

O espaço casa em poética: tempo de pandemia e um convid-e à re-flexão do corpo descolonizado

FIGUEIREDO, Nilcéia Nascimento de ¹

MENDONÇA, André Luís de Oliveira ²

RESUMO

A letalidade deflagrada por um estado pandêmico nos impôs um convite à casa. Exigiu como sociedade simbólica, que habita culturalmente de modo próprio o cotidiano, um particular ajuste, já que a pseudo sensação de regulação da vida, é um construto globalizado, faz tempo. Assim como a casa, o corpo é um subjetivo emaranhado de afecções, mesmo ocupando tempo-espaço e cultura (cultivo do espírito) em condição regulada por alerta de perigo, mantém singularidades. Partindo do corpo/casa/habitação como estatuto capaz de guiar articulações que desconfigurem a objetificação do conhecimento enquanto proposição intelectual/mental, incorporo o percurso metodológico na premissa hookniana do testemunho da práxis como teorização da própria experiência. Um convite a outras formas de percepção, que constitui e reeduca o ser social na condição única de se metamorfosear. Tendo Escrivência - registro sensível inter-histórico às reflexões sistêmicas, como possibilidade de resistência movente contra a imposição colonial que deslegitima o conhecimento advindo do corpo.

Palavras-chave: Corpo. Encontros. Poéticas. Escrevivendo. Descolonizar.

The house space in poetics: pandemic time and a convid-e to the reflection of the decolonized body

ABSTRACT

The lethality triggered by a pandemic imposed an invitation home. As a symbolic society, which inhabits everyday life culturally in its own way, it required a particular adjustment, since the pseudo sensation of regulating life has been a globalized construct for some time. Like the home, the body is a subjective tangle of affections, even occupying time-space and culture

¹ Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Mestre em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social Hésio Cordeiro/ UERJ. Doutoranda em Bioética, Ética Aplicada e Saúde Coletiva. Programa Inter-institucional PPGBIOS: UERJ/FIOCRUZ/UFF/UFRJ. Email: nfigueiredo@uol.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3928097774176084>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4817-4387>.

² Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Doutor em Filosofia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Pós-doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Professor-Adjunto do Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Email: alomendonca@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9099355484592679>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2952-7573>.

(cultivation of the spirit) in a condition regulated by danger alert, it maintains singularities. Starting from the body/home/housing as a statute capable of guiding articulations that deconfigure the objectification of knowledge as an intellectual/mental proposition, I incorporate the methodological route into the Hooknian premise of the testimony of praxis as theorization of experience itself. An invitation to other forms of perception, which constitute and re-educate the social being in the unique condition of metamorphosing. Having *Escrivência* - sensitive inter-historical record to systemic reflections, as a possibility of moving resistance against the colonial imposition that delegitimizes the knowledge coming from the body.

Keywords: Meetings. Poetic. Escrevivendo. Decolonize.

El espacio de la casa en la poética: tiempo de pandemia e convid-e a la reflexión del cuerpo descolonizado

RESUMEN

La letalidad desencadenada por uno estado pandémico nos impuso una invitación a la casa. Exigió como sociedad simbólica, que habita culturalmente la cotidianidad a su manera, un ajuste particular, ya que el pseudo sentido de regulación de la vida, es un constructo globalizado, hace mucho tiempo. Al igual que la casa es, el cuerpo es una maraña subjetiva de afectos, aun ocupando el espacio-tiempo y la cultura (cultivo del espíritu) en una condición regulada por alerta de peligro, mantiene singularidades. Partiendo del cuerpo/casa/vivienda como estatuto capaz de orientar articulaciones que desconfiguran la objetivación del conocimiento como proposición intelectual/mental, incorporo el recorrido metodológico en la premisa hookniano del testimonio de la praxis como teorización de la propia experiencia. Una invitación a otras formas de percepción, que constituye y reeduca al ser social en la condición única de metamorfosis. Teniendo la *Escrivência* - registro sensible interhistórico a las reflexiones sistémicas, como posibilidad de resistencia móvil contra la imposición colonial que deslegitima el conocimiento proveniente del cuerpo.

Palabras clave: Cuerpo. Encuentros. Poética. Escrevivendo. Descolonizar.

INTRODUÇÃO

As virtudes circunscritas no corpo, apagadas arditamente por um processo de colonização que nos fez crer no conhecimento qualificado pela lógica grega fundamentada na tripartição do humano-ser, são indispensáveis à manutenção da vida. Retomar, reconectar, reconstruir, re-constituir são palavras que provavelmente não darão conta de definir o desejo que me³ faz ousar relatar a luta interna que partilhamos pela manutenção da vida, enquanto por ocasião do perigo eminente de infecção por SARS-CoV-2, o corpo buscava por desalienação; por um processo de manutenção da presença. Ele, mesmo desacreditado mediante o poder de letalidade do vírus, me incita sobreescrever a experiência que me compõe desafiada pela artesanaria das sensações, quando ao ofertar encontros e aprendizado de auto-cuidado durante o isolamento físico por ocasião da pandemia de Covid-19, deparei com o desafio da poética gestão de aprendizado em romper os limites da virtualidade, enquanto micropolítica do entre-mundos.

Na arqueologia corporal de Mauss, as “técnicas do corpo” são maneiras pelas quais os homens de sociedade a sociedade sabem servir-se de seu corpo. O autor já no séc. XX apontava para a celeuma dos domínios científicos: - um território “desconhecido das fronteiras das ciências⁴ onde os professores se devoram entre si” (1998, p. 401), resgata o rendimento de corpo/técnica como transmissão e construção de educação e cultura. Para Paulo Freire, a constituição social do corpo se dá numa apropriação crítica, onde ensinar e aprender são reconstruções capazes de tornar compreensível memórias guardadas no processo de articulação do sujeito/mundo (2001). Em Freire é na atuação de “um corpo consciente, falante leitor e escritor” que uma sociedade se constitui historicamente (1997). Kilomba (2019) faz uma leitura da inapropriação corporal instituída dentro da episteme/ciência, que deslegitima o conhecimento advindo de corpos racializados, tanto por suas origens territoriais quanto pela estética da/o diferente (de quem, para quem?). Para a autora, “escrever é exercício de descolonização, um ato político capaz de se opor à outridade, e de inventar a nós mesmos de (modo) novo” (p.28). Nesse sentido, em “Cartas para o Bem Viver” (COSTA, 2020), uma coletânea de conversações provocadas pela urgência de reflexões que incluíssem os saberes dos “intelectuais originários” brasileiros durante o primeiro período pandêmico da

³ O uso da primeira pessoa, em grande parte do texto, foi mantido como opção metodológica, já que o desejo do registro partiu de uma vivência temporal/pessoal, mesmo que as reflexões e a escrita tenham sido compartilhadas entre os autores.

⁴ Embora o autor se refira à psicologia, sociologia e biologia, podemos ampliar...

COVID-19 , o corpo permeia a escrita como substância essencial capaz de modificar paradigmas universalizados de colonização/corpo e ou colonização/inconsciente. Se para Suley Rolnik (2021) o inconsciente precisa ser constantemente descolonizado, Gersem Baniwa (2020, p. 32) aciona a inspiração em crenças ancestrais capazes de encontrar, na sabedoria das mulheres, possibilidades em unir conhecimento do corpo com a mente, da alma com o espírito, intuição com a razão e consciência com o conhecimento intelectual.

Para Krenak (2020, p. 21), quando as humanidades experimentam catástrofes, fazem do canto e da dança a sua aprendizagem; uma ativação de comunhão entre o céu e a terra possível, que ao invés de querer disputar o mundo (eu acrescento o conhecimento), desenvolvem a habilidade de habitá-los.

Becker (1999) que escreveu extensivamente sobre estilos e metodologias da escrita sociológica, aponta que “a falta de propostas que contemplem uma forma de abordar questões específicas do campo tem deixado de lado problemas importantes, por não poderem ser abordados de maneira científica”. Escolhi então o conceito de Escrevivências, método de investigação e produção de conhecimento nas ciências Humanas e Sociais, criado pela escritora Conceição Evaristo, por parecer me aproximar do que Becker “chama de maneira rigorosa de alocar intuição e outros dons que não podem ser transmitidos por um problema de pesquisa que não consegue ser abordado cientificamente” (1999, p. 34). Escrevivendo⁵ essa experiência no decorrer do período de isolamento físico, que relato em **escrevinhanças**, meu exercício de pessoalizar a palavra a fim de que ela me pudesse guiar no entre mundo/desejo, espaço/saber descolonizando em movimento.

Durante muito tempo,
também tive um sol
a inundar a nossa casa inteira,
tal a pequenez do cômodo (EVARISTO, 2017, p. 99).

Foi experienciando simultaneamente o conflito que o confinamento trouxe para a topografia espacial da casa – lugar de permanência compulsória,

⁵ Escrever é aplicar o conceito de Evaristo, um exercício de resistência e autenticidade. Uma estética libertária onde a palavra não está **sub-ordinada** a regras, ela é um registro e também um ato referido ao exercício de cumplicidade feminina entre memória/corpo e coletividade afrodiaspórica.



restringindo a mobilidade do corpo ao espaço privado – que nasceu a oferta dos encontros remotos, como partilha de cuidado, prevenção de tristezas entrelaçando os fios: educação, corpo/casa e saúde. Os encontros foram organizados a partir de uma busca espontânea por pessoas que, já no início do isolamento, reconheciam efeitos negativos à saúde, como dores; perturbação do sono; alteração de pressão sanguínea; crises de ansiedade; zumbido nos ouvidos; tontura, dentre outros sequer nomeados pela dificuldade do dizer. Algumas delas, já haviam frequentado encontros presenciais deste mesmo estilo de partilha e outras vieram pela rede social ou pelo “boca à boca”, então virtual. Inicialmente feita uma breve pesquisa, dois horários eram apontados como mais indicados, um pela manhã e outro à noite. Escolhi então manter duas possibilidades ao dia, às 10 horas e às 20 horas, oferta que se manteve de março a maio de 2020. O encontro era acessado pelo uso de uma ferramenta virtual autoexplicativa, podendo ser conectado através de computador, *tablet* ou *smartphone*. O link disponibilizado 15 minutos antes do horário previsto compartilhado por uma linha de transmissão via *WhatsApp* composta de interessados e também por livre convite enviado pelos frequentadores da sala. Um recado poético, sempre referenciando o corpo das sensações como alvo do encontro, agregava a informação de qualquer material proposto ao uso durante o encontro. A admissão à sala se deu livremente sem necessidade de identificação, ficando também a critério da/o participante a abertura da câmera e ou não – essa opção escolhida pela grande maioria.

O CORPO APREENDIDO E APREENSIVO

Desde a formação em Saúde que a estruturação por um saber patológico, o que Canguilhem (2009) aponta como “a necessidade de nos tranquilizarmos delegando a técnica, mágica ou positiva a tarefa de restaurar na norma desejada o organismo afetado pela doença”, me reforça a busca por encontrar mais cordialidade no ato de ensinar e aprender sobre e através do corpo. Fomos treinados para reconhecer os sintomas, estruturar e cumprir protocolos e ainda desconfiar do testemunho, um confronto entre os nossos **eus adestrados** para não infringir a supremacia da ciência universal. Uma identidade desqualificada, reforçada por traços de informações cruzadas que nos garantiu a incapacidade de sentir ou mesmo saber sobre nós, previamente fundamentada também pela nossa história forjada desde os livros, que nos fez apreender que há sempre alguém mais sabedor de nós do que nós mesma/os. A invalidação da autenticidade construiu uma espécie de anestesia sensorial,

que ao coibir sofisticados e inteligentes sistemas do corpo, tomam dele a autenticidade por ser integral e integrado. Segundo Ciane (2015, p. 21) “autonomia e interdependência é igual a ecologia somática”, o que me faz acreditar que revisitar nossos sistemas biológicos pelo campo das sensações também nos aproxima de uma consciência coletiva como corpo social, identidade perdida também por nosso simulacro existencial de povo colonizado.

Vim de andar por aí, debaixo da lona de circo conjugada por longa jornada no Teatro de Rua, *Performances* e de ser simplesmente gente pela vida, antes de chegar na formação acadêmica/científica em Fisioterapia. Nesse sentido, meu corpo enunciador pleiteia o desejo de coexistir, mesmo não tendo participado racionalmente do que Mayers (2014, p. 28) chama de “um programa preventivo de conscientização estrutural (alfabetização cinestésica)”. O autor ao aprofundar o estudo da anatomia pela dissecação das fáscias – uma rede do maior órgão sensorial do corpo – internalizou o conceito de tesengridade⁶, onde as forças internas mantêm o equilíbrio entre tensão e compressão.

hooks elabora “a teoria” como uma dobra da própria experiência. Engajada por uma educação libertadora, conjuga luta/sofrimento pessoal como campos férteis de “teorização de processos de autorecuperação”. Articular esses campos “i-materiais” me inspiraram resgatar a memória dos construtos que me perpassaram, para além de uma elaboração do sentido anatomofisiológico, acionando um “pluralismo histórico e ou uma inter-historicidade” (SEGATO, 2012). Shusterman (2012, p. 29) defende que “uma percepção mais sutil de nosso meio somático, pode melhorar seu uso no emprego de todos os demais meios e instrumentos, pois todos eles exigem alguma forma de *performance* corporal”. Defesa de um pragmatismo que coloca a experiência como centro de uma filosofia organizada por um corpo vivo e senciente.

⁶ Conceito cunhado a partir da frase “integridade de tensão” pelo designer R Buckminster Fuller. Trata-se de estruturas que mantêm sua integridade em virtude, principalmente, de um equilíbrio das contínuas forças de tração tecidas através da estrutura em vez de depender das forças de compressão contínua como qualquer parede comum ou coluna. A “tesengridade descreve um princípio de relação estrutural em que a forma estrutural é garantida pelos comportamentos tensionais finitamente fechados, sob todos os aspectos contínuos do sistema, e não pelos comportamentos do membro descontínuo e exclusivamente local do membro compressivo” (Myers, 2014, p. 52).



FIDELIDADE AO INSTANTE - O QUE OS MEUS OLHOS PODEM OU DEVEM VER?

É preciso estar presente, presente à imagem no minuto da imagem: se houver uma filosofia da poesia, essa filosofia deve nascer e renascer no momento em que surgir um verso dominante, na adesão total a uma imagem isolada, no êxtase da novidade da imagem (BACHELARD, 2008, p. 183).

O “êxtase da novidade da imagem” é o único autêntico possível que justifica minha oferta de tornar um canal virtual uma proposta a alguns que se interessariam por encontrar-se consigo, desafio contíguo deflagrado pelo isolamento já que não havia outra possibilidade em acessar o exato momento, em que era preciso ter cuidado e saúde para diminuir as chances de adoecer. Aprender em tempo real como estar presente no momento da imagem, na irrealidade do meio, sem conhecimento prévio da/o outra/o – porém com esforço mútuo de afecção para animar –, dar alma à vida, nos foi simultaneamente educando desse e para esse outro modo de estar. A câmera que agora captava em tempo quase real os movimentos das muitas histórias, compartilhando uma sala virtual por falta de opção ou então por ser a única, não me dava o direito de regular as imagens. O êxtase da imagem era uma particularidade de cada corpo, que, em liberdade, descobria suas formas de construir movimentos, poses isométricas ou simples sensações. A liberdade de ligar ou não a câmera estava contida na vontade de cada indivíduo, já que não havia nenhum acordo nesse sentido e o aplicativo usado permitia compartilhar ou não a imagem. Meu exercício de não trair estar nos encontros guiada pelo campo das sensações sem depender de olhar a imagem da/os que estão expostos, foi facilitado pela liberdade construída na experiência em mediação de plateias – impressões apreendidas por anos de performances em ruas, jogos teatrais e palhaçaria. Nesse instante surge um “verso dominante”: a práxis do amor, onde a fisiologia que me faz saber como melhorar e ou manter a capacidade de volume do oxigênio (VO₂) apreendida nas leituras científicas, e a arte de lidar com a energia movida por uma unidade⁷ de pessoas em um mesmo espaço de tempo, guiada pela pura sensação, se fundem no “êxtase da

⁷ Uso unidade aqui, como medida de um corpo imanente, formada pela capacidade de adotarmos uma ética amorosa, para as diversas dimensões de nossas vidas. Segundo bell hooks, isso pressupõe o direito de liberdade, viver bem e plenamente, abraçando as constantes mudanças. O que torna o amor um fenômeno social e não individualista ou marginal (hooks, 2021, p. 123), e para mim um exercício para manutenção do “estado de presença”.

novidade da imagem”. O amor em movimento, para além de um sentimento, uma ação, uma escolha ética-política, “que se move contra o medo - contra a alienação e separação” (hooks, 2021, p. 129).

Porém muitas vezes, o embate entre a construção biomédica na qual fui submetida na formação em saúde, entrou em ringue com a oferta de uma **auto-gestão**. Para abstrair da sistemática pensar/corpo, acionei uma rota complementar, organizada conceitualmente pela somaestética como proposta de ajuste da “performance efetiva dos sentidos por meio da direção aprimorada do próprio corpo” (Shustermann, 2012, p. 49). Embora em um processo de reabilitação ou reconfiguração de um gesto motor, eu tenha sido ensinada sobre a necessidade de *feedbacks* corretivos, não seria o corpo capaz de fazê-lo por percepções próprias desde que fosse esse indivíduo constituído por uma educação mais autonômica, a qual lhe infira meios de que suas impressões e particularidades sejam consideradas?!

Segui a angústia, entre o eu captado pelo universalismo da biociência, e a crença de que a arte de viver pudesse ser suficiente para além de descolonizar o pensamento, como diz Guattari/Rolnik, ser “uma maneira de recusar todos esses modos de encodificação pré-estabelecidos,...,uma singularização existencial coincidente ao desejo, com um gosto de viver; com uma vontade de construir o mundo no qual nos encontramos” (GUATTARI & ROLNIK, 1986, p. 17).

Recodificando a todo tempo meus impulsos para não fazer da proposição uma imposição, percebi que impossibilitar uma experimentação mais desafiada, ainda que por suposta proteção, podia reverberar desconfiança nas sensações onde só o intento do fazer, produz eco da vontade. Não estávamos lidando com nada comum, mas tudo em acontecência paralela a uma captação de liberdade. A perda do direito de ir e vir; sensação de interrupção de fluxo da vida versada pelo confinamento, sancionada por um inimigo invisível que tinha como alvo maior o sistema responsável pela troca do que vem de dentro, e o que se oferta do lado de fora: o respiratório. A respiração, uma imagem invisível do ato fisiológico causado por troca de pressão. Uma troca gasosa entre o interno e externo, a novidade de “nascer e renascer” de cada instante, o primeiro ato de independência quando saímos do ninho interno para a teia da vida.

E o convite de estar presente, e fazer com que cada um/a que viesse até a sala também pudesse aprender, me fez visitar outras pedagogias: como a de formação do ator, uma forma de idealização do personagem perpassando o sentido de representação, como escreve Jaques Lecoq (1997, p. 102): “uma

interpretação não de si, mas consigo mesmo". Um trabalho que necessita não só de uma **consciência cognitiva**, mas implica atenção plena enquanto matéria viva e sensitiva por todo o arcabouço mais teórico, e simultaneamente prático que um ser humano possa ter: o seu próprio corpo. Uma autonomia de ordem tão visceral, que infunde o espírito de liberdade da qual naquele momento era primordial também para a co-habitação da vida, que parecia mais fugaz que normalmente.

DORMINDO COM AS IMAGENS

Não apenas as nossas lembranças, mas também os nossos esquecimentos estão aí "alojados,...., Nossa alma é uma morada. E quando nos lembramos das "casas", dos "apostos", aprendemos a "morar" em nós mesmos. Vemos logo que as imagens da casa seguem nos dois sentidos: estão em nós assim como nós estamos nelas (BACHELARD, 2008, p. 197).

Aos poucos, uma colcha vai variando de texturas. Todo dia, tendo que revisitar a ordem da qual fui desafiada enquanto resisto em prosseguir, mantenho a crença de que a revolução⁸ possui um endereço viável, o campo das sensações e autonomia do corpo. Mas como despertar um estado de presença, habitando em uma casa desconhecida, no meio de uma pandemia, enquanto perdíamos a referência de fisiologias sutis como o toque, que ativa mediadores sociais tão necessários, como a compaixão?!

À medida que as notícias empurravam a realidade para mais perto, as tensões políticas sobre a produção de tecnologias para manter a vida dos infectados e ainda o impedimento do avanço do estado pandêmico atravessavam a todos. A invasão rompe o sentido de proteção da casa e amplia as sensações de desproteção pela teia (ou seria tela) que nos liga a uma grande casa. Abrir mão para que a consciência agora induzida prosseguisse na perspectiva da libertação, enquanto a sensação de estar aprisionada trouxesse para o corpo a pior referência da casa, é um ato de fé. Há uma espécie de labirinto que guia os sentidos em um *looping* de percurso, e o caminho é estreito. Querer morar no próprio corpo pode ser o que de mais

⁸ Ação que me incita a uma revolta interna, no corpo indivíduo e coletivo, como meio de romper as fronteiras construídas por sensações anestesiadas á partir de um aprendizado reducionista.

desafiador se tenha a fazer. A casa não é tão grande, mas já havíamos esquecido tanto dos seus cantos escuros, quanto de seus cômodos ventilados pela memória das tardes de domingo em que jogávamos alguma conversa fora. E há ainda os que nem casa tenha para morar. Que diferença faz para seus corpos, erguidos sem paredes para quadros, se é na sala ou no quarto que estava o perigo?! Talvez a fome elimine suas sensações antes que o vírus os encontre.

Pior do que encerrar um corpo por medo da morte em seu lugar de proteção, que pode estar capturado por deformidades patológicas e ou mesmo distúrbios sociais, é ainda sugerir que seu saber “culto” o salvará. Abandonar suas crenças, quando paira sobre ele todo tipo de insegurança, porque a ciência não divide a glória⁹, é um preço¹⁰ alto demais para se reconstruir uma nova normalidade quando há uma realidade modificada do dia para noite. Não dá para seguir todos os caminhos, mas, na novidade da trajetória, o risco do ato em inteirar o próprio corpo já traduz o desejo pela libertação.

Tanto a dor quanto o sofrimento caminham na mesma rota nesse momento, e o conceito de um membro fantasma¹¹, quando se sente dor em uma parte do corpo que já não existe, circula agora em nós como pessoas que vivem num mesmo espaço/tempo. O corpo agora que sofre é o social: pela capacidade de empatia de quem é feito da mesma essência, porém singular, e o cérebro quem decodifica o sentimento da dor, já não pode definir quantos fantasmas coexistem no mesmo sofrimento. A dessensibilização dos membros fantasmas¹², terapia feita por diversas técnicas, nesse momento não estavam disponíveis, os ambulatórios fechados; e a casa não foi treinada para um cuidado tão especializado, ela não é da misericórdia, mas quer ainda se tornar da saúde.

⁹ As constantes tensões entre os cientistas sociais e os biomédicos, e também a falta de aproximação dos diversos campos, tornou a informação para o público geral um código a se decifrar. A glória que me refiro, seria a sustentação do “brio”, da escola á qual seu saber faz parte.

¹⁰ Palavra usada como um “subjetivo” de valor, relacionada ao sistema de crenças religiosas.

¹¹ Foi inicialmente relatada por Silas Weir Mitchell no artigo *"Injuries of Nerves and Their Consequences"*, publicado em 1872. A expressão "membro fantasma" foi introduzida por Weir Mitchell ao verificar a experiência de sensação do membro perdido em alguns pacientes que tiveram uma extremidade amputada. Neste caso usado como metáfora pela sensação e dor, causada por tantas mortes durante a pandemia de Covid-19.

¹² Tratamento usado como objetivo de manejar a dor membro fantasma, uma sequela comum após uma amputação de um membro. Divididas na literatura como medicamentosas, invasivas e físicas, requer uma abordagem multidisciplinar bem como uma interação entre diversas técnicas (BATSFORD, 2016; ÖZLEM ÜLGER, 2018).

As proposições dos encontros foram surgindo como uma resposta fisiológica às necessidades carimbadas numa espécie de névoa, advinda do corpo coletivo para o corpo singular. Seria simples, se não fosse duplamente cego não conhecer as necessidades mapeadas por uma anamnese formal e particular, e ainda randomizá-las aos tempos atuais, de adoecimento de corpo e alma. Mas é possível, pois quando ativamos nossas lembranças, encontramos as pistas dos esquecimentos e aprendemos re-transitar os aposentos da casa e morar em nós mesmos.

Da calma e do silêncio
Quando eu morder
a palavra,
por favor,
não me apressem,
quero mascar,
rasgar entre os dentes,
a pele, os ossos, o tutano
do verbo,
para assim versejar
o âmago das coisas (EVARISTO, 2017, p. 121).

Prover saúde enquanto se retira o “tutano do verbo” é a arte que transbordava de cada novo encontro. Benefícios conhecidos pelo efeito de exercícios físicos na saúde mental são amplamente discutidos na literatura científica¹³, indicando melhora do humor, desempenho cognitivo e redução da ansiedade. Há um aumento da ativação do córtex pré-frontal, cerebelo e gânglios da base, além das áreas envolvidas na atenção e na formação de novas memórias. Mas o corpo precisa estar seduzido pela sua própria saúde, para enfrentar seus limites de permanência já que nem todas as formas que

¹³ “[...] estratégias para minimizar os riscos de impactos psicológicos, tiveram maior prevalência as pesquisa que apresentaram as seguintes medidas: prática de exercícios físico” (SANTOS, 2020, s.p.). “[...] verificou-se que idosas com maior nível de Atividade Física foram também aquelas que valorizaram aspectos relacionados a sentimentos positivos e negativos, pensamento, aprendizagem, capacidade de memória e concentração, assim como, aspectos relacionados à autoestima e autoimagem (aparência), além da espiritualidade” (SANTOS, 2020, s.p.). “O exercício físico pode agir como um fator de proteção e retardamento dessa atrofia no sistema nervoso central, aumentando a sobrevivência do mesmo, a vascularização, a formação e estimulação neuronal, assegurando um aumento dos neurotransmissores (serotonina, dopamina e noraepinefrina) na corrente sanguínea, que são bastante reduzidos durante a depressão” (HERNANDEZ, 2019, s.p.).



produzem um efeito que estimule hormônios e devolvam para ele mudanças perceptíveis, são amenas. E a benesse se torna proporcional a um rompimento de limites. E já havia no momento tanto a transpor, que o motivo precisava de uma certa autonomia da razão.

Ah, os quadríceps¹⁴! Feixes desejáveis, entre a pelve e o joelho é o mais longo verso, de uma estrofe que precisa ser agora solista. Em suas fibras ativadas, recrutadas por uma atividade elétrica aumentam o VO2 que circula tão desconfiado por ora. A isometria do poema parece resolver dois problemas, que neste momento são soluções: O uso do espaço restrito e a carência de aerobia¹⁵ necessária à produção de uma energia já escassa na casa. Mas há tantas equações a serem resolvidas, que o bailado entre agonistas e antagonistas em igualdade de vantagem por uma métrica recorrente deixando de sobrecarregar as articulações, podem não satisfazer os desejos de uma fisiologia tão subnutrida. De dentro pra fora, o diafragma empurra a vontade, abrindo espaços para que as vértebras incluídas, agora possam canalizar melhores respostas.

CORPO ENLUTADO E A CASA DO DEVANEIO

Vivemos fixações, fixações de felicidade. (...) As lembranças do mundo exterior nunca terão a mesma tonalidade das lembranças da casa. Evocando as lembranças da casa, acrescentamos valores de sonho; nunca somos verdadeiros historiadores, somos sempre um pouco poetas e nossa emoção traduz apenas, quem sabe, a poesia perdida (BACHELARD, 2008, p. 201)¹⁶.

¹⁴ Um dos fatores que influenciam a capacidade de VO2Max, é o volume da musculatura. Sendo o quadríceps o maior grupo muscular do corpo, foquei nessa estrutura para descrever de forma mais poética, a organização fisiológica da proposição corporal também considerada durante as práticas.

¹⁵ “Sistema aeróbico - A oxidação dos alimentos na mitocôndria para fornecer energia. A glicose, os ácidos graxos e os aminoácidos dos alimentos após alguns processos intermediários- combinam-se com o oxigênio para liberar quantidades enorme de energia que são utilizadas para converter AMP (monofosfato de adenosina) e ADP(disfosfato de adenosina) em ATP (trifosfato de adenosina). ATP que considerada a moeda de energia do organismo, é consumida por diversas reações do corpo, transporte de moléculas, contração muscular, reações sintéticas que criam hormônios, condução de impulsos nervosos, divisão e crescimento celular dentre muitas outras funções fisiológicas necessárias para manter e propagar a vida” (GUYTON & HALL, , s.d., p. 851/1091).

¹⁶ Cheikh Anta Diop, um dos principais pensadores do Renascimento Africano, foi orientado por Gaston Bachelard em sua tese: “- O Futuro Cultural de Pensamento Africano” apresentada à

A imagem que nos vem, chega pelo relato de um corpo que não teme mais tanto a morte, mas a solidão de adoecer, e a partida fria sem os rituais que estávamos habituados até outro dia. E os que se vão, deixam marcado o corpo, numa tatuagem fria, de ideias emboladas e configuradas no tecido cerebral. A teia nos unia por tantas lembranças e corpos – mesmos os que já tivemos, mais jovem; mais gordo; mais esperto; e até mais gente, enquanto as an-danças, não mais pueris, nos escorregaram por um hábito de até fazer rir.

A habilidade versada por anos de práticas físicas disciplinares encontra nesse momento também a memória da obediência na arte: a do circo e teatro, e me fizeram seguir, em uma dubiedade interna, enquanto apresentava a/o outra/o, e também a mim, um lugar tanto de sensações quanto de desvendar pelo próprio corpo seus guias gentis.

Para transformar nossos vetores em ciência que também nos afete, precisamos corrigir o curso sempre que ele encontrar outra fronteira tornada como intransponível e ameaça a liberdade do aprendizado. É nesse encontro que os diferentes passados me fazem coexistir e manter o sentido da vida, pois a diversidade constrói as pontes que acessam a beleza da resiliência, mesmo quando as diferenças do exterior ecoam na própria poesia. Alguns deslocamentos são impostos por uma espécie de êxodo, orquestrados por dificuldades de ordens diversas. E muitas pessoas estavam deslocadas de suas funções, incorporando o cuidado da/o outra/o, o retorno à casa natal, onde os devaneios misturam os tempos cronológicos e seus **des-sentidos**. O sonho e a realidade se confundem na linha do tempo, e as impressões refazem caminhos. “E o poeta bem sabe que a casa mantém a infância imóvel em “seus braços” (BACHELARD, 2008, p. 202).

Voltar à casa da infância, nesse momento em que estivemos tanto tempo por outras casas, para muitos foi um processo dramático. As meninas e meninos já crescidos viviam até ontem em seus mundos fugazes, de sabedoria doutrinada por distintos modos. Daquilo que era a imanente herança composta pela linhagem familiar, quer ela materna e ou paterna, restou a esperança de ter se transformado, com um apagamento devido, toda má impressão ainda cravada na alma infantil.

Universidade de Sorbonne. O primeiro trabalho rejeitado por ser considerado polêmico, de uma sequência de outros também recusados por ausência de uma banca examinadora que se dispusesse examiná-los (BRITO, 2019). Até hoje “descolonizar” é um exercício de resistência, e custa á muitos intelectuais o impedimento da produção e publicação científica.

Nem toda memória de proteção é boa, não por sua idealidade, mas até porque algumas impressões se dão fora da cronologia, e não houve tempo de transmutar algumas sensações em um período tão breve e de radical mudança.

Quem volta, encontra pais, familiares, acrescidos de muitos **subjetivos**, que lhes foram obrigados engolir sem que pudessem sequer reconhecer amargos sabores. As papilas gustativas não mais distinguiram os sabores. E seus olhos estavam espantados diante de canais que lhe conferiam de certo modo alguma possibilidade de fazer parte desse mundo, que virou de cabeça pra baixo, trocando também a noite pelo dia.

As “psicoses” então, perturbações que causam dificuldades de se determinar o que é ou não real, se avultaram. Seus aparatos são de ordens para além do protetor ambiente da casa e transcorriam na virtualidade de um mundo globalizado, de muita informação. Uma experiência partilhada sem projeto que assegurasse ao espírito algum estado de calma. A imagem não é poética, mas a falta de uma realidade que desse ao espírito um tempo de calma enlaçava a alma de tal modo que se confundia ao devaneio.

SARAUS COTIDIANOS – A CASA DO ESPETÁCULO

Tornar imprevisível a palavra não será um aprendizado da liberdade? Que encantos a imaginação poética acha em zombar das censuras! Outrora, as Artes poéticas codificavam as licenças. Mas a poesia contemporânea pôs a liberdade no próprio corpo da linguagem. A poesia aparece então como um fenômeno da liberdade (BACHELARD, 2008, p.190).

Os encontros seguem em *poiesis*. Palavras às vezes pobres e poucas, intervalo para o corpo em linguagem, a linguagem em corpo. Um subjetivo avesso que transborda de vontade a composição aglomerada dos artesãos que constituíam a presentificação do ato fictício.

Tive saudade da cena, da rotunda, da coxia, do palco. As casas de espetáculos estavam fechadas, deslocando a imitação da vida purpurinada e recheada de dramas e afecções, para um coreto triste e solitário. Uma mistura entre quarta de cinzas e dia de finados – que falta faziam até os feriados que sacudiam a rotina...

Imagino de dentro pra fora a cortina pesada vermelha, as luzes ofuscantes que me afastavam de ver o público. Até o nervosismo de tremular as pernas, sentimento investido da vontade de um dia se tornar em maior tranquilidade¹⁷, provocou a sensação do querer. Eu, que detestava a quarta parede¹⁸, desejo nesse momento o fosso, o glamour da cena, os textos densos, o olhar no infinito; tudo isso me acomete de saudade. É a sensação da imitação, da ressignificação da ordem ficcional, do dito impecável da palavra e uma voz projetada. As muitas horas de trabalho para encontrar o corpo do texto, escrito por outro, dirigido e lapidado em direção à vida. O cheiro enjoativo de ácaro impregnado pelas cortinas, nas poltronas, esperando os amantes da arte, vestidos com seus *composès* extravagantes, misturados às suas personas desejosas por habitar a plateia. A correria dos festivais; o cansaço entrelaçado aos detalhes, composições que só a memória somestésica¹⁹ da cena de verdade é capaz de transbordar.

Foram mais de cem dias de encontros, e nos fartamos de outros aprendizados. A simultaneidade entre o querer e o não poder provoca um corpo mais disperso, menos presente. Em re-fazenda²⁰, para manter o corpo em verso, quando o drama parecia querer pular para a boca de cena, e se dizer por suas dores. São horas de quietude, onde muitos já não resistiam, e fragilizados abandonavam o direito, ou seria o esforço, da poesia?!

Aquietava-me, em não procurar os poetas, porque sempre imaginava-os experimentando outros versos; mas os que permaneciam, aprofundavam suas declamações e roteirizam outras cenas. É quando a pausa do intervalo entre finalizar e desconectar a sala se estende por uma expressão coletiva, de uma voz mais forte que constrói qualquer peculiaridade:

A moça que fazia acarajé para vender na feira, e por ser grupo de risco não se arriscava há meses; o casal que espera a vacina ser descoberta e reconstrói suas expectativas, por esperar em isolamento de muitos ainda dias e ou anos; a moça de outra cidade, que veio cuidar da mãe e da irmã, e nem

¹⁷ O nervosismo de entrar em cena e “enfrentar” o público, é carregado da ilusão que um dia não mais exista, quanto se for mais constantemente visitado. Porém a saudade e a pouca possibilidade que voltemos aos teatros tão logo, me tomava de saudosismo e mesmo a desconfortável sensação provocava desejo.

¹⁸ Referência técnica à arquitetura do Teatro em Palco Italiano, onde o palco é configurado por uma caixa, sendo a abertura frontal que divide a cena da plateia, considerada a quarta parede. Refere-se também ao distanciamento da plateia e sua passividade.

¹⁹ “Somestesia – qualidade sensitiva de processamento de diferentes modalidades de tato e de dor e temperatura. Presente na morfogênese do sistema nervoso central desde a 6ª semana” (MARTINEZ, 2014, p. 13).

²⁰ Referência a música Refazenda (GIL, 1975). “Refazendo tudo/Refazenda / refazenda toda/ Guariroba.

sabe se volta para sua cidade algum dia; dramas da linguagem em corpos, que figuravam por hora a cena onde a circunstância se tornou a principal protagonista.

A versatilidade de uma poesia provocadora da linguagem presente abusava da minha capacidade de improvisar. Porque ainda creio na organização da psique e da alma, a partir²¹ da autonomia de um corpo presente, que se reaprende, enquanto flerta com suas capacidades funcionais, integrais e integradas. Mas não é só mais a função que desperta a necessidade da motilidade celular, as reprogramações cerebrais. As novas experiências precisam incluir o fato de que a autonomia redefinida por tantas novas regras de sobrevivência também codifica outras licenças poéticas.

Os ajustes me tornaram uma constante aprendiz da imprevisibilidade da palavra, e já adequava termos recorrentes, como “tornar a respiração normal”, para “tornar a respiração cotidiana”, porque me parecia que normal se tornou uma palavra arcaica, e seu significado podia não encontrar no corpo, a liberdade para o aprendizado. Cotidiano, no entanto, é um termo ajustado a um banal temporal, e me parece mais adequado a esta construção poética contemporânea. Já a respiração, um fenômeno atemporal é compatível com a permanência da vida, e só a morte poderia extraviar sua originalidade.

Me faço provocação, enquanto chamava para o encontro por uma lista de transmissão, com palavras que julgava cuidadosas. Esse foi o recado, neste dia:

Bom dia, vamos bailar?

Trazer as sensações do corpo para a vida e da vida para o corpo?

Traga uma toalha, ou uma almofada, para apoiar os pensamentos...

Alguns dias, o encontro não se encerrava no verso do corpo, ganhava voz e palavra. Em um desses dias, os poetas pareciam experimentar o corpo sonoro da liberdade, e por quinze minutos após a aula, me ofertaram suas impressões e ainda perguntaram detalhes sobre a fisiologia, me convidando integralmente, resgatar o que é próprio do corpo da linguagem. Falei sobre as configurações de novas redes neuronais; da força muscular; sensação;

²¹ “O protoplasma pode inverter sua direção e tornar-se mais mole ou mais duro. O corpo humano faz o mesmo: ele se torna musculoso ou flácido. O medo e a raiva endurecem o organismo, enquanto o amor e o carinho, amolecem-no” (KELEMAN, 2017, p. 70).

equilíbrio; conquista; percepção; uma oferta inscrita na minúcia de nossa anatomia funcional, social e **e-motiva**.

Ao término do encontro, recebi em troca, um poema:

48 h prazo de duração de meus músculos densos

48 vezes repito quero

*48 dias celebro a paz que gruda na minha alma quando te ouço chegar pelos
ares de meu celular...*

Nesse momento, a palavra feia barganha, é melhor definição de poesia que pode redigir o ato. É uma simples troca de afeto, em pequenos ditos, que dão a “imaginação poética o direito de zombar das censuras”. A palavra que transborda sem culpa e ou obrigação, “a imprevisível, palavra”.

Os três sinais tocam e todos aguardam atrás das coxias, mas alguns não querem vocalizar, e às vezes nem mostram seus rostos. Sigo sabendo que há um espetáculo do outro lado, se refazendo de vida para acontecer. E a dramaturgia conecta a realidade da vida à ficção de cada personagem, sem que as meias máscaras, acessórios agora obrigatórios, nos fizessem perder a fantasia da lida. Estamos nos tornando tradutores, ao invés de intérpretes, à medida que nos afastamos da “condenação seminal do corpo por meio de Platão” (SHUSTERMAN, 2012, p.30)²², e nos aproximamos da redenção deste próprio corpo através do simples ato de através dele, aprender. Feldenkrais (1979, p. 94) diz que “aprender é transformar escuridão – ou ausência de luz – em luz. Aprender é criar. É fazer surgir algo do nada. O aprendizado vai crescendo até elucidar as coisas, dentro da gente”.

CONSIDERAÇÕES SEM FIM

E entre os dias, longos de separação e isolamento, o espaço a-temporal re-configurou o ver e ouvir. Aprender, sentir os sentidos remotos, parcializou a ignorância relacional de que a energia da matéria só se podia acontecer pelo contato. Contato é acidente de percurso, contemporâneo já é passado e a

²² O autor refere-se à alienação do corpo, inaugurada por Platão e agregada à teologia cristã e ao idealismo filosófico moderno, ao acusar o corpo como uma distração da realidade e da busca pelo conhecimento dito, verdadeiro.

ponte que nos une convida a poesia atravessar, transformando-se em um relacionamento já ditado pelo poeta, agora ultra-passado: “infinito enquanto dure”. Essa fugacidade do infinito nos introduziu ao baile de máscaras, intercalando teatro e dança pela vida, em uma sensorialidade consciente nos tornando, e ou nos fazendo mais gente.

“Ser capaz de recomeçar sempre, de fazer, de reconstruir, de não se entregar, de recusar burocratizar-se mentalmente, de entender e de viver a vida como processo, como vir a ser..”
(FREIRE, 2013, apud bell hooks, 2017, s.p.)

A liberdade de permanecer apreciando com os sentidos despertos pela autenticidade de um corpo integralmente presente, um exercício constante de descolonização da consciência incorporada. E em tempo, resgato a palavra “descolonizado” usada no título como adjetivo de um corpo senciente, para além do conceito intelectual do termo, desejando que ela ocupe sua classe gramatical originária – descolonização – um substantivo feminino em ação.

REFERÊNCIAS

ANJOS TAF, Santos EM, Silva LJ. Revisão Sistemática sobre a Importância da Estimulação Medular no Tratamento da Síndrome Dolorosa do Membro Fantasma. **Rev Med Saude Brasilia**. 2018; 7(1):113-132.

BACHELARD, Gaston. **A poética do Espaço**. Tradução - Antônio da Costa Leal e Lúcia do Valle Santos Leal, 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

BANIWA, Gersem. Cartas para o bem Viver. **De Gersem Baniwa para as pessoas que sonham um outro Brasil**. Páginas 25-35. Ed. Salvador: Boto-cor-de-rosa livros arte e café paraLeLo3S, 2020.

BATSFORD S, Ryan CG, Martin DJ. Non-pharmacological conservative therapy for phantom limb pain: A systematic review of randomized controlled trials. **Physiother Theory Pract**. 2017; 33(3):173-183.

BECKER, S. Howard. **Métodos de Pesquisa em Ciências Sociais**. Tradução Marco Estevão, 4ª edição – Editora Hucitec, São Paulo 1999.

BRITO, Alan Alves. Histórias (In)Visíveis nas Ciências. I. Cheikh Anta Diop: Um Corpo Negro na Física. **Revista da ABPN**. v. 12, n.31, dez 2019 – fev 2020, p.304

CANGUILHEM, Georges. **O Normal e o Patológico**. Tradução Maria Thereza Redig de Carvalho Barrocas, 6ª edição/2ª reimpressão. Rio de Janeiro, Forense Universitária, 2009.

COSTA, L. E XUCURU-KARIRI. **Cartas para o Bem Viver**. Ed. Salvador: Boto-cor-de-rosa livros arte e café paraLeLoI3S, 2020.

EVARISTO, Conceição. **Poemas da Recordação e Outros Movimentos**. 1ª edição, Rio de Janeiro: Malê, 2017.

FELDENKRAIS, Moshe. **Caso Nora – Consciência Corporal como Fator Terapêutico**. Tradução – Maria Silva Mourão Netto. 1ª edição. São Paulo: Summus Editorial, 1979.

FREIRE, Paulo. Professora sim, tia não: cartas a quem ousa ensinar. São Paulo: Editora Olho d'Água, 1997.

FREIRE, Paulo. **Carta de Paulo Freire aos professores**. *Estudos Avançados*, 15(42), 259-268. São Paulo: USP, 2001.

GUATTARI, Félix & ROLNIK, Suely. **Micropolítica: Cartografias do desejo**. 8ª Edição. Petrópolis: Vozes, 1986.

GUYTON, & Hall. **Tratado de Fisiologia Médica**. Tradução - Alcides Marinho Junior. 12ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

HERNANDEZ, Evangelho. Exercício Físico Regular e Depressão em Idosos – Estudos & Pesquisas em Psicologia. Rio de Janeiro: **REVISPSI UERJ**, V.19, n.3(2019). Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/46912/31302>. Acesso em: 20/09/2020.

KRENAK, Ailton. Cartas para o bem Viver. **De Ailton Krenak para quem quer cantar e dançar para o céu**. Salvador: Ed. Boto-cor-de-rosa livros arte e café paraLeLoI3S, 2020.
hooks, bell. **Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2017.

hooks, bell. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas**. Trad. Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2021.

KILOMBA, Grada. **Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano**. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.

KELEMAN, Satanley. **Anatomia Emocional**. Tradução - Myrthes Suplicy Veira. 5ª Edição. São Paulo: Summus, 1992. p.71.

KELEMAN, Satanley. **Corporificando a Experiência: Construindo uma vida pessoal**. Trad Regina Favare e Rogério Sawaya. 3ª edição. São Paulo: Summus, 2017.

LECOQ, Jacques. **O corpo Poético – Uma pedagogia da Criação Teatral**. Tradução: Marcelo Gomes. São Paulo: Editora Senac, 2010.

MARTINEZ, Ana. **Neuroanatomia Essencial**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

MENDONÇA, André; CAMARGO JR., Kenneth. Os acertos de Descartes: implicações para a ciência, biomedicina e saúde coletiva. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 32(5):e 00158215, maio, 2016.

MYERS Thomas W. **Trilhos Anatômicos- Meridianos Miofasciais para Terapeutas Manuais e do Movimento**. Tradução - Maria Idalina Ferreira Lopes, 3ª edição. Barueri: Editora Manole, 2014.

MAUSS, Marcel. Sociologia e antropologia. São Paulo: CosacNaify, 1998.

ROLNIK, Suely. **Descolonizar o inconsciente**: o que a filosofia tem a ver com isso? <https://www.youtube.com/watch?v=ooV7ZrqYID8&t=2s>. Acesso em 13/06/2021.

SANTOS, M.F.; Rodrigues, J.F.S.; COVID-19 e repercussões psicológicas durante a quarentena e o isolamento social: uma revisão integrativa, **Revista Nursing**, 2020; 23(265): 4095-4100.

SANTOS, N. A dos; Nascimento, M de M. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método pilates e idosas sedentárias, na região do sertão de Pernambuco. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 24, n. 1, p, 9-14, jan./abr. 2020.

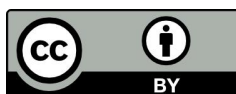
SEGATO, Rita. Gênero e colonialidade: em busca de chaves de leitura e de um vocabulário estratégico descolonial, **e-cadernos CES** [Online], 18 | 2012. Acesso em 18/06/2022. DOI: <https://doi.org/10.4000/eces.1533>.

SHUSTERMAN, Richard. **Consciência Corporal**. Tradução: Pedro Sette Câmara. São Paulo: Realizações Editora, 2012.

ÜLGER, Özlem; YILDIRIM ŞAHAN, Tezel; ÇELİK, Seher Erol. Uma revisão sistemática da literatura sobre abordagens de fisioterapia e reabilitação para amputação de membros inferiores. **Teoria e prática da fisioterapia**, v. 34, n. 11, 2018.

Submissão em 2 de outubro de 2022.

Aceite em 19 de novembro de 2022.



Esta obra está licenciada sob uma Licença
Creative Commons Atribuição 4.0
Internacional. Texto da Licença:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>