

O CORPO COMO ARQUIVO VIVO: MEMÓRIA E CONHECIMENTO SENSÍVEL

Marcos Henrique Camargo Rodrigues¹
Universidade Estadual do Paraná


Mayra Cristina Fernandes Almeida²
Universidade Estadual do Paraná

 DOI: doi.org/10.33871/21750769.2026.22.1.11653

¹ Especialista em História do Pensamento Contemporâneo (PUC-PR). Especialista em Economia e Sociologia (PUC-PR). Mestre em Comunicação e Linguagens (UTP). Doutor em Artes Visuais (IAR-UNICAMP). Pós-doutor pela Escola de Comunicação (UFRJ). Professor de Graduação de Jornalismo, Relações Públicas e Publicidade (UTP,). Professor de Graduação em Cinema e Audiovisual, Artes Cênicas, Música e Dança (Campus de Curitiba 2 Unespar). Professor de Pós-graduação stricto sensu do Mestrado Profissional em Artes (Campus de Curitiba 2. Pesquisador nas áreas de Filosofia, Estética e Semiótica.

 marcoscamargo@yahoo.com.br


 lattes.cnpq.br/7288362539238367

 orcid.org/0000-0002-3372-8095

² Psicóloga pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), especialista em Análise Transacional e em Luto e Rompimento de Vínculos e mestranda do Programa de Pós-Graduação em Artes (PPGArtes) pela Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR). Sua pesquisa investiga como a experiência estética pode sustentar processos de formação e de cuidado na clínica psicológica, especialmente no trabalho com o trauma. Atua como psicóloga e supervisora clínica.

 mayralmeida.psico@gmail.com

 lattes.cnpq.br/9234197236644653

 orcid.org/0009-0001-3099-382X

O corpo como arquivo vivo: memória e conhecimento sensível

Resumo: A tradição cartesiana tem sido tensionada por abordagens contemporâneas que integram o corpo como elemento constitutivo dos processos mentais, abrindo caminhos importantes para uma compreensão mais sensível sobre o humano e suas experiências. A partir do diálogo entre cognição incorporada, neurociências e artes, o texto busca refletir o corpo como arquivo vivo que se atualiza constantemente. O objetivo deste artigo é refletir sobre como a memória, enquanto processo corporificado, se manifesta e opera em forma de conhecimento sensível. A memória, tratada aqui como um complexo processo dinâmico afetivo e sensorio-motor, continuamente atualizado no momento presente, torna-se conhecimento incorporado, apresentando-se como experiência sensível antes mesmo de se tornar palavra.

Palavra-chave: Cognição incorporada; Corpo; Memória; Conhecimento sensível.

The body as a living archive: memory and sensitive knowledge

Abstract: The Cartesian tradition has been challenged by contemporary approaches that integrate the body as a constitutive element of mental processes, opening important paths toward a more sensitive understanding of human beings and their experiences. Through a dialogue between embodied cognition, neurosciences, and the arts, this article reflects on the body as a living archive that is constantly updated. The aim of this article is to reflect on how memory, understood as an embodied process, manifests and operates as a form of sensitive knowledge. Memory, treated here as a complex, dynamic, affective, and sensorimotor process, continuously updated in the present moment, becomes embodied knowledge, presenting itself as a sensitive experience even before it becomes words.

Keywords: Embodied Cognition; Body; Memory; Sensitive Knowledge.

El Cuerpo Como Archivo Vivo: Memoria y Saber Sensible

Resumen: La tradición cartesiana ha sido tensionada por enfoques contemporáneos que integran el cuerpo como elemento constitutivo de los procesos mentales, abriendo caminos importantes hacia una comprensión más sensible del ser humano y de sus experiencias. A partir del diálogo entre la cognición incorporada, las neurociencias y las artes, el texto busca reflexionar sobre el cuerpo como un archivo vivo que se actualiza constantemente. El objetivo de este artículo es reflexionar sobre cómo la memoria, en tanto proceso corporificado, se manifiesta y opera en forma de conocimiento sensible. La memoria, tratada aquí como un complejo proceso dinámico, afectivo y sensorio-motor, continuamente actualizado en el momento presente, se convierte en conocimiento incorporado, presentándose como experiencia sensible incluso antes de convertirse en palabra.

Palabras clave: Cognición incorporada; Cuerpo; Memoria; Conocimiento sensible.

Introdução

O presente artigo é parte de uma pesquisa de cunho qualitativo reflexivo que está em andamento no Programa de Pós-graduação em Artes (PPGArtes), da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), na linha Modos de conhecimento e processos criativos em artes. A investigação em andamento busca compreender como a estética³ do psicoterapeuta pode contribuir para sua formação e atuação clínica e como o supervisor clínico pode facilitar este processo. Diante disso, houve a necessidade de compreender de que maneira a experiência sensível e corporal participa da formação de saberes, bem como a memória, enquanto processo corporificado, se manifesta e opera como forma de conhecimento sensível.

A tradição cartesiana⁴ influenciou profundamente o desenvolvimento das ciências modernas e ainda hoje se manifesta em diversas instâncias institucionais. Esta perspectiva privilegia a razão pura como a maneira mais segura de produzir conhecimentos sobre o mundo contribuindo para uma forte dicotomia entre mente e corpo. Por consequência, o corpo foi visto por muito tempo como algo dimensão secundária nos processos de produção de conhecimento, frequentemente associado às paixões, aos sentidos e às experiências consideradas menos confiáveis do que a razão.

No entanto, nas últimas décadas, esse modelo vem sendo amplamente questionado. Avanços nas neurociências e nas ciências cognitivas, especialmente o programa de pesquisa da cognição incorporada, vêm demonstrando como a produção de conhecimento não é um ato isolado e que o corpo é elemento constitutivo dos processos mentais, incluindo a memória. Isso provoca um deslocamento significativo sobre a centralidade da razão (Shapiro,

³ (gr. *Aisthētikòs*) Esta palavra provém da raiz grega *aisthesis* (estesia, sensação, emoção, sentimento) em junção com o termo *technè* (ciência, técnica, arte) e significa conhecimento sensível, aquele que conhece pelos sentidos físicos. A palavra 'estética' em sua primeira significação não está diretamente vinculada às filosofias da arte, mas a um modo de conhecimento pela via da percepção de sinais capturados do mundo real (no qual se encontram também os textos da cultura), diferindo-se do conhecimento intelectual, que se alcança pela interpretação lógica de signos da cultura e dos padrões de comportamento do mundo real.

⁴ A tradição cartesiana é um conjunto de ideias filosóficas e científicas influenciadas pelo pensamento de René Descartes (1596 – 1650) baseado no racionalismo, no método da dúvida metódica e, principalmente, no dualismo mente-corpo (Descartes, 2005). A máxima "penso, logo existo" sintetiza a centralidade atribuída à razão. A tradição cartesiana impactou profundamente o desenvolvimento das ciências modernas, sobretudo na busca por métodos universais.

2007; Farina, 2020; Leitan; Chaffey, 2014). Diferentes vertentes deste programa de pesquisa passaram a compreender a cognição como um fenômeno que emerge da interação constante entre corpo, ambiente e experiência (Shapiro, 2007; Barrett, 2017).

Conhecer não é um ato isolado nem exclusivo do intelecto, mas um fenômeno que envolve um corpo que funciona por meio de seleções, projeções, simulações, previsões, afetos, sensações, percepções, movimentos e é influenciado pelo contexto histórico-cultural e pelas experiências individuais (Barrett, 2017). Essas abordagens ampliaram a compreensão do corpo para além de uma visão estritamente instrumental ou biológica, passando a concebê-la como agente ativo na criação da realidade percebida. Compreender o corpo sob essa perspectiva implica reconhecer sua participação na forma como produzimos conhecimento sobre o mundo.

De forma convergente, a memória também deixou de ser apresentada como um mero sistema de armazenamento de informações e acontecimentos passados, submetida ao controle voluntário e consciente, mas é vista agora como um complexo processo dinâmico afetivo e sensório-motor, continuamente atualizado no momento presente. Por exemplo, as memórias emocionais e procedurais operam de forma inconsciente orientando respostas corporais, percepções, formas de compreender acontecimentos e que não se manifestam em forma de narrativa verbal explícita, mas pelas alterações dos estados fisiológicos, motivações para a ação e nos afetos (Barrett, 2017; Levine, 2023).

O reconhecimento do corpo como elemento essencial para a produção do pensamento e do conhecimento sobre o mundo, articulado pelas reflexões entre artes e neurociências, tem implicações que ultrapassam as explicações usuais. A discussão aqui proposta toca diretamente as práticas que envolvem o cuidado humano, a escuta do sofrimento e a prática clínica, especialmente as práticas que tratam do sofrimento *no*, *com* e *pelo* corpo. Em campos como o da clínica do trauma e da psicoterapia, a experiência estética e o refinamento da sensibilidade revelam-se como grandes aliados da reorganização da experiência traumática e no desenvolvimento de habilidades e capacidades importantes para o trabalho como, por exemplo, a interocepção (Levine, 2012). Embora este artigo

não se dedique a esse tema, a pesquisa em andamento parte dessa inquietação. Por isso, é importante reconhecer que as reflexões em torno da legitimação do sensível como via de conhecimento abrem possibilidades não apenas teóricas, mas também práticas e que vão além do campo artístico, alcançando a reparação, tratamento e reintegração do sentir no campo das humanidades e da saúde.

A partir de uma revisão da literatura, o objetivo deste artigo é refletir sobre como a memória, enquanto processo corporificado, se manifesta e opera como forma de conhecimento sensível. A partir do diálogo entre cognição incorporada, neurociências e artes, propõe-se refletir o corpo como um arquivo vivo que se atualiza constantemente. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e teórico-reflexiva, fundamentada em revisão bibliográfica e análise conceitual interdisciplinar, que articula contribuições desses campos para pensar a memória como experiência encarnada. Ao compreender a memória como experiência sensível, o texto busca contribuir para a discussão sobre os modos de conhecer o mundo.

5

A cognição incorporada como fundamento da memória corporificada

Por que é possível pensar a memória como conhecimento sensível corporificado? Para responder a esta pergunta, é importante compreendermos um pouco sobre o programa de pesquisa que inaugurou esse modelo de pensamento que integra o corpo nos processos mentais.

Os primeiros conceitos sobre cognição incorporada nas ciências da vida surgiram na década de 1980, a partir de estudos de linguistas, engenheiros robóticos e psicólogos cognitivos que buscavam compreender o processamento sensório-motor e, por consequência, foram desbravando uma nova percepção sobre como a nossa mente funciona (Lux *et al.*, 2021). O programa de pesquisa da cognição incorporada nasce de duas linhas filosóficas principais, quais sejam o naturalismo de Dewey e a fenomenologia de Merleau-Ponty.

Farina (2020) considera a cognição incorporada como um grande

guarda-chuva que abarca diversas abordagens de pesquisa que vão desde o que ele chama de incorporação mínima até a incorporação radical. No entanto, há princípios em comum em todas essas abordagens.

Primeiro, a cognição incorporada é anti-internalista em caráter (...) Em segundo lugar, a cognição incorporada tenta explicar a cognição como fortemente relacionada ou constitutivamente sobre as propriedades corporais. Em terceiro lugar, em vez de falaciosamente conceitualizar a cognição como a agitação de um cérebro desencarnado do seu corpo e do seu ambiente, a cognição incorporada explica o conteúdo da cognição apelando à natureza do organismo que contém o cérebro. Em quarto lugar, em vez de ver a cognição como começando com estimulação dos nervos aferentes e terminando com sinais para nervos eferentes, a cognição incorporada concebe os processos ou estados cognitivos como ativamente estendidos para o ambiente em que o organismo está situado (Shapiro, 2007). Quinto, e relativo ao quarto acima, a cognição incorporada afirma que a cognição pode muitas vezes ser descarregada para o ambiente. (Farina, 2020, p. 3, tradução dos autores)⁵

6

A cognição incorporada propõe um deslocamento. Modelos clássicos das ciências cognitivas, influenciados pelo paradigma computacional e representacional da mente (Fodor, 1983; Newell; Simon, 1972; Neisser, 1967), tenderam a compreender a cognição como processamento interno de informações simbólicas. Shapiro (2007) explica que sob esta perspectiva a cognição permanece em modo de espera até ser ativada por algum estímulo que demandará uma resposta a qual ocorre pelo mesmo tipo de processo encontrado em uma calculadora no qual o corpo é apenas um mensageiro de informações aferentes e eferentes.

Os órgãos dos sentidos de um organismo servem como dispositivos de entrada, traduzindo o estímulo do ambiente em um código sintático que o sistema nervoso pode manipular de acordo com várias regras inatas ou aprendidas. (Shapiro, 2007, p. 339, tradução dos autores)⁶

⁵ "First, embodied cognition is anti internalist in character (...) second, embodied cognition attempts to explain cognition as relying heavily or constitutively on bodily properties. Third, rather than conceptualising cognition as the churning of a brain disincarnated from its body and its environment, embodied cognition explains the content of cognition by appealing to the nature of the body containing the brain. Fourth, instead of viewing cognition as starting with stimulation of afferent nerves and ending with signals to efferent nerves, embodied cognition conceives cognitive processes or states as actively extending into the environment in which the organism is situated (Shapiro, 2007). Fifth, and related to fourth above, embodied cognition affirms that cognition can often be off-loaded to the environment" (tradução nossa).

⁶ "An organism's sense organs serve as input devices, translating stimulation from the environment into a syntactic code that the nervous system can then manipulate according to various rules that are either innate or learned" (tradução nossa).

Por outro lado, a cognição incorporada reconhece e aprofunda seus estudos para compreender como o corpo e o ambiente participam constitutivamente da cognição e como ela está em atividade constante selecionando, projetando, analisando, criando e adaptando-se, e não em modo de espera de um estímulo específico para operar (Shapiro, 2007).

Então, podemos afirmar que a cognição incorporada é um programa de pesquisa que tem como lógica central o corpo como elemento constitutivo da mente. E a partir disso, adentramos no terreno da produção do conhecimento e da memória. Se a mente é produto também do corpo no qual o cérebro é um componente, e se a cognição é inseparável deste corpo e dos seus acontecimentos, o conhecimento também é uma produção que passa pelo — e necessita do — corpo? E se a cognição é corporificada, então a memória deixa de ser apenas representacional, isto é, deixa de ser um simples arquivo mental de informações?

Camargo *et al.* (2024), nos recordam que a cognição gerada da experiência do corpo no real é também âmbito de estudo da estética e da arte. A estética, como mencionada em nota de rodapé, se refere à ciência que conhece por meio das sensações e percepções, gerando conhecimento através do corpo, a partir da sua capacidade de sentir o mundo. Uma produção majoritariamente estética é a arte.

Faz sentido, então, pensar a arte como produtora de conhecimento efetivo já que ela não só respeita o lugar do corpo como participante ativo no processo de conhecer, como também se preocupa em criar e se utilizar de várias linguagens que expressam seus conhecimentos gerados a partir da dimensão sensível do humano, isto é, de suas percepções e sensações.

Neste lugar, a arte assume um papel importante, ao confiar nas capacidades perceptivas, sensoriais e sensíveis do humano, para produzir conhecimento válido sobre o mundo. “A arte é um produto complexo da criação humana para o qual são solicitadas qualidades perceptivas muito refinadas (...) A experiência da criação de uma obra é um exercício de expressão da realidade percebida” (Bertoldi; Ril, 2016, p. 24).

Ainda sobre os avanços da cognição incorporada, uma das áreas em que a pesquisa sobre incorporação tem obtido êxito é a relacionada às emoções (Farina, 2020). Os estudos sobre as emoções têm obtido êxito no campo ao explicar como as emoções surgem, como são processadas e qual sua influência sobre os pensamentos, análises e decisões do humano. Sobretudo, tais pesquisas demonstram como tudo isso acontece *no e pelo* corpo físico, confirmando o papel da fisicalidade como elemento essencial para a cognição (Barrett, 2017). Essa concepção oferece subsídios teóricos fundamentais para compreendermos a experiência estética, não apenas como fruição sensível, mas também como um modo de conhecimento que mobiliza corpo e mente em uma unidade indissociável.

Com o objetivo de elucidar como as novas compreensões sobre as emoções fornecem campo fértil de demonstração do paradigma da cognição incorporada, vamos analisar a visão clássica sobre as emoções. Modelos clássicos das emoções, representados por autores como Paul Ekman (1971; 1983) e Silvan Tomkins (1962), sustentavam a hipótese de que emoções básicas seriam universais, biologicamente programadas e identificáveis por padrões fisiológicos e expressões faciais específicas. Na visão clássica as emoções são compreendidas como mecanismos reflexos brutos, primais, opostos à racionalidade, que são, por sua vez, acionados no cérebro a partir de estímulos do ambiente, o qual envia informações para o corpo e nós percebemos tais informações pelas sensações. Essa suposição sobre as emoções afirma que nós temos circuitos emocionais internos no nosso cérebro que são acionados gerando diversas mudanças chamadas de “impressão digital”⁷ da emoção, sendo universais entre os humanos. Segundo esta visão, as emoções são tratadas como instintos que se opõem à razão.

⁷ A impressão digital das emoções constitui uma hipótese de que existe uma marca física e fisiológica para cada emoção, como um marcador singular. Acreditava-se que seria “suficientemente semelhante de uma ocorrência para outra, e de uma pessoa para outra, independentemente de idade, sexo, personalidade ou cultura. Em um laboratório, os cientistas deveriam ser capazes de identificar se alguém está triste, feliz ou ansioso apenas observando medidas físicas do rosto, do corpo e do cérebro dessa pessoa” (Barrett, 2017, p. 3). No entanto, diversas tentativas de encontrar digitais universais das emoções fracassaram. Pesquisas com reconhecimento através fotografias de expressões faciais baseadas nos escritos de Darwin, com uso do eletromiógrafo, dados colhidos em relação às mudanças corporais, outras com foco na atividade cerebral e várias outras, encontraram dados diversos sobre as emoções, mas não foram capazes de delimitar digitais universais das emoções. Isto significa que as emoções provocam variadas reações corporais, mas não existe um padrão único, como a visão clássica acredita (Barrett, 2017).

No entanto, as pesquisas sugerem uma grande mudança de compreensão. Barrett (2017) quebra com a visão clássica ao afirmar que as emoções não são acionadas, mas sim, construídas. A teoria da emoção construída demonstra como elas emergem a partir de uma combinação entre as propriedades físicas do corpo, a capacidade flexível do cérebro de se conectar com o que está acontecendo no ambiente, a cultura e a educação na qual fomos criados. Ela exemplifica:

Quando a voz de Malloy ficou presa na garganta, não acionou um circuito cerebral de tristeza dentro de mim, causando um conjunto distinto de mudanças corporais. Em vez disso, senti tristeza naquele momento porque, tendo sido criada em uma determinada cultura, aprendi há muito tempo que “tristeza” é algo que pode ocorrer quando certos sentimentos corporais coincidem com uma perda terrível. Usando pedaços de experiência passada, como meu conhecimento sobre tiroteios e minha tristeza anterior sobre eles, meu cérebro previu rapidamente o que meu corpo deveria fazer para lidar com tanta tragédia. Suas previsões fizeram meu coração bater forte, meu rosto ruborizar e dar um nó no estômago. Estas sensações me orientaram a chorar, uma ação que acalmaria meu sistema nervoso. E tudo isso produziu as sensações resultantes significativas como um exemplo de tristeza. Dessa maneira, meu cérebro construiu minha experiência de emoção. (Barrett, 2017, p. xiii, tradução dos autores)⁸

9

Segundo Barrett (2017), para o cérebro — que está constantemente em ativação processando dados internos e externos — o nosso corpo é mais uma fonte de informações sensoriais, assim como o mundo externo a nós e, assim, ele também utiliza conceitos – construídos por meio das experiências prévias — para dar significado às sensações internas do corpo. Esse processo, juntamente com o processamento das informações do ambiente, que ocorre simultaneamente, constrói um conceito de emoção. Ou seja, para a autora, as emoções são uma construção do cérebro que relaciona o que as sensações do corpo significam — que parte de conceitos prévios — com o que está

⁸ “When Malloy’s voice caught in his throat, it did not trigger a brain circuit for sadness inside me, causing a distinctive set of bodily changes. Rather, I felt sadness in that moment because, having been raised in a certain culture, I learned long ago that “sadness” is something that may occur when certain bodily feelings coincide with terrible loss. Using bits and pieces of past experience, such as my knowledge of shootings and my previous sadness about them, my brain rapidly predicted what my body should do to cope with such tragedy. Its predictions caused my thumping heart, my flushed face, and the knots in my stomach. They directed me to cry, an action that would calm my nervous system. And they made the resulting sensations meaningful as an instance of sadness. In this manner, my brain constructed my experience of emotion” (tradução nossa).

acontecendo ao nosso redor.

As emoções podem ser compreendidas como notícias do que ocorre no nosso mundo interno — sensações corporais, conceitos que construímos, aprendizagens prévias — diante do mundo externo e em diálogo com os acontecimentos. Compreender isto nos leva a refletir que o que sentimos pode ser também uma forma de saber sobre o mundo e produzir conhecimentos situados nas realidades singulares de quem vivencia determinadas experiências, fazendo jus à complexidade da realidade humana e enriquecendo nossa compreensão.

Isto significa que as emoções não são instintos opostos à razão, acionados em determinados momentos sem a nossa participação ativa, mas, sim, um processamento fino de informações internas e externas ao corpo do qual o cérebro faz parte com o objetivo de ampliar nossas percepções e informações sobre o mundo, os acontecimentos e sobre nós mesmos diante do que acontece. Não somos simplesmente receptores passivos de informações do ambiente. Isso significa que nossas emoções não são meras reações ao mundo. Na verdade, entre os estímulos que recebemos e o que conhecemos como emoção, há um cérebro que recruta conceitos construídos por experiências anteriores para interpretar o que está acontecendo tanto no corpo como no ambiente e assim produzir uma resposta de ação — por isso, emoções também participam da construção de juízos.

Na ausência de conceitos — criados por experiências prévias — o cérebro não sabe como lidar com as sensações e a razão não consegue propor juízos. Podemos concluir, então, que as emoções são resultado da relação entre as construções e conceitos culturais, dos sistemas cerebrais e corporais e da experiência a qual o cérebro se conecta no momento (Barrett, 2017).

Se retomamos a visão clássica, a qual acredita que pensamento lógico e racional é produzido por uma mente abstrata, independente do corpo, os conceitos criados sobre o mundo e sobre o que acontece em nós mesmos seriam tratados separadamente das sensações e emoções produzidas pelo corpo físico. Porém, o que as pesquisas mais atuais mostram e que Barrett (2017) afirma é

que, na realidade, não existe essa separação e mais ainda: sem experiência sensorial, sentida, sensível, vivida pelo corpo físico, não há construção de conceitos e sem os mesmos não há interpretação do que sentimos e, portanto, não há construção de emoção, nem sequer do juízo racional.

Camargo *et al.* (2024) corroboram essa compreensão ao argumentarem que conhecer, ao contrário do que se propagou por muito tempo, não é só arquivar informações. Conhecer é produzir conceitos sobre a realidade a partir da experiência. E a experiência só é possível colocando o corpo em jogo, ou seja, vivenciando a realidade e percebendo o mundo através das percepções criadas pelos canais sensoriais e de todo o processamento interno que acompanha essas percepções, seja selecionando-as, analisando-as ou executando outros processamentos finos. A cognição só existe por fazer parte de um sistema ativo de leitura do mundo pelo corpo e suas sensações, assim como as teorias sobre o mundo existem por existirem corpos e cognições que as criam. “Teorias são ‘notícias’ do conhecimento experimental” (Camargo *et al.*, 2024, p. 25).

11

A arte, portanto, não apenas ilustra esse processo, mas o encarna: seja na criação ou na fruição de uma obra, há a mobilização ativa do corpo e das emoções como elementos constituintes da compreensão da realidade.

Essas formulações permitem compreender que o conhecimento não é arquivamento de informações, mas produção sensível corporificada que é constantemente atualizada na relação com o ambiente. Ademais, se a cognição emerge da experiência corporificada e se as emoções são construções situadas, a memória pode ser compreendida como um processo ativo que se inscreve no corpo e que também se atualiza continuamente, configurando o corpo como um arquivo vivo da experiência.

Memória: o corpo como arquivo vivo da experiência

A partir do paradigma da cognição incorporada mudamos a forma de compreender a memória. Antes, entendida como um sistema de armazenamento de informações sobre o passado ao qual acreditávamos ter acesso pleno,

voluntário e consciente, agora é vista de forma mais complexa e integrativa. Compreendida como um processo ativo, afetivo e sensório-motor, a memória não é estática, mas dinâmica e continuamente atualizada, ligada a estados corporais e fisiológicos, padrões de ação, percepção, relação com o ambiente e produção de sentido. As memórias, especialmente as mais profundas e carregadas de valência emocional, manifestam-se no corpo antes de se organizarem como narrativa (Levine, 2023).

O que popularmente é chamado de memória, trata-se, na verdade, apenas de um tipo: memória explícita – declarativa e episódica. São memórias conscientes, coerentes, passíveis de serem narradas, e que podem carregar certa valência emocional, mas ainda muito sutil se compara a valência das memórias implícitas.

A que mais nos interessa aqui para tecer a atual reflexão são as memórias implícitas — emocional e procedural — que possuem grande carga emocional, aparecendo e desaparecendo muito além da nossa percepção consciente, tornando-nos incapazes de acessá-las como acessamos as memórias explícitas — de forma voluntária, consciente e em forma de narrativa coerente. Essas memórias orbitam ao redor das emoções e dos procedimentos automáticos do corpo, também conhecidos como padrões de ação (Levine, 2023). A Figura 1 diagrama os sistemas das memórias.

Imagem 1 – Sistemas básicos de memória



Fonte: LEVINE, 2023, p. 41.

A memória emocional tem como função sinalizar e codificar experiências importantes para uma referência rápida em uma situação futura. Por exemplo, imagine que você está caminhando em uma trilha e avista uma cobra. Se no seu repertório de informações e experiências prévias sobre serpentes houver

conteúdos relacionados a perigo, medo, proteção, alerta e risco de vida seu sistema nervoso simpático⁹ e parassimpático atuarão, cada qual com sua valência, para emitir uma resposta de sobrevivência coerente diante da situação (Porges, 2007). As emoções fornecem dados relevantes baseados na sobrevivência, seja uma questão de sobrevivência direta e explícita como nesse exemplo da cobra, seja uma questão de sobrevivência indireta, como emitir respostas adequadas a certos aspectos sociais prezando pelo pertencimento. E isto é importante, especialmente quando a tentativa de entendimento mental pode ser muito lenta e inadequada.

As memórias emocionais são desencadeadas quando passamos por uma situação que possui aspectos que carregam e ativam em nós tipos e intensidades semelhantes de emoções, e isto está diretamente ligado à nossa biografia, nossas experiências prévias, bem como a cultura na qual nos desenvolvemos. Um outro exemplo, agora com carga emocional mais agradável, pode ocorrer quando ouvimos uma música que nos parece familiar, mesmo não sabendo ao certo de onde conhecemos a cantiga. Mesmo sem ter consciência disso, nosso corpo pode começar a produzir sensações como uma expansão no peito, um alongamento da coluna, uma vontade de comer uma comida específica ou ainda um relaxamento muscular, sensações corporais relacionadas a conforto ou acolhimento. Talvez não nos recordamos de forma explícita neste primeiro momento, mas essa música pode estar relacionada com algum momento agradável do passado, como uma avó cantando enquanto cozinhava. Mesmo que a cena não venha conscientemente à mente, o corpo responde com as mudanças fisiológicas e de afetos diante da música que toca agora (Janata; Tomic; Rakowski, 2007; Jakubowski; Ghosh, 2021; Jäncke, 2008). Ou seja, o corpo responde a um fato presente com memórias sensoriais de outrora, demonstrando como o passado é ainda presente. Freud (1895) já afirmava que o que a mente esqueceu o corpo não esquece.

⁹ O sistema nervoso autônomo é a parte do sistema nervoso que controla as funções viscerais como respiração, digestão e batimentos cardíacos. Ele opera sem controle voluntário e é composto pelos sistemas simpático — ativador, prepara o corpo para ações rápidas como luta ou fuga — e parassimpático — modulador, além de modular a ação do simpático, também promove estado de repouso e conservação de energia.

Essas discussões apontam como a memória é um processo dinâmico ligado a estados corporais e mobilizado também por afetos. A evocação de memórias através de sons, imagens, cheiros ou experiências estéticas evidencia que recordar não envolve apenas recuperar conteúdos armazenados, mas também reativa e atualiza modos de sentir, perceber e experienciar o mundo. Neste contexto, as experiências artísticas e as práticas clínicas voltadas ao trauma e à elaboração emocional aproximam-se ao reconhecer a importância das dimensões corporais, relacionais e sensíveis na mobilização da memória, na produção de conhecimento sobre o mundo e na produção de sentido sobre a experiência vivida (Barrett, 2017; Levine, 2023; Janata; Tomic; Rakowski, 2007).

Levine (2023) deixa claro que o nosso estado emocional do momento — aqui inclui-se o humor e as sensações somáticas vigentes — é o fator principal que influenciará o como e o que recordamos. Tudo isso demonstra que as memórias implícitas não surgem por meio da narrativa, mas acontecem primeiro no corpo ao mesmo tempo que são ativadas por acontecimentos que atravessam este mesmo sistema corporal. Antes de se tornar palavra, a memória se expressa através das sensações, impulsos, reações fisiológicas e disposições para a ação. O corpo é, portanto, lugar de produção de saberes, arquivo vivo de memórias e meio pelo qual tudo isso se atualiza constantemente através das experiências.

Para exemplificar, podemos pensar em situações cotidianas nas quais a atuação da memória emocional e procedural pode ser observada de forma sutil. Ao reencontrar uma pessoa com quem houve, no passado, uma experiência marcada por acolhimento, carinho e afeto, o corpo tende a responder antes de qualquer recordação consciente por meio de mudanças fisiológicas, sensoriais e posturais: a postura se torna mais aberta, a respiração se aprofunda, o tom de voz suaviza, os músculos relaxam. O que é lembrado não precisa ser o que aconteceu nos encontros anteriores, mas o corpo se recorda da qualidade afetiva da experiência vivida.

Assim também ocorre com experiências marcadas por tensão, desamparo ou violência acionando respostas corporais automáticas como contração muscular, contenção da respiração, afastamento, mesmo que o

episódio original não seja uma memória explícita. Essas mudanças corporais contam a história sem utilizar palavras e mostram como que o corpo se lembra menos dos fatos e mais dos estados afetivos que atravessaram a experiência.

Estes exemplos explicitam como as memórias emocional e procedural operam como um conhecimento sensível corporificado que surgirá em forma de impulsos, gestos, tendências, sensações, alterações posturais e fisiológicas. Estes exemplos explicitam como as memórias emocional e procedural operam como um conhecimento sensível corporificado que surgirá em forma de impulsos, gestos, tendências, sensações, alterações posturais e fisiológicas. O corpo arquiva e expressa o que a palavra ainda não alcança.

Considerações finais

A ascensão das teorias que integram o corpo como elemento constitutivo dos processos mentais vem abrindo caminhos importantes para uma compreensão mais sensível sobre o humano e suas experiências. A cognição já não é mais compreendida como produto isolado, mas processo que emerge da relação do corpo com o ambiente. De modo análogo, tanto a produção de conhecimento quanto a memória passam a ser entendidos como processos corporificados.

Sob essa perspectiva, as experiências com as quais o corpo se defronta deixam também de ser experiências assépticas e passam a ser vistas também com grande potencial de estimulação de memórias registradas no arquivo vivo que é o corpo. Tais memórias podem ser reativadas com os estímulos que atravessam as experiências pessoais e coletivas. A evocação de memórias por sons, imagens, cheiros ou experiências estéticas evidencia a participação do corpo na constituição da experiência e na produção de conhecimento. Neste contexto, as artes contribuem tanto para a expressão de realidades percebidas através de variadas linguagens que contemplam a compreensão do corpo como constituinte da experiência, quanto campo legítimo de investigação de processos cognitivos corporificados.

Ao articular contribuições da cognição incorporada, da memória emocional e da experiência sensível, este artigo busca contribuir para o fortalecimento de perspectivas interdisciplinares que evidenciam o corpo não como suporte passivo da cognição, mas como agente ativo e dinâmico de produção de conhecimento, como arquivo de memórias e como dimensão constitutiva da experiência humana. Tal entendimento possui implicações para os campos que trabalham essas temáticas, pois fortalece as discussões e aponta caminhos possíveis de aprofundamento e pesquisa. Especialmente no campo da clínica psicológica, essa compreensão intensifica o convite para os profissionais se atualizarem e abrirem espaço para a construção da relação corpo, memória e experiência sensível na clínica dialogando com campos férteis como as artes.

REFERÊNCIAS

BARRETT, Lisa Feldman. **How emotions are made: the secret life of the brain**. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

BERTOLDI, Andréa Lúcia Sérgio; RIL, Aline Ferreira. Aproximações entre neurociências e processos de fruição e criação em dança na infância. In: VELLOZZO, Marila Annibeli; STECZ, Solange Straube (org). **Criação, ensino e produção de conhecimento em artes: artes visuais, cinema, dança e teatro**. Campo Mourão: Fecilcam, 2016, p. 17-34.

CAMARGO, Marcos H.; STECZ, Solange S.; ONUKI, Gisele M.; BATISTA, Marina H.; ROSSETO, Robson; SILVA, Rosemeri, R. da; MARTINS, Zeloí A.; CADORE, Fábio. **Introdução à Pesquisa em Arte**. Curitiba: Syntagma Editores, 2024.

DESCARTES, René. **Discurso do método**. Tradução de Paulo Neves. Porto Alegre: L&PM, 2005.

EAGLEMAN, David. **Incognito: the secret lives of the brain**. New York: Vintage Books, 2011.

EKMAN, Paul; FRIESEN, Wallace V. Constants across cultures in the face and emotion. **Journal of Personality and Social Psychology**, 1971, v. 17, n. 2, p. 124–129. ISSN: 1939-1315. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0030377>. Acesso em: 09 de maio de 2026.

EKMAN, Paul; LEVENSON, Robert W.; FRIESEN, Wallace V. Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. **Science**, 1983 v. 221, n. 4616, p. 1208–1210. ISSN 0036-8075. Disponível em: <https://doi.org/10.1126/science.6612338>. Acesso em: 09 de maio de 2026.

FARINA, Mirko. Embodied cognition: dimensions, domains and applications. **Adaptive Behavior**, 2020, v. 29, n.1 p.73-88. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1059712320912963>> Acesso em: 19 abril de 2025.

FODOR, Jerry. **The modularity of mind**. Cambridge: MIT Press, 1983.

FREUD, Sigmund. Estudos sobre a histeria (1895). In: FREUD, Sigmund. **Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 2006.

JAKUBOWSKI, Kelly; GHOSH, Anita. Music-evoked autobiographical memories in everyday life. **Psychology of Music**, 2021, v. 49, n. 3, p.1-18. ISSN: 1741-3087. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735619888803>. Acesso em 07 de maio de 2026.

JANATA, Petr; TOMIC, Stefan T.; RAKOWSKI, Sonja K. Characterisation of music-evoked autobiographical memories. **Memory**, 2007, v. 15, n. 8, p. 845–860. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09658210701734593>. Acesso em 07 de maio de 2026.

JÄNCKE, Lutz. Music, memory and emotion. **Journal of Biology**, 2008, v. 7, n. 21. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/jbiol82>. Acesso em 08 de maio de 2026.

LEITAN, Nuwan D.; CHAFFEY, Lucian. Embodied Cognition and its applications: A brief review. **Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture**, 2014, v. 10, n.1, p. 3-10. Disponível em: <https://doi.org/10.7790/sa.v10i1.384>. Acesso em: 12 abril de 2025.

LEPORACE, Camila De Paoli; FONSECA, Vitória Cardoso Gondin da. Experimentar o mundo a partir do corpo: estética como uma dimensão da cognição humana. **Revista Educação Online**, Rio de Janeiro, 2021, n. 38, p. 227-244. Disponível em: <https://doi.org/10.36556/eol.v16i38.1053>. Acesso em: 12 abril 2025.

LEVINE, Peter. **Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar**. São Paulo: Summus Editorial, 2012.

LEVINE, Peter. **Trauma e Memória: cérebro e corpo em busca do passado vivo**. São Paulo: Summus Editorial, 2023.

LUX, Vanessa; NON, Amy L.; PEXMAN, Penny M.; STADLER, Waltraud; WEBER, Lilian A. E.; KRÜGER, Melaine. A Developmental Framework for Embodiment Research: The Next Step Toward Integrating Concepts and Methods. **Frontiers in Systems Neuroscience**, Lausanne, 2021, v. 15. ISSN 1662-5137. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fnsys.2021.672740>> Acesso em: 13 de maio de 2025.

PORGES, Stephen W. The polyvagal perspective. **Biological Psychology**, Amsterdam, 2007, v. 74, n. 2, p. 116–143. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009>. Acesso em 28 de maio de 2024.

NEWELL, Allen; SIMON, Herbert. **Human problem solving**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1972.

NEISSER, Ulric. **Cognitive psychology**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.

SHAPIRO, Larry. The embodied cognition research programme. **Philosophy Compass**, 2007, v.2, n.2, p.338-346. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1747-9991.2007.00064.x>. Acesso em: 19 abril 2025.

TOMKINS, Silvan. **Affect imagery consciousness**. New York: Springer, 1962.

Recebido: 20/01/2026
Aceito: 07/05/2026