo novos conceitos, não querendo nos colocar na "Fama", mas descobrindo o melhor de nós como seres humanos.

Menos extenso e mais intenso!

Não tivemos controle sobre o prazo de desenvolvimento da pesquisa, mas o nosso trabalho foi bastante profundo. E meus objetivos e mais alem, foram alcançados. Gratidão às mulheres sabias e mágicas reunidas nesse circulo de cura.

Iniciamos o projeto pesquisa sobre articulações sugerido pela Nirvana sendo que cada integrante do grupo descreveu no primeiro momento uma pequena síntese do que esperar pesquisa de articulações, eu em particular fiquei motivada em participar do grupo com objetivo de integrar um pouco mais no sistema Bodytalk e compreender melhor quais eram as articulações envolvidas nos aspectos da aprendizagem e na maneira em que o ser humano aprende e/ou como este cérebro está envolvido no articular de “si” e como todo e para posteriormente expressar o aprendizado, seja através das emoções, manifestações físicas e mentais. Sabemos que todo o aprendizado decorre da influência do ambiente, da cultura, dos costumes, da exposição e estimulação ao meio em que se vive.

No decorrer de todo processo tive a oportunidade de em vários momentos manter-me apenas como observadora de todo o contexto e pude experienciar a oportunidade de manter-me calada, fato que na realidade nem sempre isso ocorre. Acredito que isso tenha ocorrido devido ao momento em que vivemos, em meio de uma pandemia, o que nos convidou a intensa reflexão de quanto somos vulneráveis e temos a pseudo sensação de controle e isso ficou bem claro durante o decorrer de todo o processo de partilha e interação junto ao grupo formado por mulheres com pensamentos diferentes e em momentos divergentes em suas opiniões mas em busca de um propósito comum, o articular sobe a visão do macro e micro trazendo ao nível mais sublime a consciência, e vários momento de auto cura.

Ingressei de forma genuína na pesquisa e aprendi muito com todas vocês mulheres fantásticas e sabias, que souberam acolher, ancorar e auxiliar-me em cada momento de aprendizado proporcionado por todas, alguns bem intensos.

Talvez nem tudo tenha sido como todas almejavam ou esperavam que fosse, mas parte de meus objetivos foram alcançados.

Minha gratidão a todas Lindas mulheres!!!!

--

Este texto foi finalizado em dezembro de 2020, depois de idas e retomados do grupo e estudos da escrita final. Embora não tenha desenvolvida a pesquisa, os apontamentos deste ensaio pretendem apontar as ricas direções de uma pesquisa com o BodyTalk.
