

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA INSTITUCIONAL

CAROLINA RACHEL MASCARENHAS TEIXEIRA BARREIRO

## **EXPERIMENTAÇÕES CORPORAIS: CONTORNOS DE UMA CLÍNICA**

VITÓRIA, ES

2019

CAROLINA RACHEL MASCARENHAS TEIXEIRA BARREIRO

**EXPERIMENTAÇÕES CORPORAIS: CONTORNOS DE UMA CLÍNICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Psicologia Institucional da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Institucional. Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Paula Figueiredo Louzada.

VITÓRIA, ES

2019

CAROLINA RACHEL MASCARENHAS TEIXEIRA BARREIRO

## **EXPERIMENTAÇÕES CORPORAIS: CONTORNOS DE UMA CLÍNICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Psicologia Institucional do Centro de Ciências Humanas e Naturais, da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Institucional.

### **COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Paula Figueiredo Louzada  
Universidade Federal do Espírito Santo (Orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup> Raphaella Fagundes Daros  
Universidade Federal do Espírito Santo (Co-orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup>. Gilead Tavares Marchesi  
Universidade Federal do Espírito Santo (Membro Interno)

---

Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup>.Katia Aguiar  
Universidade Federal Fluminense (Membro Externo)

---

Prof<sup>a</sup> Janaina Fernanda Pereira Coelho (convidada)

VITÓRIA, ES  
2019

## **AGRADECIMENTOS**

Os caminhos percorridos neste trabalho são repletos de gratidão, pois seu feitio não passou por um corpo só.

Agradeço primeiramente à minha mãe, Patricia Rachel, quem tornou possível que eu me aventurasse por essas trilhas, mulher que me inspira por sua coragem e sempre contribui para meu crescimento com amor, força e sabedoria.

A Gustavo Fayon, meu companheiro de caminhadas, que topa viver comigo os desafios mais inusitados, que tanto me acolheu nos momentos de dificuldade, me dando força para enfrentar as terras áridas e grandes temporais. Pessoa por quem tenho imenso apreço e amor.

Agradeço a todos que compuseram comigo o CALPSI de 2010 a 2016, todos e todas que passaram por mim nesta história de aprendizados e lutas, que bancaram comigo inúmeras tretas; muitos calpsístas que, mesmo espalhados por esse mundão, continuam somando comigo em potentes trocas até hoje. Agradeço em especial Lidiane Reis, Jose Anezio e Yasmin Cupertino, que caminham juntos a mim em um percurso de linda e forte amizade. Agradeço também a Carolina Roseiro, que construía o CA e se formou muito antes de eu chegar, mas acabou cruzando a minha história, uma calpsísta que me contagia com sua firmeza e leveza. Viva o CALPSI e suas malandragens! Grande escola para vida.

Agradeço aos meus amigos do Núcleo Prosperidade, que são parte importante deste trabalho. Queridos amores, uma família que me é incessante fonte de amor, colo e incríveis trocas. Em especial, agradeço à Maria do Carmo Fernandes, mulher que mestria com grandiosidade e que tanto me ensina.

Gratidão Monyque Assis Suzano, Matheus Magno, Fernando Cola, Castiel Vitorino Brasileiro, Mayara Santiago, Janaina Falcão, Lucas Xavier, Luisa Modolo, Samya Lievore, Keli Lopes, Narjara Portugal, Camila Lenhaus, toda a turma 12 do PPGPSI. Agradeço aos demais amigos (bom ser tanta gente que não cabe citar todo mundo), aos que, mesmo não estando diretamente envolvidos na escrita do presente texto, o compuseram comigo ao me proporcionar alegrias, festejos, momentos de descontração, escuta e boas conversas, de diferentes formas me nutrindo para sustentar os passeios que aqui disserto.

Agradeço a todos que compuseram a disciplina optativa ofertada em meu estágio em docência e o projeto Corpar. Estes foram espaços especiais de muitos aprendizados e de respiros para essa escrita. Também faço meus agradecimentos aos que participaram das oficinas, por apostarem e fazerem parte do nosso clinicar.

Um agradecimento à Ingrid Rocha, que além de compor estes grupos de estudos e experimentações, esteve presente com sua amizade e com o lindo trabalho realizado com as fotografias, parte importante no trabalho.

Ao professor Nelson Lucero, que me acompanha desde o início da graduação, amigo e mestre sempre presente com quem aprendo muito.

Gratidão à minhas companheiras de orientação, Danielle Guss e Karla Duarte, pela parceria neste trajeto e a amizade que levamos para a vida. Agradeço imensamente à minha orientadora, Ana Paula Louzada, por apostar em mim, por caminhar junto e pela sensibilidade e singularidade com as quais exerce a docência.

Às professoras maravilhosas que compõe a banca examinadora: Janaina Coelho, que além de compor a banca é amiga querida; Gilead Marchesi, professora pela qual tenho forte admiração; Raphaela Daros, super parceira no processo com sua co-orientação e Katia Aguiar, que topou o convite para compor a banca. É uma alegria ter a contribuição de vocês neste trabalho.

Agradeço ao meu tambor, meu companheiro de festejos e poderoso instrumento de cura, que me acompanha afastando os males e abrindo caminhos.

Gratidão ao alecrim, que esteve presente em formas de chás, banhos e óleos essenciais. À Hoasca, com suas folhas e cipós, cheios de magias e ensinamentos, sempre iluminando e trazendo força ao meu caminhar. Gratidão à magia medicinal de todas as plantas. Gratidão à dança e à capoeira.

Aos amores, fogueiras e tambores.

Vou aprender a ler  
para ensinar meus camaradas  
(Roberto Mendes)

## **RESUMO**

O presente trabalho mostra o percurso de construção de uma clínica corporal, inventiva e desobediente. Esta clínica se faz por meio da criação de Oficinas Corporais e abarca estudos da psicologia corporal e psicologia da diferença, além de se propor à análise e problematização dos efeitos das construções de raça e de gênero na produção subjetiva.

**Palavras-chave:** clínica; corpo; subjetividade; oficina corporal; autonomia; saúde.

## **ABSTRACT**

The present work presents the construction of pathways of an inventive and disobedient body clinic. This clinic is done through the creation of body workshops and encompasses studies of body psychotherapy and the psychology of difference, as well as proposing the sensitization to race and gender constructions in production of subjectiveness, having the effects of such constructions on each body as a necessity in their own analyses and interventions.

**Keywords:** clinic; body; subjectivity; body workshop; autonomy; health.

## SUMÁRIO

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| PRIMEIRO PASSO: UM CONVITE                                     | 10  |
| UM CORPO QUE BEIRA: CAMINHOS MARGINAIS                         | 17  |
| CLINICAR: UM PROCESSO DE APRENDIZAGEM INVENTIVA                | 23  |
| OFICINAR, UMA PRÁTICA CLÍNICA.                                 | 30  |
| O CORPO DA CLÍNICA                                             | 38  |
| PERIGOS DE UMA CAMINHADA: ESQUIVANDO ÀS CAPTURAS               | 48  |
| COMPONDO DESTINOS: O TEMPO DA CLÍNICA                          | 54  |
| LENTIFICANDO                                                   | 62  |
| Oficina Outono, um olhar para si                               | 63  |
| Oficina “O que faço com minha raiva?”                          | 69  |
| Oficina “Aprendendo com os medos”                              | 74  |
| Oficina “Fazer-se homem”                                       | 78  |
| Oficina do cu                                                  | 86  |
| APRENDENDO COM AS MILITÂNCIAS: UM FAZER CLÍNICO POLÍTICO       | 90  |
| CAMINHO DE ENCRUZILHADAS                                       | 98  |
| ENTRE MULHERES                                                 | 106 |
| Grupo de mulheres                                              | 108 |
| Oficina Corpo Poesia                                           | 115 |
| Caminhos de cuidado: compondo com as diferenças                | 118 |
| CAMINHOS DESOBEDIENTES, UMA APOSTA ÉTICA.                      | 127 |
| UMA PAUSA: PARA POVOAR SOLIDÕES E FAZER DO PÚBLICO O NOSSO LAR | 133 |
| REFERÊNCIAS                                                    | 136 |

## PRIMEIRO PASSO: UM CONVITE



Caminho se conhece andando  
Então vez em quando é bom se perder  
Perdido fica perguntando  
Vai só procurando e acha sem saber  
Perigo é se encontrar perdido  
Deixar sem ter sido  
Não olhar, não ver  
Bom mesmo é ter sexto sentido  
Sair distraído, espalhar bem querer.  
(Deus me proteja, Chico César, 2008)

Caminhar. É o que se pretende com esse trabalho. Caminhadas compostas por passeios feitos a pé. Passear por diversos corpos, por histórias que esses corpos contam, pelas margens, frestas, fissuras que compõem as histórias por eles contadas, os caminhos por eles percorridos e construídos. Um rolê por linhas que compõem práticas de uma psicologia que se faz com corpos, grupos e luta.

Caminhar não é um esporte. Pôr um pé na frente do outro é uma brincadeira de criança. Nada de resultado, nada de números quando se dá um encontro: o caminhante dirá que caminho tomou, em que trilha se descortina a mais bela paisagem, a vista que se deslumbra em tal ou qual terraço (GROS, 2010, p. 9).

Passear é experimentação, percorremos caminhos como quem brinca uma brincadeira despreocupada, degustando do percurso sem ter em vista pontos de chegada. Para as crianças, cada passeio é único. Pode-se passar diversas vezes pela mesma calçada e cada vez ser um passeio diferente, pois a atenção delas costuma estar voltada para as diferenças e os detalhes. Deste modo, uma árvore pode ser, hora a casa de uma família de passarinhos, hora um obstáculo na calçada, hora um monstro, um portal, cada passeio é um universo de possibilidades. Já os adultos, percebem melhor as repetições. “Crescer é ser sensível apenas às generalidades, semelhanças, tipos de ser” (GROS, 2010, p. 161), passamos a classificar tudo, nos apegamos a referências objetivas, nos prendemos a um olhar que busca o que há de conhecido, nos enchemos de verdades preconceituosas, enquanto a realidade vivida pela infância é de um corpo mais disposto a aprender.

Por que chamamos de passeio essa caminhada? Justamente para trazer aos nossos passos ares da infância, tendo sempre algo novo a viver. Não nos colocamos a caminhar como adultos em função do trabalho, sérios, cansados, obedientes. Caminhamos como gente grande, gente que leva consigo o devir criança, que é grande em sua potência de criação e na intensidade com a qual

ocupa a si e o mundo (DELEUZE; GUATTARI, 2008). Caminhamos como eternos aprendizes. Gente grande é um modo como crianças chamam as pessoas crescidas cronologicamente, e aqui utilizamos como um termo para nos referirmos aos adultos que mantêm em si a presença da criança, presença de gente que sempre está em tempo de crescer.

Por não ser sério, adulto e endurecido, nosso passeio não deixa de ser importante e compromissado. Cada passeio é único, então é preciso vivê-lo, degustá-lo. Uma criança tem compromisso com o seu passear, nosso passeio de gente grande não deve ser diferente. Há rigor na forma como fazemos nossas caminhadas. Um rigor ético, estético e político. Um rigor clínico que atua no sentido de produzir diferença.

O segredo do passeio reside, de fato, na disponibilidade do espírito, tão rara na nossa existência atarefada, polarizada, acorrentada às nossas próprias teimosias. A disponibilidade é uma síntese rara de abandono e atividade que confere todo o charme do espírito ao passeio. Com efeito, a alma fica então disponível para o mundo das aparências. Não tem contas a prestar a ninguém, não tem nenhum imperativo de coerência. E nesse jogo sem consequências, é bem possível que o mundo se abra mais ao caminhante em seu passeio, no decorrer todo de suas deambulações fantasiosas, do que ao observador sério e sistemático (GROS, 2010, p. 167).

Ao embarcar nesta pesquisa/jornada, o caminhante há de se colocar disponível. Faremos com o percurso uma cartografia, pintando mapas a fim de acompanhar os processos vividos com os passos dados (PASSOS, KASTRUP, ESCOSSIA, 2015). Para tal, nossa atenção é aberta, desfocada, flutuante, se faz na abertura do corpo e dos sentidos aos encontros, uma disponibilidade ativa. “É uma atenção sobre si, sobre os processos. Ir se expressando, aqui e ali, aprendendo a dar corpo ao que se vive” (FAVRE, s/p, 2013).

Um passeio costuma ser feito para descontraír, mudar os ares, refrescar as ideias, espairer. Dispomo-nos então a produzir uma descontração do corpo e sua mudança de forma e de ritmo. “Trata-se efetivamente, no que tange à arte de passear, uma técnica recreativa. Mas essa recreação bem pode ser também uma recriação” (GROS, 2010, p. 168). Recriamos as nossas formas de ser e estar no mundo. Ao sair para um passeio, escolhemos nos dar um tempo, sair do ritmo exaustivo da rotina ou do trabalho e abrir espaço para que seja experimentado um ritmo e tempo próprios. É uma tomada de autonomia, livrar-se de imposições, objetivos fixos, preocupações. O passeio precisa ser livre, portanto, desobediente.

Ele vai obedecer às próprias normas, sem seguir imposições colocadas de antemão. “Quero falar aqui de uma desobediência que custa, exige esforço, provoca o questionamento das hierarquias, mas também dos hábitos, do conforto, da imensa monotonia do mesmo” (GROS, 2018, p. 171).

O caminho que começamos a percorrer é de aprendizados. Aprendemos com o caminhar e aprendemos a caminhar. O que aprendemos não é um saber, nem fórmulas prontas, mas um criar que se faz a cada passo. Os afetos que permeiam nosso caminho são combustíveis aos aprendizados e invenções, acolhemos os desassossegos que eles nos provocam em sua singularidade e criamos, com eles, novos passos.

A intenção é abrir trilhas que nos conduzam por uma psicologia que se coloque em luta, suporte ir à contramão dessa avalanche conservadora armada de valores hegemônicos que tentam derrubar qualquer forma de vida que escape ao seu controle. Vamos à contramão dos valores eurocêntricos, racistas, machistas, heteronormativos, cisnormativos, patriarcais.

O convite para compor esta caminhada se estende a todo aquele que estiver disponível e disposto. O caminho é de aprendizado para todos. É de luta para todos. A direção é a criação, vamos aprendendo a caminhar, criando modos de produzir saúde e cuidado. A pretensão é de que estas trilhas nos conduzam a práticas de uma psicologia corporal inventiva. Portanto, práticas que são um contínuo fazer-se, um constante caminhar.

Passo importante nesta caminhada é revisitar a minha história. Torno-me então atenta ao próprio caminhar e aos encontros que ele propicia. Companhia de mim mesma enquanto caminhar. Sem hesitar deixo transparecer na escrita o corpo que escreve. Partes deste corpo vão se apresentar aos poucos, recortes da minha história que são costurados neste texto.

Deste modo, minha implicação com este trabalho é uma das linhas que o costura. Como aprendo comigo e na relação com os outros, como meus passos me conduzem a cada palavra marcada aqui, como venho aprendendo e ensinando modos de fazer psicologia. Apresentar-me é importante, pois o íntimo é extremamente político. “Não é suficiente afirmar que a política está na vida cotidiana. É mais exato afirmar que ela é a vida cotidiana. É a política que tece as relações

sociais banais, insignificantes, públicas ou privadas, de dia e de noite” (LOURAU, 2004, p. 122).

Não há por essas páginas pretensão de uma pesquisa neutra, muito pelo contrário, “a análise aqui se faz sem distanciamento, já que está mergulhada na experiência coletiva em que tudo e todos estão implicados” (PASSOS; KASTRUP; ESCÓSSIA, 2015, p. 19). Só existe pesquisa porque há implicação da pesquisadora, porque me afeto e estou imersa no plano de forças pelo qual me disponho a passear.

A análise de como se dá esta implicação é o que nos resta colocar em prática, nosso compromisso ético, estético e político, pois “todo conhecimento se produz em um campo de implicações cruzadas, estando necessariamente determinado neste jogo de forças: valores, interesses, expectativas, compromissos, desejos, crenças, etc” (PASSOS; KASTRUP; ESCÓSSIA, 2015, p. 19). A aposta ao buscar realizar essas análises de implicação é fazer aparecer qual política permeia minha escrita, que deslocamentos essa pesquisa me convoca a fazer e como ela me transforma neste percurso.

Assim me disponho a fazer as análises das minhas implicações neste processo, no qual, privilegia-se o acompanhamento das linhas de força que compõem uma experiência, não um estado de coisas, mas principalmente, o que está em vias de ser (PASSOS; BARROS, 2012). Se passeio por determinadas práticas em psicologia que me compõem e com as quais componho, passeio por mim. Dispondo-me a “desenhar a rede de forças à qual o objeto ou fenômeno em questão se encontra conectado, dando conta de suas modulações e de seu movimento permanente” (PASSOS; KASTRUP; ESCÓSSIA, 2015, p. 57).

Não seguimos, portanto, caminhos de regras, verdades e valores morais. Não nos prendemos a certezas, pois nossa caminhada se faz por estranhamentos e questionamentos. Evitamos as corridas competitivas e as bifurcações que definem um bem e um mal, o herói e o vilão, o culpado e a vítima, vencedores e perdedores.

Afinal, quantas atrocidades já foram cometidas em nome do bem e da verdade, quanta violência é produzida em nome da moral e dos bons costumes. Nossos passos são de afirmações implicadas, nos colocamos de modo ativo em suas constituições, não são passos que ressentem na busca por justificativas ou culpados para aquilo que acontece.

O corpo deste texto é um corpo que está sempre em construção, por vezes ele se apresenta em primeira pessoa do singular, por outras no plural. Terceiras pessoas também comparecem. Este texto é ele, sou eu, somos nós. Porque é uma costura que se faz por mergulhos em tumultos, barulhos, muvucas. Me contamina de multidões até precisar do terreno sólido e macio da areia quente.

Neste trabalho, iremos percorrer inicialmente o trajeto de uma formação em psicologia, trazendo elementos que constroem o corpo da nossa clínica. Em seguida falamos do clínico como um processo de aprendizagem inventiva, abordando o processo de criação de uma sensibilidade clínica e do exercício de clínico. Passeamos por conceitos e ferramentas que constroem as oficinas corporais e o que fazemos dessa clínica inventiva por meio delas. Em “O Corpo da Clínica” percorremos nosso entendimento de corpo e de subjetividade, articulando, à nossa maneira, conceitos da esquizoanálise com a psicologia corporal de Stanley Keleman. Posteriormente passamos por trilhas permeadas de riscos e armadilhas, nas quais serão abordados os perigos que enfrentamos ao falar de corpo, que diferenças marcam nosso clínico nos distanciando dos modismos e práticas que estimulam o individualismo e o empreendedorismo de si atuando em uma modelização das subjetividades, e de que modos a máquina de produção capitalística tem efetuado capturas dos nossos processos de singularização. Em “Compondo destinos: o tempo da clínica”, abordamos o tempo no qual o clínico se faz, o tempo do corpo e da vida e as linhas que se entrecruzam nessa composição.

A descrição e análise de algumas oficinas que trazem mais pistas de criação do nosso clínico são feitas em seguida, onde abordaremos temas como: a relação com tempo, morte, luto e períodos de transição, na oficina “Outono, um olhar para si”; a raiva e seus usos ativos ou reativos, na oficina “O que faço com minha raiva?”; a produção de medo e o papel da mídia em nossos dias, na oficina “Aprendendo com os Medos”; o modelo de masculinidade e os efeitos dessa construção para os homens, problematizados na oficina “Fazer-se Homem”; o tabu que permeia nossa relação com nosso corpo, dando ênfase especificamente à região anal, e quais os efeitos dessa produção em nossa subjetividade é a discussão da “Oficina do cu”.

“Aprendendo com as militâncias: um fazer clínico político” é um capítulo no qual iremos afirmar nossas apostas éticas e políticas, para evidenciar algumas formas de

produção de saúde presentes nas lutas das minorias políticas e práticas de militância, trazendo o entendimento destas práticas como possíveis aliadas do nosso clínico. Em seguida, os “Caminhos de encruzilhadas” vão nos convocar a encarnar uma percepção clínica que não atua descolada das questões de raça, gênero e sexualidade que permeiam a construção de nossos corpos. Seguimos adentrando caminhos entre mulheres. Conto a experiência com um grupo de mulheres em um CRAS e oficinas realizadas com mulheres em diferentes espaços, deixando a aparecer as análises e as marcas que emergem destes corpos.

Nos “Caminhos desobedientes” entrelaçamos os conceitos de cuidado de si, ética e desobediência, delineando algumas provocações que incitam nosso fazer clínico, até que chegamos a um momento de pausa, onde deixamos as experimentações neste percurso assentarem em nossos corpos, em um gesto de presentificação, em que fazemos do público o nosso lar, nos ocupando do que é nosso.

Se a proposta é passear, a presença de um corpo em movimento é convocada. Não se faz um passeio apenas pela via das ideias, com elaborações mentais, falando sobre, buscando por. Não se faz pesquisa sem corpo, não existe corpo sem vivência, sem história. Se vamos começar esse passeio, que ele seja feito com os pés, articulações, que seja um mergulho nas camadas que nos constituem, que acesse pele, músculos, ossos, vísceras e exija esforço. Mas que ele seja invenção, desejo, dança, experimentação.

Sigamos.

## UM CORPO QUE BEIRA: CAMINHOS MARGINAIS



Aqui nessa casa  
Ninguém quer a sua boa educação  
Nos dias que tem comida  
Comemos comida com a mão  
E quando a polícia, a doença, a distância, ou alguma discussão  
Nos separam de um irmão  
Sentimos que nunca acaba  
De caber mais dor no coração  
Mas não choramos à toa  
Não choramos à toa

Aqui nessa tribo  
Ninguém quer a sua catequização  
Falamos a sua língua,  
Mas não entendemos o seu sermão  
Nós rimos alto, bebemos e falamos palavrão  
Mas não sorrimos à toa  
Não sorrimos à toa

Aqui nesse barco  
Ninguém quer a sua orientação  
Não temos perspectivas  
Mas o vento nos dá a direção  
A vida que vai à deriva  
É a nossa condução  
Mas não seguimos à toa  
Não seguimos à toa.<sup>1</sup>

Pouco ocupei as salas de aula no decorrer da graduação. Vários foram os motivos para isso. A Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) era um universo de mundos que se apresentavam e me encantavam. Passar o dia entre quatro paredes não comportava um corpo em descoberta e expansão. Ao mesmo tempo, espaços elitizados como as universidades brasileiras podem ser hostis de muitas formas a corpos que fogem ao padrão branco e classe média. Assim, busquei ambientes que me potencializavam e me afastei dos demais. Não trato aqui de valores dualistas do tipo vítimas e culpados, mas trago elementos que nos ajudam a pensar como as relações de classe, raça, gênero atravessam nossa formação e processos de subjetivação.

Participar do Centro Acadêmico Livre de Psicologia da UFES (CALPSI-UFES) foi de extrema importância em minha história e formação como psicóloga. Um Centro Acadêmico permeado por histórias de ocupações que, quando entrei no curso, em 2010, funcionava de forma bem singular pela própria composição e dinâmica do grupo que o ocupava. Era autogestionado, sem chapa, sem eleições, sem inscrições

---

<sup>1</sup> Letra da canção Volte para o seu lar, autoria de Arnaldo Antunes.

para falas nas reuniões, tinha participação em movimentos sociais compondo com grupos como o Núcleo Estadual da Luta Antimanicomial e o Fórum em Defesa da Saúde Pública, pautava debates dentro do próprio curso e da universidade contribuindo na construção desses espaços, sempre colocando em análise as formas que se instauravam.

Uma militância coletiva que trabalhava no sentido de não se tornar endurecida e burocratizada. A potência com a qual esse coletivo se articulava e mobilizava forças me impressionava. Sem dúvida um espaço que me ensinou muito sobre grupos, coletividade, cuidado, políticas públicas, e a dar forma a algumas forças que passam por mim aprendendo a me colocar em luta. Um espaço sem o qual eu não teria a malemolência que hoje me é necessária para sustentar essa longa caminhada de um mestrado sem bolsa de estudos.

Pautávamos debates sobre segurança pública e no campus, legalização das drogas e políticas antiproibicionistas, luta antimanicomial, medicalização, entre outros. Chegamos a sediar em 2015 o Encontro Nacional de Estudantes de Psicologia (ENEP), intitulado “Psicologias que Lutam: a loucura habitando a cidade.” que recebeu mais de mil estudantes de todo o país sem praticamente nenhum apoio da reitoria, em que foi preciso fazer ocupações para que o encontro ocorresse, inclusive para montagem da cozinha, em parceria com o Movimento de Pequenos Agricultores (MPA), pois a reitoria não liberou o Restaurante Universitário para o evento. Diante de tantos enfrentamentos e malandragens para contornar os empecilhos colocados pela gestão da universidade, foi elogiado como um dos ENEPs mais ricos em debates políticos, formação e eventos culturais. Mais uma experiência de muita *treta*, *trampo*, ocupações, lutas, dedo na cara, pé na porta e muito aprendizado.

Vale ressaltar que nessa época grande parte da minoria negra que estudava no curso ocupava o CA, fato que diz muito a respeito de quem eram os que se afetavam e viam mais urgência e importância nas lutas travadas pelo Movimento Estudantil, além de evidenciar a configuração que o curso tinha na época, em que alguns ambientes acolhiam determinados grupos (brancos, classe média) excluindo outros. Isso reafirma o lugar do CALPSI como resistência política. O que fazíamos

era a ocupação da universidade como espaço público, exercendo um uso coletivo em que todos eram responsáveis por sua gestão e cuidado.

Tal ocupação se efetivava de diferentes modos, havia aqueles que compunham o CA como entidade do Movimento Estudantil - participando das reuniões, tarefas e outras atividades institucionais - ou frequentando o espaço físico e fazendo parte de seu cotidiano. Também havia pessoas que não eram estudantes da psicologia ou até mesmo universitárias, pois o CALPSI não era um lugar somente para aqueles que tinham número de matrícula, nem para realização de reuniões; era um espaço ocupado por resistência e vida que também servia para tirar cochilos entre as aulas ou durante, bater papo, jogar baralho, ouvir e fazer música, cozinhar, *gastar*. Nossas festas não eram ocupadas apenas por estudantes que tinham condições financeiras de consumir nos bares da Rua da Lama – uma prática comum aos estudantes da UFES –, por meio da ocupação deste espaço público, ampliávamos a diversidade de trocas e nossa relação com a universidade.

Para além e aquém das salas de aula, as psicologias foram chamando-me atenção por outras vias. Aproximei-me dos movimentos sociais e das políticas públicas; tive contato com profissionais que atuavam nas redes de saúde e assistência social, com quem pude trocar experiências; fiz por dois anos estágio extra curricular em uma instituição que funciona como residência acolhendo pessoas com transtorno mental grave que estiveram em situação de rua; fui extensionista em um projeto de clínica corporal e esquizoanalítica; costumava participar de encontros estudantis, congressos, fóruns, debates, grupos de estudos, organizar eventos como as semanas calóricas<sup>2</sup>, os Rocks na UFES<sup>3</sup> e outras coisas mais.

Neste percurso conheci os debates de opressões (debates acerca das minorias políticas que abrangem temas como machismo, racismo, lgbtfobia, entre outros) que

---

<sup>2</sup> Semana de recepção dos calouros com intensa programação recheada por rodas de conversa, mesas, exibição de filmes, sarau e oficinas diversas, organizada pelos próprios estudantes que se comprometem com o processo de formação, especialmente de quem chega, mas também de todo o curso, apresentando a psicologia de um jeito que dificilmente se tem acesso na grade curricular.

<sup>3</sup> Movimento de festas abertas ao público dentro da universidade como protesto à política de proibição deste tipo de eventos. A promoção desses eventos não acontecia sem enfrentamento à reitoria e às equipes de vigilância patrimonial contratadas por empresas terceirizadas. Os Rocks na Ufes tinham grande impacto na cena cultural capixaba, além de promover ocupação do campus pela comunidade e espaços extra curriculares de vivência e interação para os universitários aumentando a potência de vida das relações no e com o campus.

me ajudaram a ter uma percepção do quanto essas questões permeiam nossas relações e marcam nossos corpos não podendo estar distanciadas das práticas psi.

Inscribe-se aqui uma formação que se faz nas beiras, nos gramados, nos corredores, nas conversas, nos coletivos, no Movimento Estudantil, nas festas, na militância, nas ruas, nas lutas. Espaços marginais na academia, que comumente não são considerados espaços de formação acadêmica. A produção de um corpo-psicóloga é uma produção contínua e incessante de um corpo sensível, disposto à escuta e intervenções. Ao referir-me a essa trajetória, chamo atenção às possibilidades de produção desse corpo-psicóloga por outras vias, encruzilhadas. Um deslocamento do suposto lugar de saber que se coloca no centro das academias. Venho afirmar a potência das margens, afirmar uma academia que se faz também por essas transviações.

Afirmo uma formação pelas margens, nas quais ganho força e forma. É um modo que me seduz por me deslocar, me convocar ao exercício de invenção de mim e do mundo (KASTRUP, 1999). É nesse deslocamento que se dá o exercício de uma prática clínica. A palavra deslocamento cabe bem. O corpo que se faz nas beiras é aquele que se desloca, é o não lugar, deslocado, sem localização, movente, marginal, o que não cabe, escapa ou transborda.

Se hoje esse corpo texto se constrói é por desobediência. Ele vem de um modo *torto* de estudo, escrita, fazer, saber. Foi preciso trabalho para descolar desse corpo a desvalorização e a insegurança, foi preciso desobedecer ao padrão hegemônico de produção acadêmica e conseguir apostar nesses outros modos de ocupação da academia. Modos estes que me foram possíveis por estar em uma universidade pública, que me permitiu ter acesso às multiplicidades de práticas e saberes presentes nas diferentes experiências de vida que a ocupam. Além disso, os profissionais e estudantes tem maior espaço para afirmação de autonomia nas instituições públicas, o que possibilita questionamentos, lutas e participação ativa na construção de que universidade e que curso queremos.

Como diz Karol Conka<sup>4</sup> “quem foi que disse que isso aqui não era pra mim se equivocou”. Eu me apresento mulher, puta, macumbeira, marginal, psicóloga. E

---

<sup>4</sup> Artista, cantora, rapper, atriz curitibana.

escrevo por compromisso com os modos marginais de fazer psicologia, e por desobediência; por compromisso com a desobediência.

No escrever coloco ordem no mundo, coloco nele uma alça para poder segurá-lo. Escrevo porque a vida não aplaca meus apetites e minha fome. Escrevo para registrar o que os outros apagam quando falo, para reescrever as histórias mal escritas sobre mim, sobre você. Para me tornar mais íntima comigo mesma e consigo. Para me descobrir, preservar-me, construir-me, alcançar autonomia. Para desfazer os mitos de que sou uma profetisa louca ou uma pobre alma sofredora. Para me convencer de que tenho valor e que o que tenho para dizer não é um monte de merda. Para mostrar que eu posso e que eu escreverei, sem me importar com as advertências contrárias. Escreverei sobre o não dito, sem me importar com o suspiro de ultraje do censor e da audiência. Finalmente, escrevo porque tenho medo de escrever, mas tenho um medo maior de não escrever (ANZALDÚA, 2000, p. 232).

## CLINICAR: UM PROCESSO DE APRENDIZAGEM INVENTIVA



Questionar é desobedecer, trata-se de dar atenção ao que nos passa, de não tomar as práticas como naturais e repeti-las automaticamente. Quem não questiona, obedece o que está colocado e não produz diferença. De questionamentos e problematizações a clínica é feita, pois quem chega nela está incomodado.

Formamos então, para esta caminhada, um bonde de imperfeitos, inconformados, e nos colocamos a andar, *gastar*, cansar, explorar nossa força e limites. Mas com prudência, nos conhecendo, Tateando, respeitando a importância da pausa para sustentar o corpo em formação. É uma questão de construir corpo e construir corpo junto, de *corpar* e *co-corpar*.<sup>5</sup>

Clínica para nós é uma ação de desvio do seu sentido etimológico proveniente do Grego “klinike”, que significa “recostar-se sobre o leito”. A palavra, em seu uso tradicional, remete à pessoa doente, lugar onde ficam essas pessoas ou o especialista que as estuda ou atende. A clínica da qual falamos é muito mais um exercício de clinicar, ação que produz vida e saúde, não um substantivo estático que se debruça sobre a morte ou a doença. “Então não é a clínica que se torna verbo, são os verbos que produzem clínica. Instalar-se num verbo não é procurar definições, mas ações: eis a ética, a política e a estética de uma prática clínica” (FARINA, FONSECA, 2012, p. 49).

A clínica é uma atenção às sutilezas e aos detalhes que o cotidiano nos oferece em seu caráter inventivo. Os diferentes encontros do cotidiano podem ter efeitos clínicos, efeitos que nos perturbam, deslocam, modificam. Em uma mesa de café da manhã, um abraço, um olhar, uma frase, uma briga, um silêncio, inclusive em um consultório pode se provocar perturbação e deslocamento no sentido de produção de vida, entendendo vida como movimento, vontade de potência, produção, criação. O clinicar se faz na atenção aos encontros e suas perturbações.

Atentos aos processos de produção dos corpos que somos, não nos cabe captar as informações provenientes de um passo a passo já dado, como se o trabalho fosse absorver informações prontas e interpretá-las. Acompanhar de maneira atenta os processos vividos já consiste na própria intervenção e criação de tais processos. Os

---

<sup>5</sup> Verbos criados por Regina Favre para traduzir os termos “to body” e “bodyng”, usados por Keleman, sem perder a ação e o movimento da palavra.

passos dessa caminhada são construídos no caminhar. Tornamo-nos atualização da nossa própria história/jornada.

Desenvolvemos uma atenção que não busca, mas acolhe. Acolhemos assim o acontecimento e o que dele irrompe, e nesse movimento abrimos caminho para a invenção. Essa atenção não se direciona a um objeto específico ou na procura de respostas para alguma questão pronta. É uma atenção flutuante que não se deixa dispersar na mudança de um foco para outro, mas se mantém desfocada explorando o que lhe afeta nos encontros sem que se façam necessárias explicações, é um deixar vir. “A atenção a si é, nesse sentido, concentração sem focalização, abertura, configurando uma atitude que prepara para o acolhimento do inesperado” (PASSOS, KASTRUP, ESCOSSIA, 2015, p. 35). O clínico se faz na abertura do corpo à intuição,<sup>6</sup> em que a atenção se expande para além do habitual e ganha forma na duração e no movente.

A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço (BONDÍA, 2002, p. 24).

Vida é processualidade, o clínico é o acompanhamento de seus processos e dos incômodos e perturbações que se fazem presentes. Não buscamos acabar com os problemas, buscamos, através deles, criar novas formas de estar no mundo, criar diferença. São os problemas, críticas e questões que nos movem e possibilitam diferenciação do que se é.

Como todo movimento de criação, estes passos não são dados sem esforço. Exige abrir-se à experiência, incomodar-se, fugir do automático e do prescrito. O trabalho de produção de um corpo sensível por si só não sustenta uma longa jornada. É preciso dar consistência ao que se vive, ir tecendo novas formas, para então criar novos territórios existenciais.

---

<sup>6</sup> Para melhor compreensão do conceito *intuição* de Bergson, ver em Bergsonismo. DELEUZE. G. **Bergsonismo**. 1. ed. São Paulo: Editora 34, 1999.

Fazer clínica nesta perspectiva é um ato ético-estético-político, pois agir sobre si é agir sobre as relações e intervir no mundo de modo inventivo. Agimos, portanto, na produção e afirmação da diferença. A ação sobre si que essa clínica propõe vem no sentido de não se conformar ou adaptar, de não viver na angústia da busca por um estado apaziguado ou amortecido e não silenciar os incômodos, dores ou até mesmo nossas forças e potências que muitas vezes também apaziguamos por não sabermos lidar com essas intensidades.

Clinicar é colocar-se eticamente na produção do mundo e da vida como obra de arte e em uma dimensão eminentemente social. A clínica é, portanto, destrutiva das representações pretensamente universais que aprisionam a subjetividade numa história individual e pessoal, deslocada das produções político-sociais (FARINA, FONSECA, 2012, p. 50).

Sendo assim, o desenvolvimento da sensibilidade clínica e do exercício de clinicar, é um processo de aprendizagem inventiva. Para Kastrup, invenção é a capacidade de criar problemas, de problematizar, questionar, distinguindo-se da criatividade, que seria a capacidade de solucionar problemas, apresentar respostas a questões já dadas. Desta forma, “[...] a invenção é a potência que a cognição tem de diferir de si mesma” (KASTRUP, 2005, p. 1274), é a potência temporal, de variação e diferenciação que perpassa os processos psicológicos.

Reinventar-se é um constante movimento de transformação de si ao mesmo tempo em que transforma e produz mundos. O processo inventivo se dá pelo estranhamento ao que está posto, é não reconhecer o presente em uma representação do passado, dando espaço ao novo.

O mundo perturba, mas não informa. O conceito de “perturbação” ou de “*breakdown*” responde pelo momento da invenção de problemas, que é uma rachadura, um abalo, uma bifurcação no fluxo cognitivo habitual. O conceito de “*breakdown*” é essencial na argumentação de que não existe mundo prévio, nem sujeito preexistente. O si e o mundo são co-engendrados pela ação, de modo recíproco e indissociável. Encontram-se, por sua vez, mergulhados num processo de transformação permanente. Pois ainda que sejam configurados como formas, estas restam sujeitas a novas perturbações, que forçam sua reinvenção (KASTRUP, 2005, p. 1276).

A construção de uma sensibilidade clínica é um trabalho permanente sobre si que não ocorre por pura absorção e entendimento de técnicas, mas pelo treino, um exercício de atenção que produz sensibilização aos afetos e aos seus efeitos no

corpo. Clinicar parte da perturbação que provém das sutilezas do cotidiano e se consolida por meio de repetição, treino e experimentação que promovem familiarização com a experiência de perturbação oferecendo maior possibilidade de movimentos.

O aprendizado é um processo que nunca está acabado, precisa sempre se atualizar. É um cultivo, no qual não se inventa do nada, se cria a partir do que já existe. Uma composição de restos dando formas atuais a uma virtualidade. Dessa forma, o exercício da clínica é entendido por nós como um processo de aprendizagem inventiva. Aprendemos a criar novas formas com as marcas que o vivido nos deixa. Por essa via, o sujeito se faz no meio, no entre do processo inventivo; não havendo um sujeito pré-existente. “A aprendizagem surge como processo de produção da subjetividade, como invenção de si” (KASTRUP, 2005, p. 1277).

O sentido do treino é criar um campo estável de sedimentação e acolhimento de experiências afetivas inesperadas, que fogem ao controle do eu. A regularidade das sessões tem como efeito a criação de uma familiaridade com as experiências de *breakdown* e, enfim, o desenvolvimento de uma atitude cognitiva e atencional ao plano das forças. O processo começa com esforço, por intermédio de uma atitude consciente e intencional, mas que se torna, com a prática, espontânea e inintencional (KASTRUP, 2005, p. 1278).

Construímos em nossa clínica uma percepção de si em estado presente, desafio necessário para o acompanhamento da vida enquanto criação. Gros (2010) nos faz pensar sobre a presença como saída de um estado de distanciamento, anseio e contemplação, para chegar a um estado de pausa e pertencimento. O autor faz referência ao exercício de peregrinação, em que os peregrinos caminham por longos períodos até a chegada a um local. E chegando, vivenciam a experiência da presença na qual todo o percurso se presentifica no corpo.

Quando finalmente o peregrino larga a mochila e pode parar porque ele conseguiu, chegou, ele quase não precisa concretizar por meio dos olhos da carne essa visão conquistada: seu corpo já está preenchido com ela, até a ponta dos dedos dos pés (GROS, 2010, p. 129).

Caminhar e cartografar são exercícios de presença. Estar presente é um esforço indispensável para que essa clínica de passeios e cartografias aconteça. Fazer-se presente é se presentear com a própria presença. Deste modo, não há espaço para

ansiedades, arrependimentos, expectativas, culpa ou ressentimentos.<sup>7</sup> Construimos uma clínica disposta a reinvenções, que se coloca em estado presente e ativo, portanto, não nos aliamos a estados de reatividade, que dificultam criação de formas atuais, nos tirando do presente.<sup>8</sup>

Passado e futuro não podem mais existir fora do presente, do tempo de duração da chegada e do impulso de cada passo. “E o que foi efetuado com fadiga e por vezes tédio, perante esta presença absolutamente sólida que justifica tudo, passa a constituir uma série de momentos necessários e alegres. Caminhar torna o tempo reversível” (GROS, 2010, p. 129). Transforma o passado. A presença é ocupar o tempo enquanto duração, ou seja, dar consistência ao que se vive.

O clinicar aqui se faz verbo, movimento. Não o entendemos como especialidade ou campo de saber pronto a ser consumido e posto em prática, mas como um cultivo, uma experiência, um caminhar que se desenha atento e inventivo pelas linhas que se formam e nos formam em caminhos da vida, uma incerteza do que há por vir, um pôr em dúvida, criar questões. Clinicar é se colocar no mundo como eterno aprendiz.

Na caminhada o que predomina, longe das fanfarrices, é a alegria simples de sentir o corpo na atividade mais arcaicamente natural. E vocês tem de ver a criança dando seus primeiros passos: ela fica radiante de fazer um passo na frente do outro. Quando se caminha, a trilha sonora de alegria é sentir a que ponto o corpo foi feito para esse movimento, como ele encontra em cada passo os recursos para o passo seguinte. (GROS, 2010, p. 144)

---

<sup>7</sup> Sobre ressentimento, ver em NIETZSCHE, F. W. Genealogia da moral: uma polêmica. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

<sup>8</sup> No capítulo Compondo Destinos abordaremos novamente este assunto.

**OFICINAR, UMA PRÁTICA CLÍNICA.**



Este é o trabalho realizado nas oficinas pelas quais passearemos nesse texto: fazer corpo. Corpo aqui não é mera constituição física, anatômica, é um processo vivo, uma multiplicidade que é composta por histórias, memórias, sentimentos, afetos, pensamentos, gestos, encontros. Não operamos com a dicotomia mente/corpo, como duas coisas separadas que se influenciam. O mental e emocional, para nós, é corporal. Com este entendimento de corpo, vamos clinicar e oficiar.

A proposta das oficinas é estabelecer uma relação de experimentação, expressão e criação consigo, não na busca de encontrar seu verdadeiro eu, de conhecer quem se é, como se fossemos uma mesma coisa sempre. Mas de acompanhar processos, passeios, traçar seus próprios mapas. Esse acompanhamento não ocorre nas profundezas de um suposto interior, mas no plano da superfície, onde se dão os encontros e os limites estão sempre sendo criados. Nas beiras.

Nossa oficina não é de reparos ou consertos, é de criação. Oficinamos em um movimento permanente de passear, desconstruir e construir mapas de nós mesmos, sempre no como, no processo, no percurso. “Na pele da Oficina, não há consertos ou repreensões, apenas risco e gozo, potência ou devaneio. Uma nova roupagem se constrói em meio ao caos, um pequeno cosmos transmutado em sonho e expressão de si” (MOEHLECKE, 2012, p. 169).

Fazemos corpo acompanhando e cartografando processos, traçando caminhos que nos levam sempre à transformação, a novos lugares, portanto imprevisíveis. Somos um corpo sempre em construção, e cartografar é dar atenção ao que nos passa. Acompanhamos como esta construção vai sendo feita sem nos (pre)ocuparmos com a previsão de seu destino, mas nos ocupando com o percurso, com o como se faz. Esse fazer é sempre junto, um co-corpar, que ocorre no encontro, nas fronteiras, e escapa às expectativas tanto do clínico quanto dos clinicandos.

As oficinas corporais são dispositivos clínicos que podem atuar na produção de maior sensibilização corporal, possibilitando a criação de corpos e movimentos singulares, autônomos e potentes. Ao atuar na produção de corpos que vibrem e se reinventem, as oficinas agem na produção de saúde. Um corpo incapaz de se reinventar perde sua potência de vida.

Oficiar é criar. Como discorrido acima, criar é inventar problemas ao invés de responder a eles, logo, não apostamos aqui em manuais que digam de antemão os

passos de como se deve fazer uma oficina. Os passos que damos são disponíveis ao acaso, não obedecem prescrições. Temos referenciais teóricos, técnicas, e exercícios a propor, mas a invenção necessariamente está colocada. Ao se tratar de um trabalho clínico, não podemos nos ater a previsões.

O oficiar se faz na emergência do vivente, do processual, o que não quer dizer que a preparação e os ensejos do trabalho deixem de ser necessários, sabemos das mudanças inevitáveis das rotas. Trabalho com grupo não é esta tecnicidade - técnica se inventa. [...] Primeiro passo para um trabalho com oficinas: se nos prendemos à técnica, podemos perder importantes fios de condução (ANDRADE, 2018, p. 68).

As Oficinas Corporais podem ser realizadas com grupos já formados ou com um grupo de pessoas desconhecidas; ser voltadas a diferentes públicos (mulheres, idosos, adolescentes, mães, pais, estudantes, profissionais de determinada área ou instituição) e espaços (espaço público, consultório, instituição pública ou privada); e conter diferentes objetivos ou temas (cuidado, confiança, emoções, agressividade, autopercepção, uma etapa da vida, relações, sexualidade, masculinidade), ou seja, um infinito de possibilidades.

Ao intervir no vivido ou fazer dançar as palavras, uma oficina se compõe enquanto maquinação do ser em seu anseio por um mundo em criação. Por entre a nudez de significados já sabidos e a costura de novas frases em devaneio, é possível arriscar o movimento em um ritmo que acompanha o agenciar dos afetos. Os poros se abrem à experiência. Não há mais métodos a priori. Os passos são criados por uma coreografia singular, que se desprende em sentidos construídos. Podemos ouvir o tilintar de devires, ou temos a chance de saborear as sensações acionadas por um tempo intensivo. Joga-se, pois, o experimentar ao problemático, no qual as perguntas se entrelaçam e alteram o curso das tentativas e movimentações. Nessa trama, o oficiar se agencia ao outrar e ao nomadizar, porque as vizinhanças supõem encontros entre os infinitivos e suas movimentações (MOEHLECKE, 2012, p. 169).

Na criação de oficinas, nos baseamos em estudos e técnicas da psicologia corporal apresentados por autores como Wilhelm Reich, Alexander Lowen, José Gaiarsa, Stanley Keleman e Regina Favre, além dos demais referenciais teóricos que serão apresentados ao longo do presente texto. Contudo, não nos restringimos a essas áreas de conhecimento. Uma vez que o processo é de criação e tem insaciável fome de mundo, tais saberes não nos comporta.

É necessário compor com a arte, histórias, cheiros, sabores, tons. Espalhar-se e buscar inspirações por outros campos e práticas, como teatro, dança, capoeira, yoga, políticas, movimentos sociais, tudo aquilo que convoca e perturba o corpo oficineiro. Este é movido pelas possibilidades de conexões, faz diferentes montagens e combinações com essa e aquelas peças, com o que se ouve aqui, vê ali, sente cá. Assim ocorre a construção de uma oficina, por afetações de um corpo que, guiado pela intuição, prepara o espaço e o roteiro para sua execução, sem deixar que se perca o imprevisto. “Um corpo que ensaia preparação, mas afirma que sempre somos deslocados para além do previsível. É imprescindível a aproximação com as ciências, mídias, músicas, poesias e arte. É essencial exercitar o mundo” (ANDRADE, 2018, p. 71).

Na experiência com outros corpos, entramos em contato com forças e formas estranhas a nós. Estar em grupo produzindo movimentos facilita na percepção de como reagimos na relação com o imprevisível, com os diferentes olhares, toques, gestos, expressões e nos oferece possibilidades de trabalhar as relações cotidianas e o fortalecimento das singularidades na interação com o outro.

Os grupos nos parecem então uma boa oportunidade para experimentar a feitura de nós mesmos na direção do outro, uma boa ocasião para vivermos outras relações, uma boa prática para compreendermos que o que quer que façamos de nós mesmos depende da construção conjunta que fazemos com o outro. O que fazemos de nós é ainda uma aposta no que podemos fazer juntos (CÉZAR, 2008, p. 14).

O que nos interessa nos grupos não é vê-los como um aglomerado de pessoas que se juntam por alguma razão e que preserva uma identidade fixa e fechada, sem interferências de algo fora dele, mas a dimensão processual dos grupos, sua grupalidade, “dimensão coletiva e co-dependente” (CÉZAR, 2008, p. 75) que se faz presente em cada sujeito, uma vez que nos fazemos na relação. Deste modo, trabalhamos com aquilo que se move no grupo, com seu aspecto inventivo, os deslocamentos que são produzidos na criação de uma grupalidade, na relação do grupo com o seu fora, sendo este fora uma dobra do grupo, um lado sem o qual ele não se faz.

Uma ferramenta importante utilizada nestas oficinas é a experimentação. Experimentar a si mesmo, o que se produz nas relações, os possíveis que nos

habitam. Experimentar é pôr-se em risco, se lançar às infinitudes do que pode vir a ser. Para isso, é preciso descolar-se do tempo cronológico, mercadológico, produtivista, e entregar-se ao tempo da experiência, seguir as pistas dos movimentos que nos convocam, estar atento às intensidades que nos atravessam e forças que se fazem presentes em nós.

A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece. Dir-se-ia que tudo o que se passa está organizado para que nada nos aconteça (BONDIA, 2002, p. 21).

A temporalidade da experiência não ocorre só no espaço, ela é mergulho, imersão. Ao embarcar neste tempo, é necessário manter-se nele, criando condições de acompanhar os processos presentes no corpo e na experimentação que conduzirão ao ato de corpar, à criação de novas formas de existir. “Portanto, para experimentar, não basta entregar-se à experiência, é preciso construir um modo de permanecer no processo em curso que solicita invenção” (LAZZAROTTO, CARVALHO, 2012, p. 101).

Outra ferramenta que compõe as oficinas é a expressão. A atenção ao corpo e às sensações que por ele passam, aumentam sua capacidade de expressão. As experiências sensoriais produzem e dão passagem aos afetos, abrindo canais para que eles se expressem.

As expressões se fazem na emergência de marcas deixadas pelo vivido. Marcas são estranhezas que se criam nas experiências e abrem espaço para a criação. Aquilo que nos marca, nos modifica, nos torna estranhos ao que éramos, como as marcas do tempo que viram rugas na pele. Por meio dessas fissuras, novas formas de expressão ganham espaço.

Há um movimento próprio e autônomo na expressividade. Ela não está no controle do sujeito, é uma exploração das possibilidades presentes na comunicação entre meios, construindo assim repertórios que ainda não são familiares. As qualidades expressivas não pertencem aos sujeitos, mas “desenham um território que pertencerá” (DELEUZE, GUATTARI, 2008, p. 123).

As expressões são territorializantes, por meio delas é possível nova configuração diante o desassossego promovido pelas marcas. Nos expressamos para tomar posse daquilo que emerge como diferença e assim territorializar, criar ritornelos que aterram novas formas de existir. “Ritornelo é o ritmo e a melodia territorializados porque tornados expressivos, e tornados expressivos porque territorializados” (DELEUZE, GUATTARI, 2008, p. 124).

O “como?” é a pergunta que nos norteia neste clinicar. Não nos atemos aos “o ques?” nem “por quês?”, estas são falsas questões que nos levam a busca por um sentido anterior, localizado ou escondido em algum lugar do passado. O “como” é a experimentação de um tempo intensivo, que nos permite fazer contato com a experiência e, por meio dela, acessar o passado atual, que está contido no presente. Como em nossas formas atuais se faz presente o passado e como a partir destas formas podemos construir outras.

A forma que ocupamos agora contém em si o que passou, pois é marcada por histórias, é um processo em curso. Aquilo que passou pode estar a todo o tempo se atualizando, o corpo é memória em tempo atual. Tudo o que lembramos e vivemos não ficou congelado em uma cena que ocorreu, se recordamos, é a partir do que nos tornamos agora. Quando não conseguimos nos atualizar e ficamos presos a situações antigas, adoecemos.

Aprender como nos organizamos diante das diversas situações e relações nos auxilia a criar modos de lidar com conflitos e dificuldades. Os exercícios propostos nas oficinas atuam no desenvolvimento de maior proximidade com o corpo e percepção de como este corpo vem operando em suas relações, para que assim, se produza modos mais atuais e autônomos de existir. Por meio do trabalho corporal, é possível desenvolver uma sensibilidade que acesse o processo subjetivo. Cria-se um canal de comunicação com a experiência, pois o corpo passa a ser percebido como território da experiência.

Um corpo passa a investigar as experiências em suas maquinações, mas ele também sofre a transmutação de valores e ideias. Sentidos se misturam, com o intuito de acompanhar velocidades e lentidões, ou ainda, fragmentos de partículas transformam o vivido e o lançam às potências do agir (MOEHLECKE, 2012, p. 169).

Dentre os modos de trabalhar esse estado presente, Keleman (1995) propõe um exercício de experimentação de como nos portamos em determinada situação ou para realizar determinada tarefa. O autor propõe uma metodologia em cinco perguntas: “O que estou fazendo?” - que consiste na percepção da sua imagem na situação -, “como estou fazendo?” - perceber a postura corporal e padrão muscular para organizar essa imagem - “como paro de fazê-lo?” - entender como desfazer a postura - para isso, Keleman indica o exercício da sanfona, ou seja, intensificar ao máximo as tensões musculares presentes na imagem em questão e depois ir desfazendo aos poucos experimentando esse *continuum* de contração e relaxamento repetidamente.

A quarta pergunta é “o que acontece quando paro de fazê-lo?”, consiste em uma pausa, o silêncio necessário para que uma nova experiência ganhe contorno. Nesta pausa, sensações, memórias ou emoções podem vir à tona, é um despertar somático. Por fim, “como uso o que aprendi a respeito?”. Após esta experimentação pode-se endurecer em uma forma conhecida, deixando de lado o que foi experimentado, ou praticar novos modos de se usar convertendo os insights proporcionados pelos exercícios em ação, reorganizando uma nova forma.

A pausa é um momento importante para que o que está presente enquanto virtualidade se atualize. Deste modo, o como é um exercício de autonomia, de invenção de um modo singular de operar diante daquilo que afeta. Saída do automatismo para tomada de posse dos usos que são feitos de si, para tornar-se presente.

As oficinas são espaços de produção de um corpo atual que reinventa o que foi e brinca com as marcas do vivido criando novas montagens, acoplamentos, sobreposições, se reconstruindo constantemente. Corpamos formas singulares, que não respeitam padronizações, estas reduziriam movimentos inventivos. Compomos com fragmentos e destroços que habitam o campo virtual, forças que ainda não são, mas estão em vias de ser. Formas atuais que a todo o tempo precisam ser forjadas, sem que haja um ideal a ser alcançado.

## O CORPO DA CLÍNICA



Os processos formativos tem no corpo seu campo de passagem e expressão, e “não há experiência sem corporificação, não há corporificação sem experiência, existência sem corpo, existo porque sou corporificado” (KELEMAN, 1995, p. 97). Os estudos e práticas corporais, ao longo da trajetória descrita acima, vieram compor conosco essa clínica que se faz com o corpo, tornando mais palpável a experiência do clínico. Articulamos alguns conceitos da psicologia formativa de Stanley Keleman a conceitos trabalhados pela filosofia da diferença de Deleuze e Guattari, fazendo uma leitura possível dos estudos acerca do corpo, acionando de cada autor aquilo que nos serve e construindo nosso modo de pensar o corpo e a clínica.

A forma como nosso corpo nos é apresentado é bem distanciada das sensações do mesmo. Na escola, aprendemos anatomia e fisiologia humana pelos livros e seus desenhos que, por vezes, até dificultam o entendimento de como aquilo se passa em nós. Aprendemos a dar nome, identificar imagens e decorar funções, sempre como algo que está além de nós, na folha do papel, foto de uma apresentação de slides ou até mesmo, nos níveis superiores de ensino, em uma “peça” sobre as mesas das aulas de anatomia. Nunca em nós. Vivemos pouco o corpo; vivemos pouco.

Anatomia é destino enquanto processo somático. Precisamos aprender a repensar a anatomia como mais do que um simples materialismo estático, ilustrações de mortos, abstrações sob a forma de formas fisiológicas, ideias a respeito da natureza, em vez da natureza em si mesma. Anatomia na verdade, diz respeito a um processo vivo e dinâmico, um mistério, uma iniciação, a forma da experiência que da origem ao sentimento, ao pensamento e à ação (KELEMAN, 1992, p. 126).

Fomos educados a nos reconhecer como imagem ou papel estático, sem dar espaço aos mistérios e incertezas que a vida nos coloca. Contudo, somos corpos de superfície sensível. Somos gostos, imagens, toques, cheiros, sons, memória, intuição, superfícies suscetíveis a encontros e perturbações. Para crescer, as crianças não precisam se fixar no ideal de um adulto que querem ser “quando crescerem” ou que querem que elas sejam. É possível atentar-se ao que se é, dando espaço para a invenção de si. Acompanhar o que está em curso, perceber as marcas que passam, com o tempo, a nos compor e os movimentos que são convocados por elas. Perceber o corpo que somos, o corpo que vivemos, fazer contato com a auto formação, acessar o campo da experiência e sair do campo das

expectativas. Ter papel ativo em nossos processos de transformação. Eis o trabalho de uma vida.

Somos nossas experiências corporificadas. Tudo o que é vida se desenvolve em novas formas a todo o tempo. Do mesmo modo, o corpo humano se modifica ao longo de seu processo vital mudando de forma desde o nascimento até a morte. As histórias vividas são registradas e corporificadas e nosso modo de atuar no mundo é atualizado. Corpo é um processo constante de invenção de formas, um processo formativo.

O sujeito - que é corpo - é um sistema aberto que se faz a todo o momento na medida em que interage com o meio, ou seja, é um processo em formação. Não há um sujeito essencial ou natural, a natureza não é fixa, ela é diferença e movimento de criação. Essa constituição do sujeito ou indivíduo é sempre atrelada a produções subjetivas que ocorrem por meio de agenciamentos coletivos, atuando no modo como percebemos o mundo.

Com isso, entendemos que nossos afetos, desejos, percepções, gostos, preferências, estilo, linguagem, não são aspectos isoladamente individuais, mas produções de agenciamentos de enunciação coletiva. Somos constituídos por diversos componentes de subjetividade presentes nos contextos e grupos que ocupamos e, do mesmo modo, compomos a subjetividade desses grupos.

A máquina de produção capitalística é uma máquina de produção subjetiva dominante que faz com que essa produção ocorra em escala global. Ela é serializada, como uma indústria, e por meio de equipamentos de controle sociais, econômicos e midiáticos, tem efeitos de massificação e homogeneização.

Os modos únicos e originais que se produzem em meio aos processos de subjetivação, que chamamos de singularização, são marcas de resistência à subjetividade capitalística nos quais a afirmação do desejo e da vida ganham forma. Tais modos precisam sempre se reinventar, pois há frequentemente a captura dos traços de singularidade, tornando-os hegemônicos e assim minando sua capacidade de resistência.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Falaremos mais sobre essa captura no decorrer do trabalho.

[...] A subjetividade está em circulação nos conjuntos sociais de diferentes tamanhos: ela é essencialmente social e assumida e vivida por indivíduos em suas existências particulares. O modo pelo qual os indivíduos vivem essa subjetividade oscila entre dois extremos: uma relação de alienação e opressão, na qual o indivíduo se submete à subjetividade tal como a recebe, ou uma relação de expressão e de criação, na qual o indivíduo se reapropria dos componentes da subjetividade, produzindo um processo que eu chamaria de singularização [...] (GUATTARI, ROLNIK, 2005, p. 42).

O clínico vem como aposta na relação de expressão e criação com a subjetividade, criando linhas de fuga às formas de opressão e alienação. Se o sujeito está em constante processo de produção, os modos de se reinventar são a todo tempo delineados. A clínica age na abertura de possibilidades para criação de modos singulares de ser e estar no mundo. Um trabalho de composição, produção de autonomia e potencialização da vida. Esta criação de singularidade se dá por meio de encontros, invenção de si a partir da relação, e tem o corpo como campo de passagem e expressão.

A formação subjetiva é entendida por nós como um processo corporal, acontece conforme nossas experiências são corporificadas. A reinvenção de si e do mundo ocorrendo somaticamente na medida em que o que vivenciamos intervêm em nossa forma, postura, respiração, músculos, gestos, olhares. Assim como absorções e trocas de gases, líquidos, nutrientes, ou qualquer outra substância com o meio afetam e transformam nosso organismo e o ambiente que o cerca, as experiências vividas também são trocas e criam novos corpos no mesmo movimento que intervêm no mundo.

Deleuze (2012) nos traz a noção de dobra subjetiva, na qual a subjetividade e seu processo de produção se dão em uma dobra que ilustra o caráter coextensivo do dentro e do fora, o território existencial e o campo de forças múltiplas e impessoais que o compõem. Deste modo, há a produção de um meio externo e interno, mas que não são fechados em si. A dobra não expressa uma separação ou diferença entre dentro e fora, ela é uma coextensão, assim como uma dobra em um tecido continua sendo o tecido, é parte dele e não outra coisa.

Para compor com esta noção de dobra, trazemos uma leitura do trabalho de Keleman (1992). O modo como o autor conceitua a organização celular, nos possibilita entender somaticamente o processo de subjetivação na relação com o fora. As células do corpo humano estão todas conectadas umas às outras. Elas

formam camadas e tecidos em comunicação. Nosso corpo faz conexão com o meio externo por meio das dobras nos nossos tecidos que se comunicam entre si por camadas celulares, ligando o meio interno à superfície. Assim, ambos os autores nos permitem entender o meio interno como invaginação do meio externo, ou o meio externo como um prolongamento do interno. O que nos conduz a uma concepção de corpo como processo subjetivo constituindo-se em comunicação e composição com o meio.

Nós somos unidos pela interligação de todos os nossos tecidos. Somos como uma lâmina de células, torcida, dobrada, curvada, enrolada em sistemas de órgãos e tubos e, depois, em um organismo. Camadas profundas e áreas remotas são afetadas por contato a distância (KELEMAN, 1992, p. 25).

Rompemos com a ideia de interioridade e profundidade. Não há um interior isolado de um exterior, muito menos possui o sujeito uma essência natural e verdadeira que se distingue do mundo ao redor ou uma profundidade desconhecida e obscura que precise ser vasculhada. A clínica de que falamos se faz na superfície, “o inconsciente-superfície é um inconsciente pensado como plano da produção desejante ou plano de imanência” (RAUTER, 2012, p. 109).

Podemos pensar esse plano de superfície como sendo o corpo. Portanto, é nele que as intervenções clínicas se realizam. Plano onde ocorrem os encontros e deslocamentos, onde há troca de afetos, misturas e produção de novas formas. Pensamos, no trabalho clínico, os “efeitos de superfície” (RAUSTER, 2012), como se dá a seleção dos encontros. Esta seleção não quer dizer controle do que nos acontece, como se tudo o que ocorre dependesse de vontades conscientes, mas sim praticar a atenção para os efeitos que os encontros provocam e para como lidamos e criamos com eles; é o delinear de uma cartografia, cujo desafio é trilhar rumos em que o desejo, a vontade de vida e criação, sigam na direção da expansão.

A superfície clínica que aqui construímos caracteriza-se também por ser um campo no qual as questões do desejo serão pensadas fora de toda referência ao sujeito e ao objeto. Elas dizem respeito ao agenciamento, ao campo dos encontros de corpos. Mas não se trata de escolha: a administração dos encontros não implica uma crença a vontade consciente ou no livre arbítrio (RAUSTER, 2012, p. 109).

Com isso construímos uma clínica que age na produção de saúde. A noção de saúde com a qual trabalhamos, conforme mostra Cangulhem (1995), é de um corpo que mantém sua mobilidade e capacidade de lidar com o sofrimento, que é inerente à vida, não se tratando de um estado de estabilidade e bem-estar, no qual a doença e o sofrimento não comparecem. O organismo saudável se move criando novos modos de atuar de acordo com as adversidades que se fazem presentes. Saúde não como negação do sofrimento, mas afirmação da vida.

Um corpo saudável é capaz de criar suas próprias normas para lidar com o meio que é infiel, imprevisível e mutável. Este modo singular, esta auto regulação inventiva que os organismos mobilizam para sobreviver, é uma capacidade autônoma, de criação de auto normas, normas próprias, autonomia. A partir desta perspectiva, um organismo saudável é aquele capaz de criar suas próprias leis. Apostamos na desobediência às normas colocadas pela subjetividade dominante como um modo de produção de saúde.

O conceito de autopoiese de Maturana e Varela (1995) é importante para entendermos as noções de invenção, subjetividade e autonomia de que falamos no decorrer deste trabalho. Os autores afirmam que não existe conhecer sem fazer. Todo conhecer é uma ação, um fazer, uma intervenção sobre o mundo que também reverbera sobre aquele que intervém. Entendemos assim, ser e fazer como uma coisa só, pois o sujeito se faz ao efetuar ações e conhecer o mundo.

A organização autopoietica dos organismos vivos possibilita que sejamos produtos e produtores de nós mesmos e do meio que nos cerca. Essa organização proporciona aos seres vivos a contínua produção de si. O metabolismo celular é uma rede de produção de componentes celulares que constituem essa mesma rede que os produz. A membrana celular, um dos componentes produzidos pela rede, produz a célula na medida em que coloca limite, dá forma a ela e possibilita trocas com o meio.

A autopoiese oferece aos seres vivos a capacidade de serem autônomos, ou seja, de serem capazes de especificar o que lhes é próprio, o que só é possível a partir de troca, relação. Autonomia é o reconhecimento das próprias fronteiras, a capacidade do corpo de articular ao seu modo os estímulos recebidos e dar suas respostas.

Para criar é preciso transgredir, e só se transgredir ao esbarrar com limites e reconhecê-los. A criação de novos modos de ser vem do reconhecimento dos próprios limites e modos como funcionamos no momento, para que então seja possível superá-los. Atuamos sobre eles na superação de antigas formas, na criação de novas fronteiras, no fortalecimento de limites que estejam mal demarcados ou no melhor manejo dos nossos limites/membranas e capacidades de trocar com o meio. Assim, o que chamamos limites não são limitações estáticas, mas bordas, contornos que estão sujeitos a reorganizações.

Podemos perceber com isso, a vida como força imanente, que beira, transgredir, passeia pelos limites e brinca de transbordar. Ela cria novas normas e se faz nos encontros, no fervilhar das fronteiras. Ela chama por esse movimento de trocas, sendo força que corre pela multiplicidade e resiste às normatizações individualizantes e modelizantes. Não temos um corpo que deve nos obedecer, somos um corpo desobediente.

Desde nossa formação embrionária somos conduzidos por um impulso à organização em formas. O corpo que somos hoje é fruto de um processo que se inicia a partir de uma única célula que se multiplicou na formação de tecidos, tubos e camadas. Mesmo após atingir a fase adulta, nunca paramos de nos formar, o organismo humano está em constante movimento de autoconstrução.

Pensar um trabalho clínico nessa perspectiva é desenvolver uma atenção para tal movimento de autoconstrução, tornado possível aprender com ele a inventar modos autônomos de se fazer. “Ser um indivíduo é seguir os impulsos da própria forma e aprender suas regras únicas de organização” (KELEMAN, 1992, p. 15). Cada um possui um jeito singular de se organizar e autonomia é justamente a capacidade de perceber e cartografar essa organização, que não para de se refazer, e articular, a seu modo, as afecções que os encontros suscitam na criação de formas potentes de composição e ação.

Trabalhando o corpo é possível acessar os processos de subjetivação, uma vez que o corpo é uma produção subjetiva em si. Tudo o que somos se organiza em movimento, somos movimento. Os pensamentos, as emoções, as sensações, possuem uma organização somática, cuja base de formação é o pulso vital

produzido por tensão ou relaxamento muscular, são padrões de organização de movimento.

Gaiarsa (1987) afirma que quando pensamos já estamos movimentando o aparelho respiratório como se estivéssemos falando. Dependendo do conteúdo, qualidade e intensidade do pensamento, nosso corpo ganha uma organização relacionada à intensidade do que está sendo pensado ou imaginado. Quando andamos na rua pensando o que falar em uma discussão com uma pessoa pela qual estamos sentindo raiva, por exemplo, a pressão sanguínea e tensões musculares aumentam.

Toda forma de vida pulsa em movimentos de contração e expansão. As células se movem e trocam nutrientes por meio desse movimento de pulsação. A aglutinação das células na formação de estruturas maiores que compõem nosso organismo mantém esse movimento. Funções de digestão, circulação, respiração, a capacidade de ficar em pé, só são possíveis porque nosso corpo se organiza em vários tubos peristálticos reguladores de pressão que pulsam em diferentes ritmos e intensidades geridos por hormônios e centros nervosos do cérebro. Se estamos nervosos, tristes, ansiosos, alegres, os padrões de pressão, contração e expansão se modificam. Pensamos e sentimos porque pulsamos. Somos porque pulsamos. A pulsação é um movimento primordial da vida e da criação (KELEMAN, 1992, 1995).

Há para cada indivíduo um modo próprio de organização, não existindo um padrão ou jeito certo de ser. A atenção ao corpo é importante para entendermos nossos próprios padrões de funcionamento e o modo como nos usamos em nossas relações, como cada um organiza suas experiências em formas somáticas singulares. Ao aprendermos sobre nossa organização corporal, podemos modificar padrões de funcionamento que não nos servem mais e produzir outras formas, fortalecendo nossa capacidade inventiva e potência de vida.

A fisicalidade dessa abordagem cria conexões entre o invisível e o visível, entre sentimento interno e comportamento manifesto. Ao vivenciar essas conexões você vai descobrir que não há lacuna entre eles, eles são aspectos de um continuum de experiência vivida (KELEMAN, 1995, p. 45).

É preciso ressaltar, porém, que não apostamos em uma associação pronta e direta entre partes do corpo, sintomas ou posturas e alguma especificidade de emoção, pensamento, sofrimento ou experiência – por exemplo, traduzir inflamações na

garganta como mágoas que não foram expressas. Além deste tipo de relação pontual ainda correr o risco de cair na dicotomia mente e corpo, em uma lógica linear que começa em um e repercute no outro, acaba por se tornar um mecanismo de interpretação reducionista e limitador, guias prontos para entender e resolver problemas, que serviriam homogeneamente a todos.

Nossa aposta é na singularidade das diversas linhas entrecruzadas que nos compõe, não há guia ou manual universal que comporte essa complexa rede de emaranhados. Nosso trabalho não é interpretar e oferecer respostas óbvias, é cartografar o modo como essas linhas se inter cruzam e os efeitos que produzem – sendo estas produções únicas, contendo especificidades que são de cada indivíduo, e não universais –, abrindo espaço para os caminhos inesperados que surgem diante as encruzilhadas.

O trabalho com o corpo é nossa aposta no clínico, pois, na medida em que nos traz a compreensão dos nossos processos formativos, nos conduz a uma experiência de criação, um corpar de novas formas e novas trilhas. A clínica, para psicoterapeuta e clinicando, é um processo de aprendizagem inventiva que envolve atenção, experimentação, esforço, movimento, desaceleração, repetição. Exercitar a repetição, a pausa e a percepção de como nos organizamos fisicamente para reconhecer nossas formas e limites nos auxilia a nos reorganizar diante de problemas criando modos mais autônomos de lidar com eles.

## PERIGOS DE UMA CAMINHADA: ESQUIVANDO AS CAPTURAS



Não podemos, no entanto, deixar de problematizar, junto a tais apostas, o investimento exacerbado - confundido com cuidado - que tem se voltado ao corpo no contemporâneo. A venda de um pacote completo contendo saúde, beleza e bem estar, associada à determinada valorização do corpo, que, pensando junto a Foucault (2012), exerce um controle-estimulação. O autor evidencia uma estratégia de controle dos corpos e ações, não pela via da repressão direta, mas de produção e estimulação de práticas e discursos. Desta forma, algumas práticas tidas como libertárias à primeira vista, acabam por nos aprisionar de forma mais sorrateira.

O corpo se tornou aquilo que está em jogo numa luta entre os filhos e os pais, entre a criança e as instâncias de controle. A revolta do corpo sexual é o contra-efeito desta ofensiva [...] Como resposta à revolta do corpo, encontramos um novo investimento que não tem mais a forma de controle-repressão, mas de controle-estimulação: Fique nu, mas seja magro, bonito, bronzeado! (FOUCAULT, 2012, p. 147).

Podemos observar como o capitalismo contemporâneo se encarregou da produção subjetiva. Guattari situa o Capitalismo Mundial Integrado (CMI) como essa capacidade de fabricação material e subjetiva que incide na produção da própria subjetividade como forma de dominação e expansão. Cada vez mais as sensibilidades, modos de viver, sentir e amar são maquinadas em escala mundial colonizando toda atividade humana e produtiva. “Trata-se de sistemas de conexão direta entre as grandes máquinas produtivas, as grandes máquinas de controle social e as instâncias psíquicas que definem a maneira de perceber o mundo” (ROLNIK, GUATTARI, 2005, p. 35).

Os estímulos do culto ao corpo são muitos “[...] fornecendo-lhe quase a mesma importância e os mesmos cuidados outrora concedidos à alma” (SANT’ANNA, 2005, p. 99). Sant’Anna nos chama atenção para os mecanismos de captura do modo de produção capitalístico que ganham nova configuração na transição “de uma ordem político-jurídica para uma ordem tecnocientífica-empresarial” (SANT’ANNA, 2005, p. 99), agindo em duas frentes: uma que estimula uma expansão externa e impele os corpos a se conectarem com as demandas do mercado global, em uma tendência a homogeneizar os corpos com seus padrões de consumo, e outra, que estimula uma expansão interna, na qual cada um deve voltar-se para o próprio corpo visando o aumento de seu controle e prazer.

Em resumo, se, por um lado, as singularidades de cada corpo são preteridas em favor das necessidades da economia de mercado, por outro, e para compensar um tal disparate, cada um tende a inflacionar o espaço dedicado aos cuidados de si com preocupações e ações totalmente voltadas para esse "si"; como se para cuidar desse "si" fosse preciso separá-lo do mundo, isolá-lo num spa ou num lugar que, como diria a publicidade, "tem a sua cara e o seu jeito de ser" (SANT'ANNA, 2005, p. 100).

A lógica da personalização não faz com que a alienação e modelização deixem de existir. Ao contrário, é uma captura que possibilita que a economia capitalística se insira em diferentes categorias sociais, dando a impressão de que é você quem escolhe seus meios de consumo com o seu jeito de ser. A exigência de que se seja uma pessoa de "personalidade forte" é um estímulo ao consumo de imagens e identificações identitárias que tendem a uma forma de ser blindada para as afecções dos encontros.

O "boom" no mercado em torno de práticas que valorizam o corpo é algo que nos chama atenção. Como exemplo, temos uma crescente exaltação à imagem percebida pelo uso cada vez mais frequente de aplicativos como Instagram; práticas como pilates, pole dance, crossfit; as medicinas holísticas que ganham cada vez mais espaço; práticas orientais como meditação, yoga, tantra, entre outros; o estímulo a uma alimentação mais natural; o veganismo; a exaltação de certas práticas espirituais que visam à sensibilização do corpo e comunhão com a natureza, como o movimento dos Sagrados (Sagrado Feminino, Sagrado Masculino, Sagrado ser...) e grupos que dizem resgatar saberes e práticas xamânicas; entre outros.

Tudo isso, junto à aceleração dos ritmos cotidianos em decorrência das tecnologias, tem gerado aumento de exigências e expectativas sobre si. Ainda pensando com Sant'Anna (2005), a aposta do mercado é a liberação corporal e a busca ilimitada por prazer, de modo que a alegria perde seu sentido afetivo e se torna palavra de ordem. "Por conseguinte, o desejo de investir nas imagens corporais torna-se proporcional à vontade de criar para si um corpo inteiramente pronto para ser filmado, fotografado, em suma, visto e admirado" (SANT'ANNA, 2005, s/p).

Essas práticas que reforçam a necessidade de "olhar para si", ter "auto conhecimento" e "auto controle" podem alimentar a ideia de uma separação entre interior e exterior como se houvesse um "eu" independente e isolado do mundo, com

o qual cada um devesse se conectar. O que reforça movimentos individualistas que matam potências coletivas. Uma suposta interioridade, um verdadeiro eu, a busca pela essência, podem facilmente se aliar a movimentos fascistas e moralistas de afirmação de uma verdade ou uma natureza única e essencial que pode ser colocada acima das outras.

As exigências sobre si e o tão estimulado empreendedorismo de si que cresce junto ao contexto neoliberal, reforçam uma visão despolitizada e meritocrática que individualiza as questões que nos atravessam, desconsiderado o âmbito social e coletivo. “No lugar da produção de uma vida, a produção de um modelo biográfico” (DAROS, 2016, p.108). Os jargões como “só depende de você”, “tudo está na força da mente”, “vibrações positivas atraem coisas positivas” ganham força podendo gerar uma leitura simplista e racista<sup>10</sup> de que as pessoas que não alcançam determinado status financeiro não estão se esforçando o suficiente ou vibrando em uma frequência energética alta.

A afirmação é de que está em nós o poder de conquistar nossos desejos, mas não se questiona que desejos são esses e como eles são produzidos. Muitas vezes os desejos buscados não são autônomos e singulares, são a busca por um padrão que nos diz prontamente como é uma vida de sucesso e felicidade. Terapias que seguem neste sentido, estão atuando na produção de corpos dóceis (FOUCAULT, 2012), que buscam adaptar-se a padrões previamente delimitados e consomem desejos produzidos e vendidos pela máquina capitalística.

A velha culpa se mostra com nova cara por meio destas individualizações quando se esbarra com as intercorrências e instabilidades da vida, já que a promessa era a de plenitude e paz interior diante do esforço do autocontrole e autoconhecimento. A hiper estimulação do corpo e do prazer, vendida como progressista e revolucionária, vem acompanhada dos velhos padrões. Por exemplo, enquanto nas gerações anteriores a culpa se encontrava nos prazeres vividos, “há, hoje, a tendência em se

---

<sup>10</sup> Uma vez que a população correspondente às classes sociais mais baixas no Brasil é majoritariamente negra, em decorrência do histórico de colonização e escravidão do país, os preconceitos classistas e elitistas são também raciais. Segundo o relatório sobre desigualdades organizado pela Oxfam Brasil “considerando todas as rendas, brancos ganhavam, em média, o dobro do que ganhavam negros, em 2015: R\$ 1.589,00 em comparação com R\$ 898,00 por mês”(OXFAM BRASIL, 2017, p. 28). “Para o ensino superior, negros com diploma ganham 75% do que ganham brancos com diplomas – R\$ 3.144,00 e R\$ 4.185,00 em média, respectivamente” (OXFAM BRASIL, 2017, p. 63).

arrependimento dos prazeres eventualmente não vividos: o passado continua a perseguir cada um, mas com outras exigências” (Sant’Anna, 2005, p. 102). Com esse exemplo podemos notar que “a culpabilização é uma função da subjetividade capitalística” (ROLNIK, GUATTARI, 2005 p. 49) e conforme os valores sociais foram se transformando, o Capitalismo Mundial Integrado (CMI) incorpora os novos valores em um movimento de captura que reterritorializa com nova configuração padrões antigos.

Outro risco que corremos com o discurso do auto estímulo, auto controle e “pensamento positivo”, é de não permitir contato com sentimentos tidos como negativos, como frustração, tristeza, raiva e mágoa. E ao invés de trabalhar nossa disposição a perceber como essas emoções nos afetam e cumprem uma função, negar e abafar, para manter a frequência de “positividade” e “controlar as emoções sem deixar que elas nos controlem”, como se isso fosse possível todo o tempo e como se nossas emoções fossem forças que se distinguem de nós e precisassem ser domadas e tornadas obedientes.

Por conseguinte, nunca tivemos tanto medo das doenças e tanta aversão ao mal-estar como agora; quando isto ocorre, queremos relações de amizade e amor somente sob a garantia de que o outro não provoque estresse, procuramos estar em lugares somente quando acreditamos que esses lugares não fazem mal à saúde, queremos estar junto de nós mesmos unicamente quando estamos nos sentindo supersaudáveis e bem-dispostos (SANT’ANNA, 2005, p. 102).

Não estamos aqui condenando nenhuma destas práticas, que podem sim ser de cuidado e potencialização - pelo contrário, nossa clínica se faz e inspira com muitas delas. Mas não podemos deixar de fazer uma leitura crítica, de criar problemas, questionar e desobedecer. Atentamo-nos assim, para as capturas, quase que imediatas, pela máquina capitalística de produção de subjetividade, de tudo aquilo que se apresenta como novo, vestindo com novas roupagens antigos padrões adoeceadores como culpa, individualismo, competição, comparação, racismos, elitismos, machismos e tantos outros *ismos*.

Por tudo isso, o questionamento é um exercício ético com o qual nos aliamos. O que estamos produzindo com nossas práticas? O que fazemos de nós mesmos, ou dos nossos corpos? Como nos usamos nas relações? Fazer análise das implicações é uma forma de não nos rendermos ou acomodarmos às capturas.

Nossa clínica, de um corpo que é processo formativo e efeito de processos de subjetivação, se faz sempre no entre, nas fronteiras, nas beiras, aposta nas linhas de fuga e fissura, na não paralisação nas linhas duras e nos engessamentos. Todo esse trabalho de corpo que é memória, história, coletivo, mutação, é para uma infundável produção de corpos autônomos, que criem suas próprias normas independentes de cartilhas previamente formuladas. Corpos que tracem seus próprios mapas.

Apontamos na direção de uma prática clínica que não vem com a promessa de alívio perante inquietações ou de fazer com que os corpos se encaixem em um modelo pré-delimitado, deixando a potência de vida se esvaír na ilusão do conforto de um lugar já dado. Mas que visa à construção das próprias referências e expansão dos limites, agindo como produção de diferença. Se é no corpo que o CMI investe com hiperestimulação e anestesia, as possibilidades de resistência ocorrem também através do corpo.

## COMPONDO DESTINOS: O TEMPO DA CLÍNICA



“O tempo não para, no entanto ele nunca envelhece”.<sup>11</sup>

Não se caminha para matar o tempo, mas para acolhê-lo, defolhá-lo, trabalhar, preencher os dias ao longo dos passos, segundos, pétalas. Tudo o que dá ansejo a matar o tempo, enganar o tédio, distrair o corpo e o espírito, preencher os dias, dar uma impressão, é mesmo pesado demais (GROS, 2010, p. 189).

Ao caminhar, vamos acolher e deflorar o tempo acompanhando as linhas que tecem a composição da vida. Para Deleuze e Guattari (1996), a vida é uma costura constituída por conjuntos de três espécies múltiplas de linhas que se sobrepõe criando emaranhados e interferindo constantemente umas sobre as outras. São elas as linhas duras (molares), flexíveis (moleculares) e de fuga (ruptura). Nenhum dos três tipos de linhas é melhor ou pior que o outro, um só existe em relação com o outro dando movimento à vida.

As primeiras são as linhas que acompanham os grandes conjuntos molares, como o Estado, as classes e as instituições, segmentarizando os modos de sentir e nos relacionar, construindo identidades e territórios bem definidos. São elas o terreno duro de atuação dos cortes que segmentam a vida em binaridades (homem-mulher, pobre-rico, velho-novo) nos fazendo cair de um extremo a outro. São as linhas de territorialização, de sustentação da forma atual.

O segundo conjunto de linhas são de segmentaridade maleável ou molecular, são as linhas flexíveis que pendulam entre as duras e as de fuga. Escapam às definições molares, promovendo micro fissuras em sua superfície. Mas essas fissuras ocorrem em velocidades imperceptíveis, em movimentos de desterritorialização, fazendo do presente algo que passou. “É nessa linha que se constitui um presente cuja própria forma é de um algo que aconteceu, já passado, por mais próximo que se esteja dele, já que a matéria inapreensível deste algo está inteiramente molecularizada [...]” (DELEUZE, GUATTARI, 2012, p. 75).

O terceiro conjunto são as linhas de fuga ou abstratas, elas promovem uma ruptura que explode as outras duas linhas, pois não admite nenhum tipo de segmento. Uma desterritorialização absoluta. “[...] Uma verdadeira ruptura é algo a que não se pode

---

<sup>11</sup> Trecho da canção “Força Estranha”, composta por Caetano Veloso em 1978.

voltar, que é irremissível, pois faz com que o passado tenha deixado de existir [...]” (DELEUZE, GUATTARI, 2012, p. 79).

Passamos por ciclos de desterritorialização e territorialização ou, como trazido por Keleman (1994), *ending*, *middle ground* e etapa formativa. As três linhas estão sempre em comunicação, atuando umas sobre as outras como em uma dança que confere ritmo à vida. Os movimentos de desterritorialização (*ending* e *middle*) são as linhas flexíveis e de fuga, quebrando com os terrenos sólidos constituídos pelas linhas duras que se reorganizam configurando a etapa formativa em movimentos de territorialização ou reterritorialização.

As formas que adotamos no decorrer da vida tem validade, é preciso, para produzir saúde, continuamente se desfazer de antigos padrões de funcionamento e se reinventar. As experiências que vivemos nos afetam e produzem efeitos em nós, muitas vezes perturbadores, que promovem ou convocam transformação, nos tiram do lugar habitual, de modo que precisamos nos realojar. Contudo, esse processo de se reinventar e dar contorno às experiências vividas não é algo simples. Muitas vezes, a dificuldade de criar formas que condizem com o momento atual, de traçar nossas linhas de fuga, limita nossa potência de vida, podendo produzir adoecimento.

Diferentes situações, contextos e tempos nos exigem diferentes formas. Quando entramos em um novo relacionamento, um novo emprego ou quando perdemos um ente querido, ou mesmo quando nenhuma grande mudança externa se faz perceptível, mas sentimos que algo em nós já não cabe mais, somos arrebatados por um acontecimento que transforma tudo o que era ou sentimos a necessidade de que algo mude em nossas relações, é preciso se desprender do corpo/forma forjado na relação antiga e co-corporar para que algo realmente novo seja vivido.

A enunciação de que algo na vida está ultrapassado e pede reconfiguração, os processos de distanciamento, mudança ou separação são os *Endings*, momentos de interrupções nas ordens e sequências estabelecidas. “*Endings* geram conflito entre ficar e partir. Cria-se um espaço, um vazio, um vácuo [...]” (KELEMAN, 1994, p. 55). Devido à imprevisibilidade desse vão que interrompe uma continuidade, é comum a pessoa se sentir perdida, sem chão ou com medo. Também pode ocorrer sensação de ansiedade, pois há uma excitação energética sem lugar para ser investida. É uma etapa de desterritorialização, em que as linhas duras sofrem fissuras e os

“estereótipos e padrões de auto reconhecimento são ameaçados” (KELEMAN, 1994, p. 56).

Neste estágio, Keleman (1994) fala da tendência do organismo humano de buscar estabilidade apesar do permanente impulso para o crescimento e a mudança. Podemos entender esta tendência como tentativas de reterritorialização, a busca por uma familiaridade que sirva de território seguro, “apoiando-se em comportamentos repetitivos, que dão uma margem de previsibilidade e uma forma para nossa identidade. Essa repetição tem uma consistência interna. É nosso modo de fazer as coisas [...]” (KELEMAN, 1994, p. 56). Contudo, a forma já não é mais a mesma, as linhas moleculares já promoveram suas microfendas e o presente é aquele que já passou.

Quanto mais energia investimos em um padrão, maior é a excitação, maior é a ameaça de perda de identidade. Assim, quase poderíamos dizer que a disponibilidade para mudar, deixar que a identidade seja flexível, caminha junto com a disposição de permitir que a excitação atinja sua própria conclusão. Os *endings* nos obrigam a encarar o desconhecido (KELEMAN, 1994, p. 56).

Vivenciar nossas mortes é importante para não entrar em um estado ressentido, estado de passividade em que o sujeito não se responsabiliza por aquilo que lhe ocorre, culpando o outro – ou a si mesmo, transformando-se em sua própria vítima – pelo que o faz sofrer. Ao não se colocar á altura de agir perante as ofensas e sofrimentos, o ressentido fica preso ao passado, (re) sentindo.

Esse ressentir não pode ser confundido com o sentimento de mágoa e a necessidade de recolhimento em um período de sofrimento ou luto. Pelo contrário, o não recolhimento, não respeitar seus *endings* ou outonos, é o que pode fazer o ressentido. O escravo do ressentimento não consegue viver seus *endings* e vive em um passado que deixou de existir na tentativa de resgatar uma forma que está rachada, não sabe reconhecer as frestas provocadas pelas linhas moleculares e atravessá-las. É aquele que, como diz a canção, “ama o passado e que não vê que o novo sempre vem”.<sup>12</sup> Ele obedece às mesmas normas de outrora, sem conseguir criar autonomia diante às mudanças.

---

<sup>12</sup> Canção “Como nossos pais” composta por Belchior e lançada no álbum Alucinação de 1976.

*Middle* é um vazio, no qual “o tempo não é ordenado”, é a não forma e a falta de contornos. Lugar do “fogo da excitação ainda informe e do tumulto criativo” (KELEMAN, 1994, p. 64). É uma pausa criativa, momento de dar atenção ao que emerge dela, um espaço que se abre para que o virtual se atualize, uma espera ativa pela criação de uma nova ordem. “O *middle ground* é difícil para as pessoas que não conseguem suportar intervalos. Elas querem agir. E se não conseguem, imediatamente ficam ansiosas, zangadas ou tristes. Sentem que podem ficar loucas” (KELEMAN, 1994, p. 65).

Nas etapas formativas, as linhas vão agir na criação de novas formas, novos territórios existenciais. “A forma também representa o presente imediato, como vemos o mundo e tentamos interagir com ele para obter contato, intimidade e realização” (KELEMAN, 1992, p. 163). A forma é o presente que dá sustentação. Nesta etapa ensaiamos uma nova maneira de nos colocar na vida. Como uma criança que aprende a caminhar, precisamos lidar com quedas e tropeços, ou seja, com os erros e frustrações, até construir territórios firmes, a forma corporal e social que nos sustenta neste momento.

Keleman (1994) faz a divisão didática das três fases, como Deleuze e Guattari (1996) fazem com as três linhas. Contudo, nossa compreensão é que as etapas formativas não são apenas as últimas, nas quais há consolidação de novas formas, pois os *endings* e *middles grounds*, as fissuras e rupturas, compõem o processo formativo, ou seja, são também construção de formas. A ação das linhas flexíveis e de fuga já consiste em uma nova formação. Com isso, podemos entender que a criação de formas e territórios não se dá apenas pelas linhas duras – que possuem grande importância em sua sustentação - sendo a flexibilidade de um plano de consistência efeito da relação entre os conjuntos das três linhas.

Em todos esses processos podemos notar uma repetição cíclica de formação e deformação, uma dança que se faz na composição da vida. Como dissemos, a todo o tempo uma multiplicidade de linhas dos diferentes tipos estão interagindo, o que nos permite entender que os movimentos de desfazer e construir territórios estão sempre ocorrendo em diferentes aspectos da vida e formas do corpo. Vivenciamos ininterruptos movimentos de enrijecimentos, cortes e fissuras. Podemos estar saindo

de um emprego, por exemplo, mas alcançando estados sólidos em relações familiares.

A diferença é o que gere a vida em sua sede por criação. O movimento de reinvenção requer atenção às fissuras na forma, ao que está sendo produzido de diferente. Quando algo nos incomoda, dói, estagna ou adoece, ou ainda, quando uma realização alegre, paixão ou forte intensidade nos toma, é preciso que outro corpo seja produzido para suportar lidar com tais experiências de modo potente e inventivo. O que fissura é a pista para o que há de novo em formação. A superfície dura vai sofrer fissuras onde há intensidades pedindo passagem.

A relação que estabelecemos com o tempo afeta o modo de percebermos o corpo e entendermos o mundo. Percebemos o tempo de modo utilitarista e estabelecemos relações de consumo. Tendemos a ver o presente como representação do passado que anseia pelo futuro, nos tornamos reféns de expectativas e frustrações, nos prendendo em um funcionamento ansioso e ressentido. Perceber o tempo enquanto duração é vivenciar o corpo de modo intuitivo e conhecer o mundo pela via dos afetos, dando forma e passagem a eles e tornando possível o novo. Presente que se inventa.

Nesses ciclos que se repetem, notamos que o caos provocado pelas desterritorializações gera mudança e movimenta a vida, sendo a diferença aquilo que faz manifestar a repetição. O incômodo e o caos promovidos nas rachaduras dos *endings* mostram como vínhamos funcionando, o que existia em repetição. “Descobrir como impedimos *endings* nos ensina muito sobre como vivemos nossas vidas”. (KELEMAN, 1994, p. 58). Deste modo, nossos ciclos são sempre repetições de diferenças, pois cada vez que se repete, já há algo novo sendo produzido, uma linha já se moveu. Por meio desta diferença produzida, a repetição se faz presente e aparente, em outras palavras, é naquilo que difere em tempo presente que o passado se faz.

Podemos compreender assim, que passado, presente e futuro não são tempos lineares, que se sucedem, um seguindo o que veio à frente. São todos tempos coexistentes, emaranhados em uma trama de linhas na qual um tempo só se faz em composição com o outro, influenciando-se mutuamente a cada instante, (trans)formando, compondo destinos, regidos pela diferença.

Ainda sobre as temporalidades do corpo, Keleman (1994) fala do corpo duradouro, aquele que comporta a história atual de todos os corpos que já vivemos e que se prolonga no desenrolar da vida. É o corpo da duração. Para cartografar este corpo em que passado, presente e futuro coexistem, é preciso acompanhar os movimentos das linhas em sua lentidão, exercitar a presença em sua extensão duradoura, não apressada.

O presente é uma percepção lenta, uma lentidão fissurante, que transforma, que marca presença. Lentidão não como o contrário de rapidez, mas de precipitação, contrário de uma pressa na qual reside o medo de não chegar (GROS, 2010). É neste tempo que damos consistência aos processos vividos, construindo a cada passo dado, o passo seguinte, pois “na caminhada, o sinal autêntico da auto confiança é uma boa lentidão” (GROSS, 2010, p. 48).

Hoje, todas as relações com o espaço, com o tempo e com o cosmos tendem a ser completamente mediadas pelos planos e ritmos impostos, pelos sistemas de enquadramento dos meios de transporte, pela modelização do espaço urbano, do espaço doméstico, pela tríade carro-televisão-equipamento coletivo, e assim por diante (ROLNIK, GUATTARI, 2005, p. 53).

Ao seguir a temporalidade das linhas, embarcamos em um tempo próprio, aquele tempo da criação da singularidade que faz resistência aos modelos dominantes. Gros (2010, p. 12), ao afirmar que “tudo o que me libera do tempo e do espaço me aliena à pressa”, nos faz pensar que o tempo e o espaço dos quais as facilidades da cidade nos livram são os da singularidade. O tempo de caminhar com as próprias pernas e criar seu próprio espaço no corpo que dura, tornando possível presentear-se com o presente. Caminhando com calma pelas linhas da vida, temos uma experiência de tempo dilatado.

Os dias que passamos caminhando com calma são longuíssimos: fazem com que se viva mais tempo, porque se deixou cada hora, cada minuto, cada segundo respirar, aprofundar-se em vez de abarrotá-los forçando-lhes as partes (GROS, 2010, p. 43).

Portanto, o trabalho na clínica é aprender o novo ritmo que se cria ao abrir uma fissura e fazer dele uma dança. Uma diferença está sempre mostrando e fazendo uma repetição, e uma repetição só se faz com aquilo que difere. Adoecemos quando

não conseguimos seguir as pistas dos fios que rompem ou fissuram, percebendo como toda a trama se balança com elas. Uma sensibilidade à diferença que faz a vida e nos coloca em constante movimento.

## **LENTIFICANDO**

As oficinas dissertadas neste trabalho são versões de oficinas temáticas que já foram realizadas com diferentes configurações e grupos. Descrevemos recortes dessas diferentes experimentações. Mesmo que trabalhem acelerações e mudanças de velocidade, as oficinas são sempre um exercício de lentificação, pois configuram-se como uma pausa, uma quebra de ritmo, e produzem um estado de presença.

## Oficina Outono, um olhar para si



Como passamos pelos nossos ciclos, a Terra também passa pelos dela. Podemos perceber pela mudança das estações do ano. O outono é o *ending* da Terra, em que as formas antigas sofrem rachaduras e se despedem. O inverno é o *middle ground*, seu período de gestação, tempo de semear, a preparação da terra para iniciar novo ciclo de cultivo. Primavera e verão são as etapas formativas, em que as plantas começam a crescer e atingem o máximo de sua forma nos tempos de colheita, tempo de mais expansão, trocas, comunicação.

Se quisermos seguir passeando por essas conexões cíclicas, podemos relacionar os ciclos de transições somáticas também com os ciclos da lua. As luas minguantes e luas novas com os processos de desterritorialização, *ending* e *middle ground*, e as luas crescentes e luas cheias com as etapas formativas e territorializantes. Como muitas mulheres que acompanham seus ciclos menstruais fazem relações destes com o ciclo lunar e seus processos de transições de forma na vida, sendo o período menstrual equivalente à lua nova e o período ovulatório relacionado à lua cheia.

É nesta trilha que se constitui a oficina “Outono, um olhar para si”, em que a proposta foi trabalhar processos de vida pessoais e coletivos, em especial os momentos de mudança e transformação. A oficina foi idealizada com Samya Lievore, companheira de trocas e experimentações desde os grupos de estudos da graduação, e realizada em um espaço privado.

Outono é tempo de transição, é transformação. Inevitavelmente passamos por momentos de mudanças em algum âmbito da vida. Seja na casa, no trabalho, nas relações, há algo que muda. Quando vivemos a despedida de um ciclo, de um estilo de vida, de um modo de se relacionar, precisamos desapegar de nossa antiga forma de ser e criar uma nova forma que seja mais condizente com nossas vivências e desejos atuais. O outono é esse desapego, um desprendimento, é tempo de despedida, uma morte simbólica. As folhas se soltam da árvore e viram adubo para um novo ciclo ser iniciado. “Elaborar nossos fins permite-nos redefinir nossas relações, nos render ao que está morto, aceitar o que está vivo e estar no mundo mais plenamente para encarar a nova situação” (KELEMAN, 1974, p. 45).

Como faço para lidar com uma mudança ou um rompimento em minha vida? O que eu não quero mais para mim? Como eu transito de uma fase para outra? Como deixo um estilo de vida ou um hábito que não me serve mais? Como eu crio uma

nova forma de ser e estar no mundo? Essas são algumas questões que nos moveram na composição da oficina.

*Começamos deitados em posição fetal. (música) Depois de um tempo respirando nesta posição, desfazê-la com atenção para como você faz isso. Quais músculos se movem primeiro? Como está a velocidade? Como você se organiza para mudar? Comece a mexer as articulações dos dedos dos pés, movimentando bastante os dedos para aquecê-las. Passamos o movimento para os tornozelos, sem parar o dos dedos, depois subimos para os joelhos, mantendo os tornozelos e dedos, e assim seguimos para quadril, ombros, cotovelos, punhos, dedos das mãos, pescoço, boca, olhos. Sempre adicionando o novo movimento sem deixar que os outros se percam, até que o corpo fique se debatendo como uma minhoca desgovernada. Se deslocar assim pelo chão. Após este exercício, respirar um pouco, e, cada um no seu tempo, pode ir se levantando com atenção para como fazem isso.*

*Caminhar pela sala sentindo os efeitos deste exercício. Dar atenção para como está respirando. Parar; inspirar esticando o corpo para cima e expirar de uma vez deixando o tronco cair e a voz sair com a expiração. (repetir umas três vezes). Mantendo o tronco para baixo, andar nesta posição olhando os outros pelo meio das pernas. Após um tempo caminhando assim, subir o tronco devagar do quadril para cima, sendo a cabeça a última a voltar.*

*Caminhar lentamente e sentir a chegada de cada passo. Inspirar enquanto percebemos o movimento que nosso pé faz para impulsionar o corpo avançando um passo a frente e expirar sentindo a chegada do pé no chão, parar um pouco deixando os dois pés assentarem tocando o chão por completo para então inspirar novamente impulsionando um novo passo...*

*Voltar a caminhar livremente. inspirar devagar preenchendo todo o pulmão e reter o ar. Precisando expirar, soltar o ar lentamente até o pulmão estar totalmente vazio e sentir uma leve contração no abdômen, reter até sentir necessidade de inspirar novamente. Repetir esse exercício com atenção aos momentos de retenção do ar na inspiração e na expiração. As sensações são diferentes? Como? O que vem de pensamento e emoções? Depois, respirar com mais ênfase na expiração. Inspirar devagar e expirar de forma fragmentada, soltando o ar um pouquinho e retendo,*

*depois mais um pouco, até esvaziar por completo. Como é sustentar os pulmões vazios?*

*Parados em posição de grounding<sup>13</sup>, manter os braços erguidos um pouco abaixo da linha dos ombros e fazer uma bomba com as mãos, fechando os punhos na inspiração e abrindo na expiração. Caminhar mantendo a respiração e o movimento de segurar quando inspira e soltar quando expira;*

*Andar pela sala enquanto estiver mantendo contato visual com os olhos de outra pessoa. Quando perder o contato, parar e encontrar outro olhar para continuar sua caminhada. (começar em velocidade reduzida e ir acelerando); Conforme anda pela sala, encontrar a mão de outra pessoa e caminhar em contato com ela até separar e então buscar outra mão (aumentando a velocidade); Apoiar em alguém e, sem combinar, um sustenta enquanto o outro se permite cair. Ficar no chão até outra pessoa vir servir de apoio.*

*Formar duplas e, um de frente para o outro, escolher um gesto que represente uma forma que não serve mais. Um jeito de olhar, uma postura, um gesto, que venha acompanhado de uma memória ou emoção que não é atual e precisa se despedir. Repetir, trocar de dupla, repetir mais até chegar à exaustão. (exercício com música). Como é ficar cansado desse gesto e continuar repetindo? Repita mais. Perceber o que está sendo produzido de mudança nele. Lentificar. Lentificando, observar a mudança, como o gesto vai se transformando. O que há de diferença desde o momento que começou? Intensificar essa diferença. Ir repetindo e deixando aparecer as mudanças que estão pedindo passagem no movimento até que ele vire um novo gesto. Aos poucos os gestos viram uma dança e um vai se apresentando para o outro com essa nova forma. (música)*

Trabalhamos bastante com a respiração nesta oficina, pois ela nos traz uma percepção física de um ciclo. Segundo Gaiarsa (1987), “Além de ser um espaço variável, a respiração gera em nós a noção de tempo, porque ela é rítmica ou periódica; ela depende, para acontecer, de uma sucessão cíclica de estados

---

<sup>13</sup> A sensação de contato entre os pés e o chão é conhecida em bioenergética como *grounding*. Isso denota um fluxo de excitação através das pernas para os pés e chão. A pessoa está conectada com o solo e não “suspensa no ar” ou “em suspenso” [...] Estar *grounded* é uma outra maneira de se dizer que uma pessoa está com seus pés no chão. Pode-se entender o termo também para significar que a pessoa sabe onde está e, portanto, sabe quem é. A pessoa *grounded* “tem o seu lugar”, isto é, “alguém” (LOWEN, 1985, p. 23).

heterogêneos” (GAIARSA, 1987, p. 46). O modo como respiramos interfere diretamente na forma como experienciamos nossos pensamentos e sentimentos e como percebemos o tempo. “A sensação subjetiva de tempo expandido ou de tempo contraído liga-se intimamente à facilidade ou dificuldade de respiração” (GAIARSA, 1987, p. 48). O autor fala da respiração como um preenchimento e esvaziamento de si, como ciclos de vida e morte, de encher-se de vida e deixar-se morrer. Ele associa a inspiração respiratória à inspiração de ideias, um preenchimento de si pela atmosfera, oxigênio capaz de formar palavras. Também nos traz a imagem do orgulhoso como aquele que é incapaz de expirar, que é cheio de si. A expiração seria a anulação do eu; “relaxamento dos músculos respiratórios- desaparecimento da sensação de esforço – do eu faço – do eu que faz - do eu que tem que fazer” (GAIARSA, 1987, p. 33).

Alguns participantes relataram ter sentido angústia, mal estar, aperto no peito ou tontura no movimento de caminhar lentamente associando a inspiração ao impulsionar do passo e expiração ao momento que os dois pés com o chão.

A angústia tem muito de semelhante com a pressa. Dizemos: senti uma vontade enorme de sair correndo, de sumir, de desaparecer. Sentimos na verdade pressa de que a situação se desfaça a fim de podermos voltar a respirar (GAIARSA, 1987, p. 45).

A dificuldade de desapegar da forma antiga é suscitada na conversa como uma “teimosia”, também falam da angústia e o sofrimento que ocorrem enquanto ela não é superada. Podemos notar com isso os desafios enfrentados nos processos de *ending* e *middle ground*, além da sensação de alívio ou liberdade quando deixam ir e se entregam ao processo criativo.

No movimento de repetição do gesto que precisa se despedir, vemos isso em falas como “*eu estava cansada, estava muito difícil repetir os movimentos, me remetia a uma teimosia, eu não conseguia fazer nada diferente. Mas conforme fui vendo que eu podia perceber novas coisas dentro desse movimento, quando vi que eu podia ser outros movimentos, foi ficando mais leve... mais interessante*”, e “*na repetição do gesto lembrei do namoro que terminei há pouco tempo. Eu que decidi terminar, mas na repetição do gesto percebi que estava retendo essa relação, não estava conseguindo me despedir, e quando experimentei a transformação em outro gesto senti um alívio de deixar ir*”.

Sobre o movimento de auxiliar o outro a levantar, foi falado sobre a vontade que se sente de segurar e levantar a pessoa. As relações de tutela, de depender do outro ou fazer com que o outro dependa de você, de fazer pelo outro sem deixar que ele crie condições para fazer sozinho, se opõe a construção de relações de cuidado e autonomia. Havia algumas mulheres negras presentes na oficina e, no decorrer da conversa, foi notável o compartilhamento de experiências semelhantes que envolvem esse lugar de raça e gênero. Uma delas disse que, no movimento de segurar e soltar algo com as mãos, ver um participante soltando de um modo que a ela pareceu ser “de qualquer jeito”, a incomodou, pois remeteu a descuido, desleixo. Contudo, ao fazer essa observação sobre o movimento do outro, passou a perceber melhor o seu, e viu como estava colocando muita intensidade na hora de segurar e com dificuldade de deixar ir. Neste momento, outra mulher comentou que já precisa segurar coisa demais na vida, o tempo todo e, para ela, soltar é um alívio.

A partir disso, iniciaram uma conversa sobre como é ter que manter uma postura firme o tempo todo na maioria dos espaços que frequentam para se afirmar, para serem reconhecidas ou ouvidas. Os movimentos de inspiração remeteram a essa rigidez que disseram precisar manter. A expiração, para algumas, remeteu a abandono, para outras, alívio. O que nos fez pensar o quanto estar “armada” o tempo todo é exaustivo e nos levou a questionamentos sobre como é possível desmanchar esta forma, viver seu *ending*, podendo resgatá-la quando necessário. Uma mudança de forma que não se trata de um grande rompimento ou mudança na vida, mas que está na sutileza da criação de outros modos de ocupar espaços e grupos no cotidiano.

## Oficina ‘O que faço com a minha raiva?’



Desde a infância aprendemos que agressividade é algo destrutivo e ruim. Não nos são ofertados canais de expressão para emoções como a raiva, mesmo assim, ela não deixa de nos atravessar e inquietar. Isso faz com que, na maioria das vezes, não saibamos o que fazer com essa emoção, seja quando ela se apresenta em nós, ou quando é expressa pelo outro.

A apropriação da produção de subjetividade pelo CMI esvaziou todo o conhecimento da singularidade. É uma subjetividade que não conhece dimensões essenciais da existência como a morte, a dor a solidão, o silêncio, a relação com o cosmos, com o tempo. Sentimentos como a raiva surpreendem, escandalizam (ROLNIK, GUATTARI, 2005, p. 51).

Audre Lorde (1981), fala da dificuldade que as pessoas têm em lidar com a expressão da raiva, especialmente quando vinda de mulheres negras se posicionando contra o racismo, e de como o discurso em defesa de posturas pacíficas pode cair em desresponsabilização. “E minha raiva não é desculpa para você não lidar com a sua cegueira, não é motivo para se abster dos resultados de suas próprias ações” (AUDRE, 1981, p. 131, tradução nossa).

A autora aborda os diferentes usos da raiva, e chama atenção para a possibilidade de seu uso de forma potente, como resposta ao racismo e ao machismo e como forma de tradução de dores e afirmação da vida.

“Mas raiva expressa e convertida em ação a serviço da nossa visão e do nosso futuro é um ato de iluminação da libertação e empoderamento, porque é no processo doloroso desta tradução que identificamos quem são os nossos aliados, com quem temos diferenças graves, quem são nossos inimigos genuínos” (AUDRE, 1981, p. 127, tradução nossa).

Ela exemplifica este uso da raiva como força afirmativa e fala também do seu uso reativo, quando só vai causar desgaste e nenhuma mudança no sentido de crescimento.

Raiva é carregada de informação e energia. Quando eu falo de mulheres de Cor, eu não falo apenas de mulheres Negras. A mulher de Cor que não é Negra que me acusam de torná-las invisíveis por assumir que as lutas delas contra o racismo são idênticas às minhas tem algo para me dizer e é melhor que eu aprenda com isso, para que nós duas não nos desperdicemos lutando com as verdades entre nós. Se eu participo, conscientemente ou não, da opressão da minha irmã e ela me chama a atenção sobre isso, responder à raiva dela com a minha apenas encobre a substância do nosso intercâmbio com reatividade. Isso gasta energia. E, sim, é muito difícil ficar quieta e escutar a voz de outra mulher delinear uma agonia da qual eu não

partilho, ou uma para qual eu própria contribui (AUDRE, 1981, p. 127, tradução nossa).

Entre os usos da raiva discutidos por Audre, podemos ver o que chamamos de cuidado com dissenso<sup>14</sup>, em que as diferenças são acolhidas e o desconforto torna-se inventivo, “Mas a força das mulheres está em reconhecer as diferenças entre nós como criativas, e a se posicionar diante das distorções que herdamos sem culpa, mas que agora são nossas para serem alteradas” (AUDRE, 1981, p.131, tradução nossa). Sua fala mostra como suportar o dissenso, sem cair em ressentimentos, acusações e vitimizações, pode nos transformar no sentido daquilo que afirmamos e apostamos. “Porque a raiva entre pares faz nascer mudança, não destruição, e o desconforto e sensação de perda que normalmente causa não é fatal, mas um sinal de crescimento” (AUDRE, 1981, p. 131, tradução nossa). Suportar o dissenso junto às perdas e desconfortos provocados por eles é como lidar com os *endings* e desterritorializações, vivendo as próprias mortes e se reinventando a partir delas, ao invés de se debater na tentativa de manutenção de um lugar que não existe mais.

Esses foram alguns deslocamentos que moveram a criação da Oficina “O que faço com minha raiva?” onde buscamos experimentar modos ativos de nos colocar em luta e expressar o que nos afeta. A oficina foi composta junto a Gustavo Fayon e realizada duas vezes: na ufes, com estudantes de psicologia, e em uma casa que oferece diferentes trabalhos com viés terapêutico, em Cariacica.

*Caminhado livremente pela sala, sem fazer intervenções no corpo, perceba como você chega (como está o fluxo de pensamentos, a velocidade do caminhar, postura, respiração, tensões musculares, olhar...). Como é encontrar essas pessoas? Vamos caminhar buscando manter contato visual com as outras pessoas da sala.*

*Cada um pode parar onde estiver (distribuímos bolinhas coloridas para massagear os pés, ampliando a sensibilidade de contato com o chão) e começar a rolar a bola abaixo de um dos pés massageado bem todas as partes. Pare um pouco, coloque os dois pés no chão e sinta se percebe alguma diferença. Comece a massagear o outro pé.*

*Vamos aquecer as articulações começando pelas dos dedos dos pés. Vamos caminhar mexendo bem com elas. Agora, passamos para os tornozelos, sem parar*

---

<sup>14</sup> Abordaremos mais a respeito nos capítulos “Caminhos desobedientes: uma questão ética”.

*de mexer com os dedos. (e assim seguimos acrescentando movimentos de joelhos, quadril, ombros, cotovelos, punhos, dedos das mãos e pescoço, até que o corpo todo esteja se movendo desgovernadamente).*

*Caminhando, inspire profundamente e solte o ar emitindo o som da vogal “A” até esvaziar completamente o pulmão. Repita o exercício quatro vezes com as vogais E, I, O e U.*

*Voltando a caminhar em silêncio, perceba os efeitos dos exercícios no corpo.*

*Como você sente a raiva? Onde no corpo sente ela se manifestar? Pense em uma palavra que remeta a algo que gere raiva em você e caminhe com ela. Fale a palavra em tom baixo algumas vezes, agora aumente a voz e vá repetindo até que estejamos todos falando bem alto. Perceba o que ela faz com seu corpo. Tente trazer uma expressão somática para o que sente. Ande com a expressão em velocidades rápida, depois média e devagar.*

*Bater o pé no chão no ritmo do tambor. (Fizemos batidas em tambor lacota).*

*Inspire profundamente e expire emitido um som de rugido, abrindo bem a boca e arregalando os olhos (movimento inspirado em respiração “rugido do leão” do shivan yoga). Repita três vezes olhando para os outros na sala.*

*Forme dupla com quem estiver mais perto. Um parado de frente para o outro, uma palmas das mãos com as da sua dupla e faça pressão contra o corpo do outro. Empurre disputando território até cansar e dar o último empurrão utilizando toda a força restante, se deixando cair no chão.*

*Experimente esse momento de pausa. Sinta os efeitos do exercício no corpo. Ainda deitado, sinta como a música, que começa a tocar, te afeta. Aos poucos, pode ir levantando-se, sentindo como você se organiza para ficar de pé, que partes do corpo se movem primeiro. Como você faz para sustentar seu peso? Como você se ergue após uma batalha?*

*Caminhe olhando para os outros e mostrando-se presente e ativo. Um guerreiro que se mantém erguido após uma batalha e olha nos olhos daqueles que foram seus oponentes. Como você organiza um olhar de respeito? Como é estar diante daquele que venceu ou perdeu uma luta com você, sem humilhar ou sentir-se humilhado?*

*Formando um círculo com todos do grupo, deixe a música te guiar na criação de sua dança do guerreiro.*

*Fechamento com dança coletiva.*

Na conversa ao final das experimentações foram citados casos que mostravam como a raiva pode ser destrutiva e atrapalhar as relações. Havia três pessoas da mesma família (um casal de irmãos e sua mãe, todos brancos), eles falaram sobre a dificuldade de lidar com a raiva no dia a dia. Os exemplos que lhes vieram foram de expressões como gritar ou “jogar na cara”.

Mas há também na raiva uma sensação que dá vontade de agir, ao contrário da tristeza, que te deixa para baixo e faz querer ficar quieto. Conversamos sobre essa “vontade de agir” presente na raiva. Como usá-la de um jeito que nos impulse a produzir mudança, como experimentamos com a dança do guerreiro, e não nos mantenha na reatividade. Usar a raiva como força de afirmação, que expande os limites, que só destrói para construir algo no lugar. Não para ferir ou re-sentir.

É comum, ao final dessas experimentações, as pessoas dizerem sentir alívio, aumento de espaço no peito e garganta, e aumento de disposição. Também, há quem sente-se incomodado, com enjoo ou nó no peito ou garganta por não conseguir dar forma e expressão à força da emoção da raiva que é mobilizada na oficina. Nestes casos, conversamos um pouco mais para acolher o incômodo e, se necessário, propomos mais alguns movimentos.

## Oficina “Aprendendo com os medos”



Esta oficina foi composta junto a Gustavo Fayon e realizada duas vezes em espaços privados que oferecem serviços terapêuticos e uma terceira vez na universidade pública durante a semana calórica do curso de psicologia, organizada pelo CALPSI. Utilizamos o recurso da música em todos os movimentos desta oficina, o que contribuiu na criação do ambiente que pensamos para cada movimento.

*Iniciamos sentados em círculo. Perceber como está o corpo, a postura, a respiração... Ainda sentados, iniciamos um alongamento e terminamos em pé. Massagear todo o corpo amassando com as mãos. De pé, usar as bolinhas disponibilizadas por nós para massagear as solas dos pés. Começar a caminhar pela sala, aumentar a velocidades até andar o mais rápido que conseguir antes de começar a correr. Depois ir reduzindo aos poucos até chegar a um ritmo bem lento. Parar e respirar um pouco em posição de grounding. Caminhar um pouco mais, encontrar uma dupla e olhar um tempo nos olhos um do outro. Voltando a caminhar, arregalar os olhos e abrir a boca, em uma expressão de susto. Desfazer e refazer esse gesto. Formar dupla e repetir a expressão de frente para o outro. Em dupla, um posicionado de cada lado da sala. Uma pessoa de cada dupla anda acelerando a velocidade em direção ao seu par e este deve fazer um gesto de “pare” com a mão colocando limite na distância que lhe for mais confortável. Espalhamos recortes de jornais com diversas notícias pelo chão para que cada pessoa fosse pegando um recorte, lendo em voz alta, devolvendo ao chão, lendo outro... intensificando a velocidade até ficar um tumulto de informações. Continuar caminhando percebendo os afetos que ficam após a leitura das notícias. Caminhar com a postura do rígido e perceber como é. Depois caminhar com a postura de esquiva e, por fim, do colapso. Repetir as três posturas em sequência, ir repetindo, repetindo, repetindo, até criar um ritmo e perceber que dança é essa que vai se formando. Tempo de dança livre entre o grupo.*

As posturas que utilizamos para ensaiar reações à leitura do jornal e depois formar a dança são do continuum do susto e estresse trazido por Keleman (1992). O autor descreve a reação do susto como um movimento de resposta imediata diante situações de agressão, e o estresse como a reação ao prolongamento ou intensificação do estímulo de susto. Ambos alteram somaticamente nossa forma, sendo o susto uma alteração rápida e pontual, e o estresse uma alteração que permanece, tendo relação com o ambiente social. “De uma perspectiva somática, o

termo ‘agressão’ abrange todos os eventos internos ou externos que despertam o reflexo do susto” (KELEMAN, 1992, p. 76).

A leitura dos jornais, junto à música de fundo que também acelerava o ritmo e aumentava a intensidade, conforme as leituras tornavam-se mais rápidas, simultâneas e repetidas, costuma ser um momento perturbador para muitos participantes. É recorrente ouvirmos que esse momento da oficina causou estresse, trouxe sensação de falta de ar ou algum mal estar. Propositamente criamos este movimento para experimentarmos essa sensação de estresse provocada pelo bombardeio de informações sob o qual vivemos e que muitas vezes nem nos damos conta, pois já naturalizamos e nos anestesiemos.

A produção de medo veiculada pelas mídias é uma estratégia constantemente usada para controle dos corpos contemporâneos. Essa sensação de insegurança e possibilidade de exclusão a qualquer momento é produzida, para que ao mesmo tempo, sejam oferecidas supostas soluções aos nossos problemas, aquilo que promete garantir segurança, inclusão, acolhimento, conexão. As máquinas de produção capitalísticas agem nesse movimento de desterritorialização promovendo capturas que enfraquecem forças singulares.

Nesse ambiente-mercado totalmente mediatizado, onde vivemos hoje, o tempo todo estamos expostos à informação que nos manipula e horroriza com as situações de exclusão: doença, envelhecimento, isolamento, violência, miséria, desemprego, desamparo, favela, fila de hospital etc etc etc [...] Mas, ao mesmo tempo, essa mesma mídia que nos apavora vem, aparentemente, nos socorrer... oferecendo contornos existenciais vendáveis que prometem forma, contenção da excitação e inclusão. São imagens de fácil assimilação que suscitam o reflexo da imitação. Evidentemente, uma gambiarra formativa que dura um piscar de olhos (FAVRE, 2011, p. 622).

Os medos que nos assolam são diferentes, de acordo com as relações de classe, raça e gênero, de modo que alguns grupos possuem alguns privilégios em relação a outros. Por exemplo, uma mulher vive o medo de assédio ou estupro, uma pessoa de classe média vive o medo de perder seu celular ou carro em assalto, homens negros periféricos temem ser baleados pela polícia ao voltar do trabalho - Como a maior parte das participantes da oficina foram mulheres, o medo da violência sexual foi assunto recorrente, e é um dos temas que se apresenta muito em nossos jornais,

já que estamos em um dos estados brasileiros que mais mata mulheres<sup>15</sup> - contudo, os fatores que produzem estresse estão presentes para todos, acessando as diferentes subjetividades de diferentes maneiras. Neste sentido, Favre (2011) fala das ameaças de exclusões físicas (morte), sociais (miséria) e de sentido (loucura) como medos que vivenciamos nos tempos atuais.

A oficina nos provoca um deslocamento no sentido de nos questionarmos o que nos produz medo? Como é viver isso? Como posso criar um novo padrão somático a partir desse que vivencio hoje? Como lido com agressões cotidianas? Que novo funcionamento posso adotar diante delas?

Se a exclusão é um medo que nos assombra, os participantes da oficina falam de uma sensação de acolhimento e bem estar após esse contato consigo e com o outro no grupo. Passando um tempo na sala apenas trocando por meio dos movimentos propostos, no momento da roda de conversa dizem sentirem-se íntimos e compartilham histórias de vida e medos que, por vezes, remetem aos tempos da infância.

---

<sup>15</sup> No último Mapa da Violência de 2015 com o tema homicídios de mulheres no Brasil, as estatísticas apontam o estado do Espírito Santo como o segundo colocado nos índices de feminicídio e sua capital Vitória a primeira dentre as capitais. WAISELFISZ, J. J. Mapa da Violência 2015: homicídio de mulheres no Brasil. 1. ed. Brasília: ONU Mulheres, 2015.

## Oficina “Fazer-se homem”



A oficina “Fazer-se Homem” vem com a proposta de problematizar a construção da masculinidade e os modos de se fazer homem, pensando como cada corpo participante vem construindo seu modo de ser e como os padrões hegemônicos afetam essa construção.

Tendo em vista que os homens são quem ocupa os maiores índices de consumo abusivo de drogas, são os maiores autores de violência contra a mulher e violência sexual, a maior população carcerária, os maiores índices de suicídio e, ao mesmo tempo, aqueles que menos buscam por serviços de saúde (BRASIL, 2018, 2012, CERQUEIRA; MOURA, 2013), junto a demandas por trabalhos voltados a esse público nos espaços que circulamos, colocamos em questão a produção da subjetividade masculina pensando os fatores de adoecimento que a compõem.

Pensamos em criar um espaço onde os participantes pudessem experimentar e expressar como é se fazer homem no mundo de hoje, os desafios e demandas que envolvem a construção das masculinidades e como é possível criar formas singulares de ser homem em um movimento de produção de saúde e autonomia. Um espaço de cuidado entre homens que por meio de trocas e experimentação de si, possibilite explorar formas de se fazer homem que escapem dos padrões machistas e adoecedores.

A oficina, realizada em parceria com Gustavo Fayon Amaral, foi voltada ao público do gênero masculino. Durante a divulgação, recebemos muitos questionamentos sobre a presença de uma mulher na condução de uma oficina para homens. Ouvíamos argumentos de que, se fosse o contrário, as mulheres não iriam gostar. O que nos fez pensar que estavam colocando as relações de gênero como equivalentes, perspectiva que ignora o machismo e a relação de poder desigual que existe entre homens e mulheres em nossa sociedade. Por outro lado, muitas mulheres mostraram confiança no trabalho justamente por ter uma mulher em sua composição e indicavam para namorados, maridos ou irmãos.

Consideramos que um homem estar à frente de um grupo de mulheres não é o mesmo que uma mulher à frente de um grupo de homens, pois nas relações entre gêneros, pela produção subjetiva que temos, os homens estão a priori em lugar de superioridade em relação às mulheres, ou seja, já não partimos de relações equivalentes. Além disso, ter homens nos lugares de referência e liderança é algo

corriqueiro, um lugar já naturalizado para o gênero masculino, enquanto para as mulheres, ocupar estes espaços é uma ação de resistência, tem caráter interventivo. O mesmo ocorre com as relações entre raças. Logo, apostamos que se o assunto é branquitude e desconstrução do racismo, pessoas negras tem muito com o que contribuir, e se o assunto é pensar masculinidades mais saudáveis, o que implica a desconstrução do machismo, é importante contar com a contribuição de mulheres.

Vale ressaltar que o movimento feminista tem grande influência no crescimento da procura por trabalhos voltados ao público masculino. Conforme as mulheres passam a se posicionar e a questionar os privilégios dos homens na sociedade e suas práticas machistas, uma série de desconfortos é provocada, de modo que os homens se veem obrigados a um deslocamento, repensar sua forma de ser e agir.

Nesta oficina, em especial, dividimos estrategicamente quem iria falar em determinados momentos, pois pensamos que o gênero de quem fala provocaria efeitos distintos em alguns movimentos.

*Vamos começar caminhando. Sem fazer intervenções no corpo, perceba como você chega. Como foi acordar hoje, o que fez antes de chegar aqui, como foi se arrumar para vir, se deslocar até o local. Como é chegar? Como anda, como respira, como está sua postura, ritmo, fluxo de pensamentos...*

*Agora vamos cumprimentar uns aos outros. Ao passar por alguém, cumprimente.*

*Traga presença para sua caminhada. Como você se mostra presente? Onde em seu corpo há presença? Caminhe mostrando que está aqui. Como em sua postura, pisada, olhar, você se faz presente? Intensifique esta presença. Exagere mais. Pare um pouco nesta postura exagerada e perceba como é sustentar esse corpo presente.*

*Podem desfazer a postura e vamos dar uma alongada. Alongue tornozelos, pernas, quadril, ombros, braços, pescoço, músculos da face. (movimento com música)*

*Voltando a caminhar, vamos andar agora como um homem anda. Como é andar igual homem? Quero homens andando nessa sala! Não estou vendo ainda. Faça a postura estereotipada mesmo, de um homem. Intensifique-a. Leve ao máximo essa postura de machão. Como é andar assim? Olhar para os outros assim? Pare um pouco com essa postura. Como é sustenta-la? Você vê semelhanças entre esta*

*postura de homem e a postura da presença? Desfaz um pouco. Um pouco mais. Intensifica de novo. Vai repetindo essa sanfona e perceba como você se organiza para essa postura e se há um ponto na sanfona que fique confortável.*

*Volte a caminhar livremente. Agora vamos andar como uma mulher. Como será que uma mulher anda? Uma mulher não pode andar por aí de qualquer jeito, certo? Faça a postura estereotipada de uma mulher. Como é caminhar assim?*

*Agora vamos andar como uma criança. Como a criança de vocês se desloca pelos espaços livres da sala? Explore os movimentos desta criança.*

*Vamos parar um pouco. Percebam os efeitos dos exercícios no corpo. Vou entregar uma bolinha para cada um massagear os pés pisando nela. Sente se é diferente pisar no chão depois da massagem.*

*Deixem os pés paralelos um em relação ao outro, posicionados na largura do quadril, joelhos um pouco flexionados, cabeça no prolongamento da coluna, olhos abertos, braços livres. Prestem atenção na respiração, buscando encher primeiro a barriga e depois o peito, trabalhando o diafragma, não concentrando no tórax (exercício grounding).*

*Voltando a caminhar, faça a você mesmo a pergunta: O que me faz homem?*

*O que te faz homem? Quais referências você teve? Pessoas, personagens, imagens? Que histórias e memórias este corpo carrega? Como foi aprender a ser homem? Houve imposições? Houve coisas que precisou fazer e que não queria?*

*Agora formem duplas, ficando um de frente para o outro. Aproximem-se mais. Mais um pouco. Fiquem bem pertinho um do outro e se olhem desta distância. Agora afasta um pouco; mais um pouco. Afasta bastante e olhe desta distância. Experimentem aproximar novamente e afastar e percebam as distâncias que sejam mais confortáveis ou incômodas.*

*Podem desfazer as duplas e voltar a caminhar pela sala. Quando passar por alguém, abrace essa pessoa. Depois despeça, volte a andar e vá dando abraços para cumprimentar quem encontrar. Como é abraçar e ser abraçado? No primeiro cumprimento que fizemos, alguém se cumprimentou com abraço? Se sim, há alguma diferença entre o abraço anterior e este agora?*

*Façam novas duplas e caminhem de mãos dadas pela sala.*

*Formando trios, experimentem elogiar uns aos outros.*

*Vocês vão formar grupos de 3 ou 4, pegar novamente as bolinhas de massagem, e um de cada vez, vai ao centro do grupo, enquanto os outros massageiam com a bolinha. (música)*

*Vamos andar um pouco. Sintam como estão após a massagem. Para finalizar, vamos fazer uma última caminhada, ouvir a música que começa a tocar, acelerar um pouco os passos, soltar o corpo, alongar, sacudir...*

*Estamos entregando vendas para que tampaem os olhos e vamos colocar uma música para vocês ouvirem, perceberem como ela os afeta e dançarem. Experimentem a música, o corpo, a dança. Deixem os movimentos se expressarem livremente. (Música Bola de meia, bola de gude de Milton Nascimento. Tocamos duas vezes). Depois, sem vendas, dançamos em grupo a música coração bobo de Alceu Valença.*

Os participantes dessa oficina foram todos homens cis gênero, dentre eles havia gays, heterossexuais, brancos, negros, casados, solteiros e pais. Na roda de conversa a experimentação da criança na oficina suscita assuntos sobre a infância e a escola é lembrada como lugar de sofrimento. Também surgem falas questionando quando na infância perdemos este “*modo mais livre*”, um participante compartilhou a diferença grande que sentiu entre a caminhada da criança para as de homem e mulher. A sensação de identificação e adequação a um gênero é de engessamento e perda de liberdade e de espontaneidade nos movimentos. Algumas observações a respeito do modo como se constituiu a forma atual foram feitas. “*Percebo que ando curvado porque quando criança queria esconder os peitos grandes, que eram motivo de vergonha por se aproximar de uma característica feminina*”. Falas como essa nos mostram a importância da percepção de si para que novas formas ganhem espaço.

Um participante homossexual disse que na hora que fizeram o movimento de andar de mãos dadas, tocou na rua uma sirene de carro de polícia e isso lhe trouxe sensação de medo. Ele conta um pouco sobre a marca de experiências de repressão ao expressar afetividade com outro homem em locais públicos. Mais uma vez o machismo e, neste caso, também a homofobia, se atualiza nos corpos subtraindo potência de vida.

Outro participante diz que fazer a postura do homem, mesmo parado, foi muito cansativo. Enquanto imitar a criança, fazendo movimentos muito mais acelerados e expansivos, não o cansou tanto. Qual o peso do machismo? Será que é preciso sustentá-lo? Não aguentar sustentar essa imagem é sinal de fraqueza? Preferimos pensar que, se está pesado demais, não é indício de que se é fraco para aguentar, mas de que este peso se tornou excessivo, desnecessário, um peso inútil para a caminhada. “O útil é o que intensifica um poder de ação, aumenta uma produção de efeitos, amplia uma competência. O inútil, o supérfluo é tudo quanto fica concedido à apreciação dos outros ou à sua própria vaidade” (GROS, 2010, p. 190).

O machismo é um peso necessário a se carregar? Para Gros (2010), o necessário se distingue do útil, sendo tudo aquilo que é Insubstituível, nos transmitindo a sensação de segurança. Sentimo-nos seguros quando desfrutamos daquilo que é necessário para enfrentar determinadas circunstâncias. “Sentimos então que podemos contar com nosso material [...] É a segurança do homem técnico que domina as situações” (GROS, 2010, p. 191).

Por vezes o machismo é um peso que transmite essa segurança. Caminhar sem o necessário é estar desprovido dela e contar com apenas aquilo que é elementar. “O elementar é a verdade daquilo que é firme, resiste, não fica na dependência de circunstância alguma (GROS, 2010, p.134)”. Para caminhar sem o peso do necessário, sem estar “seguro de si”, é preciso confiança, estar despido das garantias que os privilégios de ser homem asseguram. Confiar é entregar-se ao intempestivo, fazendo dos elementos seu acalanto. Há generosidade e leveza quando se dispõe ao elementar. “Mas para sentir sua consistência, é preciso arcar com o risco, o risco de transcender ao necessário” (GROS, 2010, p.135).

Uma fala que nos chamou atenção na oficina foi que, ao imitar uma mulher, um participante sentiu-se “solto demais, flexível demais, desprotegido”. A imagem de mulher criada por ele foi de soltura e desproteção. Como desconstruir essa imagem do feminino ou da mulher associada à fragilidade? Como estar confiante sem a segurança da “armadura” da imagem do “macho”?

Como desarmar certa postura que antes transmitia sensação de proteção? *“Percebi que contraio a musculatura dos olhos para fazer cara de mau. Acho que foi uma forma que encontrei de me defender quando criança, pois eu era gordinho e*

*implicavam muito comigo, então tentava ser brigão*". Esta fala sobre a cara de mau, me moveu a propor que todos levantassem e em círculo experimentassem esses olhos contraídos. Fizemos juntos a sanfona<sup>16</sup>, intensificando e desfazendo a forma. Sugeri que eles concentrassem mais atenção nos pés e região do quadril, encontrando confiança e sustentação nestas partes do corpo para desfazer a tensão dos olhos, ombros e peito.

Foi compartilhada também a falta de repertório para reagir às situações de forma não violenta, e que muitas vezes não "tomam atitude" por isso. Dificuldade em demonstrar afeto com amigos também é manifestada. Um deles compartilha que uma vez ousou expressar um "eu te amo" para um amigo e como o momento foi difícil e desconcertante para os dois, diz que busca fazer outras vezes, mas é motivo de estranhamento dos outros homens.

A expressão pela dança também é uma questão que os homens costumam comentar após as oficinas. Alguns gostam bastante por normalmente não terem muitas possibilidades de dançar e sentem liberdade com o movimento, outros acham estranho e se sentem travados.

Notamos que havia pais no grupo e nenhum se apresentou como tal ou citou seus filhos em algum momento da roda de conversa. Diferente das oficinas em que há mulheres, pois elas sempre se colocam como mães e costumam dizer isso na apresentação. O que nos faz pensar na construção da mulher ser comumente atrelada à maternidade, enquanto os homens mostram não vincular sua construção enquanto homem ao lugar de pai.

Alguns dias após a oficina um participante fez contato contando uma situação que lhe ocorreu naquele dia, uma briga com o pedreiro que realiza um trabalho em sua casa. Ele diz ter ficado assustado com a proporção que a situação tomou a ponto de eles quase se agredirem fisicamente. Fala um pouco desta "perda de controle", do comportamento "destrutivo", que precisa haver "mais amor" nas relações masculinas. E ao mesmo tempo mostra uma angústia por não saber como agir diferente, pois tem coisa que "não dá pra deixar passar".

Sobre a divisão de falas que eu e Gustavo fizemos para a condução, um participante ressaltou que em alguns momentos sentiu-se mais provocado pelo fato de quem

---

<sup>16</sup> O exercício da sanfona é descrito no capítulo "Oficinar, uma prática clínica".

estar falando ser uma mulher e que achou muito interessante esse efeito de deslocamento que sentiu. Um dos exemplos dado por ele foi o momento em que eu falava para eles andarem como homens e fiz a provocação de que não estava vendo homem nenhum na sala ou que esses homens estavam “muito fraquinhos” para que eles intensificassem mais.



## Oficina do cu



Oficina realizada na disciplina optativa chamada “Corpo e Feminino” que eu e duas companheiras do mestrado, Danielle Guss e Karla Duarte, ofertamos junto a estudantes da graduação. Digo junto, pois a proposta das aulas não foi as professoras levarem o conteúdo, foi apostar nas trocas. Deste modo, em os estudantes matriculados participaram ativamente da construção da disciplina, muitas vezes tendo mais intimidade com os temas abordados que as próprias professoras.

A oficina do cu foi proposta com a intenção de problematizar as práticas machistas e homofóbicas que se fortalecem em torno do tabu que permeia essa parte do corpo.

*Começando com todos sentados, inspirar lenta e profundamente até preencher todo o pulmão de ar no sentido do diafragma ao tórax. Pulmões completamente cheios, reter o ar, levantar a cabeça e massagear o palato mole (parte mole do céu da boca) com a ponta da língua. Precisando expirar, retornar a cabeça ao lugar, engolir saliva, expirar devagar levando o queixo em direção ao peito. Pulmões vazios, reter o ar e fazer pequenas contrações com os esfíncteres da uretra e do ânus até precisar inspirar e iniciar novamente o exercício. Finalizando a respiração, ficar na posição de cócoras fazendo a respiração diafragmática, deixando o ar chegar até o cu, sentir o cu respirar. Levantar esticando as pernas e mantendo o tronco baixo. Caminhar pela sala nesta posição, apoiando as mãos ao chão e olhando por entre as pernas uns para os outros. Em seguida, cumprimentar o outro com a bunda, em um gesto que foi apelidado por uma participante como “cuprimento”. Desenrolar o tronco ficando completamente de pé e caminhar um pouco pela sala. Ao passar por alguém, dizer olhando para essa pessoa: vai tomar no cu. Primeiro em tom de voz baixo, sussurrando, depois em tom médio e alto. Depois de um tempo repetindo a frase, parar em duplas e falar para o outro outras frases que tenham a palavra “cu” em diferentes entonações. Caminhar mais um pouco em silêncio e sentir como o corpo reage aos exercícios.*

O primeiro comentário após sentarmos foi de um participante que disse que devíamos fazer isso mais, pois é muito raro para o homem hétero um momento em que ele possa se conectar com o próprio cu. Daí a conversa desembolou em assuntos sobre como vemos o sexo anal (ou o ato de “tomar no cu”) como algo depreciativo. Os homens héteros, por exemplo, não conseguem pensar na possibilidade de algum contato com seu ânus, pois isso fere a masculinidade, mas

ao mesmo tempo, ao se relacionar sexualmente com mulheres, entendem a penetração anal como uma grande conquista, ou seja, a penetração não pode ocorrer com ele, pois é humilhante, mas ele deve colocar a mulher nesse lugar. Também ocorre entre casais homoafetivos quando é reproduzida a lógica do “ativo” e do “passivo”, em que o passivo é o que se aproxima de características femininas e nesse caso, é visto como aquele que ocupa lugar de fragilidade na relação.

Uma travesti presente no grupo disse que entre amigas bichas, a palavra cu é muito utilizada em suas brincadeiras e assuntos, para ela, é comum falar no assunto. Mas ali naquele grupo da optativa causou estranhamento. Como o cu, mesmo sendo abordado com naturalidade em grupos que trabalham nessa desconstrução, ainda é tabu dependendo do espaço que se está.

Deste modo, trabalhamos nesta oficina, não só com o cu, mas com aquilo que é cru:

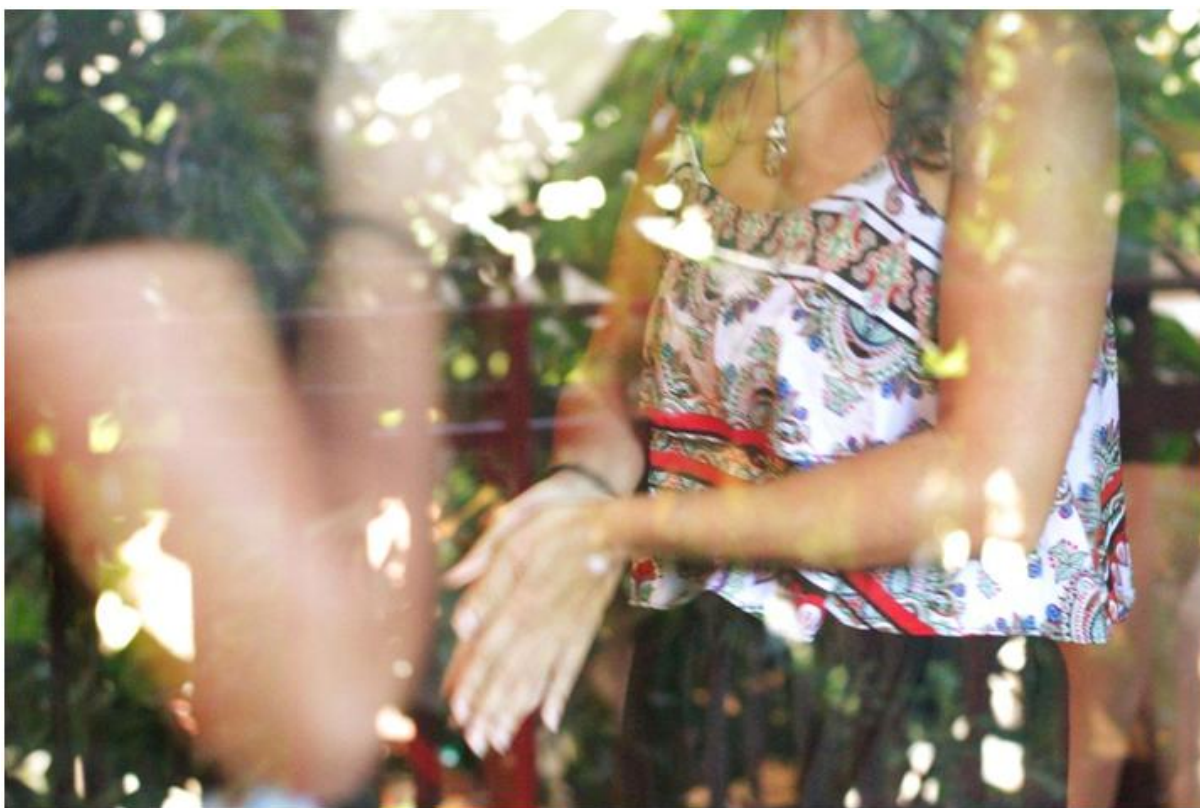
O cru é Natureza não civilizada, selvagem, impoturna, Natureza impolida, escandalosa, sem recato, inumana. O corpo funciona sem levar as convenções, as regras, em consideração. A nudez é parte do cru. A evacuação ou a masturbação fazem parte do cru. Comer é uma questão de estômago e nada mais: encher e esvaziar (GROS, 2010, p. 136)

Alguns dias após, soubemos que a realização da oficina gerou comentários entre alunos da graduação. Pessoas matriculadas na disciplina disseram ouvir de colegas falas de espanto e questionamentos sobre a necessidade de usar a palavra “cu”, pois a consideram ofensiva. Houve inclusive a sugestão de, no lugar de cu, dizer orifício anal. Nossa oficina se faz assim, uma aposta cínica, não nos preocupamos em agradar, mas afirmamos cinicamente o que está à margem das convenções sociais e daquilo que soa bem aos ouvidos.

O cínico não é imoral. Mas faz uso da simples afirmação de seu corpo, no plano rente às suas funções biológicas, para denunciar tudo aquilo que os homens recobrem de boa educação, valores adquiridos, hipocrisias quando falam na Natureza. É que ela se tornou, por intermédio dos sábios imóveis, a mala diplomática das convenções sociais, dos esquemas culturais: tudo é tratado com a maior descrição. O cru é revolucionário (GROS, 2010, p. 137).

Como o nosso corpo pode ser uma ofensa? Quais práticas e políticas estamos alimentando com esse tabu em torno do cu? Este fato reforça a necessidade da discussão, o que nos moveu a propor a oficina: precisamos falar de cu.

## APRENDENDO COM AS MILITÂNCIAS: UM FAZER CLÍNICO POLÍTICO



O caminho que percorremos até aqui mostra que o que nos interessa nessa clínica são os processos de produção. Não tratamos as questões como individuais, como algo que começa e termina no sujeito que as traz. O sujeito não é entendido como uma produção isolada, mas como processo que é efeito de modos de subjetivação e das produções de subjetividade capitalísticas. Falamos, portanto, de uma clínica política, que intervém, que se percebe implicada com a realidade que produz e que, mesmo quando em atendimento individual, trata de um âmbito que é coletivo.

E por que esse destaque da interface clínicapolítica? Porque aí nos encontramos com modos de produção, modos de subjetivação e não mais sujeitos, modos de experimentação/construção e não mais interpretação da realidade, modos de criação de si e do mundo que não podem se realizar em sua função autopoietica, sem o risco constante da experiência de crise. O que queremos dizer é que definir a clínica em sua relação com os processos de produção de subjetividade implica, necessariamente, que nos arrisquemos numa experiência de crítica/análise das formas instituídas, o que nos compromete politicamente (BARROS, PASSOS, 2012, p. 166).

Coletivo para nós é composição que comporta heterogeneidade, misturas, multidões, que permite a proliferação de forças. Não operamos no campo do privado ou individual, pois é o público e coletivo que possibilitam a experimentação. Operar no recorte individual, separando o sujeito do processo de subjetivação e o grupo da grupalidade, seria acomodar-se às modelizações e tomar a realidade como pronta, natural e estabelecida, sem ter em vista o plano no qual essa realidade foi construída. No plano de produção coletivo, há diferenciação, criação, e não o aprisionamento em repetição de padrões. “Entendemos a experiência clínica como a devolução do sujeito ao plano da subjetivação, ao plano da produção que é plano do coletivo” (BARROS, PASSOS, 2012, p. 168).

No campo coletivo, torna-se possível perceber-se implicado com os processos em curso, ou seja, com a produção da realidade que se vive. Uma micropolítica emerge nesta relação, em que os movimentos moleculares de produção de subjetividade e singularidade esbarram com as molaridades, ou seja, movimentos de invenção de si, modos singulares de relação que estabelecemos, esbarram com planos da política que constituem as diferenças sociais mais amplas e as grandes identidades. Fazer uma análise micropolítica é cartografar todos esses atravessamentos entre os níveis molares e moleculares, o emaranhado das linhas das quais falamos no capítulo “Compondo Destinos”, vendo sempre o âmbito coletivo do individual. “A grande

política nunca pode manipular seus conjuntos molares sem passar por essas microinjeções, essas infiltrações que a favorecem ou que lhe criam obstáculo” (DELEUZE, GUATTARI, 2012, p. 85).

Dentre as diferentes formas de captura do CMI “[...] temos uma espécie de esvaziamento da política e uma inflação da publicidade: a política é percebida como sendo o lugar do roubo e da sujeira... a publicidade o lugar do exercício da cidadania e da limpeza” (SANT’ANNA, 2005, p. 108). Deste modo, as políticas públicas vão sendo sucateadas e temos a desvalorização das lutas por direitos sociais e de tudo que é coletivo ou público em detrimento de políticas de privatização e valorização do espaço empresarial.

O empreendedorismo de si é uma ordem que está em alta, há um grande estímulo à busca por independência financeira e a ideia de que todos podem ser donos de si, donos de um modo de vida que produz valores a serem comercializados. É uma falsa noção de autonomia que age em meio a todo esse contexto político no sentido de reforçar os modelos privados e atualizar a lógica meritocrática, competitiva, individualista e consumista, esvaziando as forças coletivas.

Como se os valores da cidadania, democracia e ecologia se tornassem forçosamente consequências do ato de consumir individualmente e não mais frutos de um exercício de politização coletiva. Pois, ao mesmo tempo, os direitos sociais e coletivos não cessam de ser obliterados em favor dos direitos individuais e privados. No lugar de uma correlação entre estes dois níveis de direito, ou de uma aliança estratégica entre combates, ocorre uma substituição passiva de um por outro, ou mesmo a sua oposição furiosa: como se as lutas por questões coletivas contrariassem violentamente as conquistas por saúde e bem-estar no âmbito pessoal e no domínio privado e vice-versa (SANT’ANNA, 2005, p. 108).

A oposição que se cria entre o bem estar coletivo e o bem estar individual, como se fossem caminhos distintos e contraditórios nos faz adoecer, pois limita nossa potência de vida. Compor práticas de saúde é trabalhar com análises de como esse modo de produção nos afeta e que caminhos são possíveis tracejar como linhas de fuga. Pensamos que a via seja a das construções coletivas. Uma vez que toda clínica é política, pois não existe psicologia neutra e estamos sempre produzindo realidade (mesmo que algumas práticas não se percebam implicadas e que não sejam feitas as análises das implicações nessa produção), nosso clinicar se vê

eticamente implicado com suas intervenções e por isso engloba o movimento de agir na transformação do mundo no passo que age na transformação de si.

Discorrendo por nossas apostas éticas, estéticas e políticas, a experiência da militância é vista como possível aliada para compor nosso clínico, entendendo militar como fazer contato com o desconforto e agir no sentido de desconfortar, indo em direção oposta a um modo de operar já conhecido e à adaptação a modelos consumidos.

As problematizações trazidas pelos movimentos sociais nos escancaram que diversos tipos de violência e sofrimentos são engrenagens da máquina subjetiva capitalística que se atualizam em modos coletivos de operar. Modos hierárquicos, excludentes, individualizantes, homogeneizantes, que sufocam a multiplicidade e limitam a capacidade inventiva de produção de singularidade estimulando comparação, competição e sentimentos de inadequação.

Afirmamos com isso, a importância das políticas afirmativas em relação à reserva de vagas para pessoas negras e indígenas (DAFLON; JUNIOR, 2014) nas universidades públicas na abertura de caminhos para essa clínica que se desvia das rotas normalizantes e passa a apostar na diversidade, se vendo implicada política e socialmente. Não podemos deixar de dizer que houve e ainda há muita resistência na academia (mesmo nesta academia e nesta psicologia em que apostamos e que se pretende inventiva) à entrada das discussões as quais nos referimos neste trabalho, justamente por, no contato com elas, nos vemos forçados a nos deslocar, a confrontar nossos machismos e racismos, a escancorar tamanha branquitude que permeia nosso pesquisar.

Os questionamentos trazidos pelos grupos politicamente minoritários (negras e negros, LGBTQs, mulheres, sem terra, indígenas, população em situação de rua, pequenos agricultores, loucos e loucas, entre outros) nos convocam a desconstruir práticas que muitas vezes se atualizam em nós, e nos oferecem ferramentas para perceber quando nosso sofrimento está sendo decorrente dessas questões, nos dando a possibilidade de sair da mera imitação e produzir outras formas de existir, ou seja, agindo na produção de saúde.

[...] a noção de saúde mental é uma construção social, e a clínica pode vir a constituir-se como máquina de arrebatamento e transgressão para fazer ver

e dizer uma outra realidade que não aquela já representada e idealmente constituída (FONSECA; KIRST, 2004, p. 310).

Ressaltamos que a clínica que exercitamos, que se afeta e se dispõe a aprender com a militância, não cabe apenas aos corpos que ocupam grupos minoritários, nem se trata de uma prática que irá levar o discurso feminista ou qualquer outro aos clinicandos, como se buscasse algum convencimento. Estamos em meio a uma aposta clínica que entende os corpos como construções coletivas e políticas<sup>17</sup> e as considera em suas análises, como é possível perceber nas oficinas percorridas neste trabalho.

Assim, buscamos ampliar a noção de militância às lutas cotidianas de um lugar comum, ato de resistência e de produção de vida que se dá no dia a dia de cada ser. Militância como ação que ultrapassa o envolvimento em movimentos sociais ou o contato com os debates de opressão (debates acerca das lutas das minorias políticas). Uma clínica que se faz com a militância, é sensível aos atravessamentos da lógica hegemônica e disposta a criar modos autônomos que escapem às tentativas de controle que caminham em direção ao adoecimento. Uma clínica que não hesita em lutar.

Quando uma minoria cria para si modelos, é porque quer tornar-se majoritária, e sem dúvida isso é inevitável para sua sobrevivência ou salvação [...] Mas sua potência provém do que ela soube criar, e que passará mais ou menos para o modelo, sem dele depender (DELEUZE, 2013, p. 214).

Por outro lado, a queixa de adoecimento tem sido frequente nos movimentos sociais e entre pessoas que tem contato com as discussões levantadas por eles. A produção de um corpo sensível necessária para que se saia da dominação, traz junto o desafio de lidar com a percepção das opressões e relações de poder que atravessam a todo o tempo nossas vidas, o que pode gerar sofrimento. Junto a isso passamos a vivenciar com mais frequência situações que demandam posturas de denúncia ou enfrentamento e a nos deparar com a dificuldade das pessoas ao redor em se abrirem para desconstrução das reproduções e naturalizações de violências e para o reconhecimento de privilégios sociais. Também passamos a ter que lidar constantemente com nossas próprias dificuldades, os fascismos em nós, quando o

---

<sup>17</sup> Falaremos mais sobre isso no próximo capítulo.

desejo ganha movimentos autodestrutivos, no sentido contrário à invenção da vida, questões que, ao esbarrarmos, corremos o risco de cair em culpa ou ressentimento.

Os padrões de respostas somáticas ao estresse, trabalhados por Keleman (1992), contribuem para nosso entendimento desses perigos do adoecimento na militância. Ele fala do corpo em constante situação de resposta a agressões.

Ficamos em permanente estado de alerta para o combate, na tentativa de escapar daquilo que nos ameaça, ou ficamos enfraquecidos ou em colapso. Pode haver um retesamento suave e constante ou uma rigidez profunda e espástica, que reflete terror e fúria. À medida que esses estados tornam-se permanentes, perdem-se a flexibilidade e a capacidade de resposta. Isso afeta todos os tecidos, músculos, órgãos e células, assim como os pensamentos e sentimentos (KELEMAN, 1992, p. 77).

A aposta é no exercício de uma clínica aberta às perturbações que esses debates provocam, mas que tenha em vista a produção de saúde e a potencialização dos corpos. Em um trabalho de sensibilização às marcas que os compõem, afetos que os atravessam e formas de ser que se fazem presentes, evidenciando o que há de potente nesse processo. Trabalho de produção de corpo que re-existe, que suporte se colocar em luta, não se estagne em formas enrijecidas, suporte as intensidades dos afetos que passam sem se deixar desmoronar por elas, que não fique preso a ressentimentos, em um regime de acusações e polarizações (vítimas x culpados). Corpo capaz de ter sensibilidade em sua percepção, de se afetar e se incomodar, e ao mesmo tempo tirar força disso para manter-se de pé, criando bordas que sustentem os confrontos em sua flexibilidade e consistência.

Percebo que um dos motivos que levam pessoas a buscar participação em espaços de organização política e movimentos sociais é a necessidade de dar vazão a angústias e impotências sentidas frente às violências que estão instituídas nas subjetividades dominantes. Deste modo, eles também são locais de produção de mudanças, portanto, produção de vida. Além das pautas propositivas levantadas por esses movimentos, é comum ver trocas de experiências e afetos agindo no fortalecimento dos corpos que compõem as lutas.

Tendo em vista que saúde é muito mais do que a ausência de doença e que a produção de saúde ultrapassa o que acontece entre as quatro paredes dos consultórios médicos ou ações de outros profissionais da área da saúde, se essas

lutas e debates movimentam e dão sentido à vida, não pode nosso clinicar aprender, se fortalecer e se fazer no diálogo com tais práticas?

É preciso dar vazão ao que nos afeta, dar novas formas às marcas de violência e opressão que os modos de produção machistas, racistas, homofóbicos deixam em nossos corpos, dar consistência à força que nos habita. Penso que a luta das minorias se dá não só em atacar diretamente sujeitos que atualizam práticas de opressão e responder a toda violência sofrida, muito menos se limita a discussões acerca dessas violências. É preciso efetivar a cooperação e o fortalecimento, visando o exercício de produzir diferentes modos de colocar-se nas relações. Não basta movimentos de denúncias e queixas. O desafio é construir essas lutas e nos construir nelas a todo o tempo nos perguntando: como estamos nos colocando em luta? Como nos colocamos em nossas relações? Que efeitos uma forma de lutar pode ter em si e no outro?

Não existe um determinado modo de militar ou resistir aos modos de produção adoecedores que vá funcionar. As formas de resistência são a todo tempo capturadas, o que nos força a buscar outras, sair do regime de referências já traçado e criar nossas próprias referências. Ou ficaremos presas à lógica capitalística da comparação. Uma das formas de adoecer é enrijecendo-se.

Para não reduzir nosso espaço nos prendendo em qualquer forma que limite nossa capacidade de movimentos de contração e expansão, ou seja, reduza nossa potência de vida, é preciso construir territórios firmes em meio aos movimentos de desterritorialização que o CMI provoca para se atualizar e se apropriar das nossas lutas, construir perna, corpo, chão.

Deste modo, apostamos na coletividade para construção desse corpo que suporte se colocar em luta e se reinvente diante de movimentos de captura. Construir coletividade não é algo simples, juntar várias pessoas com intenções parecidas não é o bastante, implica um exercício de entrega, desejo, cuidado. Para que assim haja tensão e produção de sentido nas lutas que travamos e não se perca a força de criação. Tanto a militância quanto a clínica são feitas na manutenção da capacidade

de criar. “Por que não viver esse mundo, se não há outro mundo? E pra ter outro mundo é preci-necessário viver”.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Trecho da composição “Besta é tu” do grupo musical Novos Baianos.

## CAMINHO DE ENCRUZILHADAS



Em nossa caminhada, saímos de caminhos duros e determinados. Negamos a bifurcação, a escolha entre uma ou outra, entre possibilidades excludentes. Passamos por cruzamentos. E fazemos pausas nessas trilhas que se cruzam, no entre. Fazemos clínica nas encruzilhadas.

Para sermos coerentes com a aposta em uma clínica das diferenças e seus movimentos de luta e criação, que busca não cair em uma visão universal de sujeito, é preciso topar o desafio que é levar em consideração os atravessamentos de raça, gênero, orientação sexual e classe social nos corpos dos sujeitos. Esses atravessamentos passam a compor o olhar clínico, não sendo vistos como especificidades que dizem respeito apenas a alguns grupos politicamente minoritários, mas como elementos que constituem todo corpo, pois vivemos produções subjetivas que são racializadas e sexistas<sup>19</sup>.

As construções de raça e gênero são intrínsecas à máquina capitalística, são produções que sustentam seu funcionamento produzindo segregação. Há uma produção em massa de um determinado modo de entender e ser branco(a), preto(a), homem e mulher e de que lugares podem ser ocupados por cada um. A produção de padrões que buscam homogeneizar os corpos promove exclusão, com efeitos de violência e adoecimento, para aqueles que não se encaixam.

É como se para manter a ordem social tivesse que instaurar, ainda que de maneira mais artificial possível, sistemas de hierarquia inconsciente, sistemas de escalas de valor e sistemas de disciplinarização. Tais sistemas dão uma consistência subjetiva às elites (ou às pretensas elites) e abrem todo um campo de valorização social, onde os diferentes indivíduos e camadas sociais terão que se situar (GUATTARI, ROLNIK, 2005, p. 50).

Essa máquina de produção subjetiva não afeta apenas os corpos que se situam como minorias políticas, mas a todos os corpos que fazem parte dela. O desafio é se tornar sensível a tais atravessamentos trazendo para o contexto clínico a atenção e o questionamento a respeito de como se dão os processos de produção das subjetividades, tendo em vista as construções de raça, gênero, classe e

---

<sup>19</sup> Não é nossa proposta neste trabalho nos debruçarmos acerca dos temas raça e gênero, apenas ressaltar a necessidade de eles se fazem presente em um fazer clínico. O que pretendemos é nos afastar do discurso de que apenas os especialistas nesses estudos ou aqueles que vivenciam o lugar de minoria política sejam responsáveis por essas lutas, desresponsabilizando a psicologia e outros campos de saber por trabalhar com essas discussões. Para melhor compreensão destes conceitos, indicamos a leitura de obras dos autores Angela Davis, Frantz Fanon, Achille Mbembe e Judith Butler.

sexualidade, desviando-se assim de uma clínica que reforça a universalização dos sujeitos clinicados.

Ao colocar em prática essa clínica, é preciso colocar o clínico em análise, atentando-se para o seu lugar em meio a tais construções. Uma análise das implicações que possibilita perceber como o clínico se desloca e afeta na relação com o clinicando.

O modo como aqui entendemos gênero, raça e sexualidade não é na busca por totalidades ou afirmação de uma essência. Mas justamente da necessidade de criar possibilidades de ser que escapem a um caminho único e reto, saída do formato dualista, sexista, biologicista e racista constituído nos modos de produção hegemônicos e apostar na multiplicidade que habitam as encruzilhadas. Buscamos a criação de modos singulares de vivenciar cada corpo seguindo pistas de construção de feminilidades, negritudes, masculinidades e branquitudes não modelizadas e adoecidas.

A produção de subjetividade capitalística fixa determinados códigos como femininos no corpo da mulher cis<sup>20</sup> na tentativa de impedir esse corpo de se reinventar. As crianças são ensinadas desde muito cedo o modo certo que uma menina deve sentar, andar, vestir, falar, amar, pensar. As pernas não podem ficar abertas, o tom de voz não deve ser muito alto, só se pode namorar meninos (os meninos “certos”, na hora e da forma “certas”), as roupas devem “valorizar o corpo” e ao mesmo tempo não expô-lo demais, o comportamento deve ser amável e respeitável, dentre outras regras socialmente estabelecidas. Por outro lado, os meninos são ensinados a falar grosso, a não chorar, a acreditar que expressar o que sentem é sinal de fraqueza, que devem se relacionar sexualmente com várias mulheres como sinal de virilidade, e por aí vai.

Ao mesmo tempo em que codificados, colocados como algo natural da mulher, os traços de feminilidade são inferiorizados, desqualificados, o que também vem no sentido de impedir o fortalecimento desses corpos. Essa problemática chega de maneiras diferentes a corpos de mulheres transgênero, que ao inventarem outros modos de ser mulher, produzem feminilidades que não são permitidas ou aceitas,

---

<sup>20</sup> Cisgênero é um termo que se refere á pessoas que continuam se identificando com o gênero afirmado pela experiência médica.

chega também, aos homens, que são impedidos de fazerem contato com seus corpos de formas tidas como femininas.

Existe um lugar instituído da mulher e do homem e uma noção instituída do que é feminino e masculino com que pretendemos romper nesta perspectiva clínica. Não entendemos feminilidade como características naturalmente ligadas ao corpo da mulher e masculinidade ao corpo do homem. Assim atravessamos fronteiras, fazemos uma clínica nas encruzilhadas, dando consistência às singularidades, não limitando as possibilidades de ser homem e ser mulher e as diferentes formas de performar feminilidades e masculinidades.

Pensar em mulheres masculinas não implica necessariamente aplicar uma “inversão” dos papéis genéricos; significa uma nova volta do parafuso: estabelecer modos alternativos de masculinidade que não estejam necessariamente inscritos em um corpo social e biológico de homem ou, de outro lado, modos de ser mulher que não correspondam àqueles estipulados como papéis femininos (LACOMBE, 2007, p. 223).

A racialização, assim como a construção de gênero, intervém na produção subjetiva dos corpos brasileiros. Esse processo promove a naturalização da branquitude como padrão, o que muitas vezes torna os brancos invisíveis como grupo racial, e pelo favorecimento deste grupo que possui uma série de privilégios simbólicos e materiais (SCHUCMAN, 2012) em relação aos não brancos. A branquitude (SCHUCMAN, 2012) é tida como referência de beleza, inteligência, educação, fazendo com que os brancos ocupem com mais facilidade espaços políticos, econômicos e sociais que são restritos para as pessoas não brancas. O branco é aquele que socialmente é servido, ocupa os cargos políticos, tem as melhores condições de moradia, emprego, acesso a serviços de saúde e aos maiores graus de escolaridade, dentre tantos outros privilégios que poderíamos passar dias listando.

O corpo branco passa então a ser a norma e os que se desviam desse padrão são marcados pelo racismo e com isso excluídos, subjugados, se tornam carnes mais baratas no mercado. A Supremacia Branca é mantida e alimentada pelos privilégios da branquitude, que se caracteriza por modelizar e hierarquizar os corpos fazendo com que os não brancos tenham que se embranquecer.

O medo de perder privilégios faz com que aqueles que estão na condição de privilegiados sejam cúmplices no que diz respeito à sua manutenção. (SCHUCMAN, 2012) Alimentam assim, funcionamentos não cooperativos e o jogo competitivo de hierarquias e comparações que atravancam práticas de cuidado de si e do outro.

Nossa aposta é romper com estes modos que estão postos, pois ao entender o sujeito como processo de produção, qualquer padronização e engessamento de lugares são limitadores da vida. A clínica que exercemos atua na produção de saúde como construção de autonomia dos corpos e potencialização de suas capacidades inventivas e cooperativas. Logo, não condiz com nossa ética, estética e política intervir nos sujeitos enquadrando-os nos padrões capitalísticos, brancos e patriarcais.

Pensar a construção dos corpos que ocupam lugares hegemônicos e em como eles exercem poder na manutenção desse lugar, é necessário para uma clínica que pretende não se aliar a modos adoecedores e atuar na produção de saúde. É importante não localizar essas questões nos corpos femininos, homoafetivos e negros, como sendo um problema estritamente deles, nem os colocar como vítimas passivas e incapazes, risco que se corre de desconsiderar suas forças ativas e favorecer uma polarização de mocinhos e vilões, deixando de ver toda uma rede de forças micro e macropolíticas que fundamenta estas produções.

Diante disso, nos dispomos a pensar em como as construções da branquitude e da masculinidade cisgênero e heterossexual são produtoras de sofrimento e adoecimento psíquico que perpassam também os que se enquadram nessas categorias, apesar do lugar privilegiado que ocupam em relação aos demais. A masculinidade cis e a branquitude são muito atreladas a modos competitivos de funcionamento, que dificultam trocas e aberturas para exposição daquilo que é entendido como fraquezas. Além da falta de repertório para lidar com os processos emocionais decorrente da tutela proporcionada pelos fatores de privilégios.

Um dos modos do ressentimento se constituir nos corpos hegemônicos é através da desresponsabilização pela atualização, produção e reprodução de uma subjetividade racista e/ou machista, portanto agente de adoecimento e violência. O branco ou homem cis ressentido, acusa e se coloca como vítima sem se perceber implicado. Nesta lógica ressentida, são os pretos e pobres culpados pela criminalidade,

insegurança, pela ansiedade, o medo e todo o mal que acontece à classe média branca. Do mesmo modo, podemos citar como exemplo o termo “feminaze”, associando o feminismo ao nazismo, pejorativamente dado às mulheres que desafiam os padrões estabelecidos ou se intitulam feministas, por homens que se sentem atacados e vítimas desse movimento.

Conforme desenvolvemos uma sensibilidade clínica para as linhas de produção de raça e gênero, os sofrimentos e potências atrelados a elas se tornam notáveis. Ao romper com os modos racistas e sexistas, as linhas duras e formas caducas de existir, é importante dar contorno ao corpo que se forma, para que, ao mesmo tempo em que se desconstrói, crie sustentação para as novas formas que ganham espaço através das linhas flexíveis e de ruptura.

Em todo processo de desconstrução, a importância do acompanhamento clínico é cartografar os contornos, fazer com que se apresente o que há de novos possíveis em outra forma de caminhar e se manter de pé, forjando um novo território existencial e organização corporal.

Reconhecer-se enquanto corpo que se inventa é uma forma de subjetivar como resistência, tornar-se capaz de re-existir. Este é um movimento necessário para produção de saúde dos que ocupam lugar, tanto de maioria, quanto de minoria política. Explorando assim possibilidades de produção de si para tirar daí uma vida afirmativa. Selecionando o que nos compõe, tecendo e estabilizando formas para então agir, por meio delas, num processo incessante de produção de autonomia. Desconstruir velhos padrões e possibilitar que singularidades emergjam na abertura a novos encontros e sensibilidades, onde devires possam se atualizar.

Desta forma, trabalhamos com a ideia de feminilidade e de negritude enquanto força que resiste, enquanto força inventiva, o que passa por outra via que não a da norma, do instituído, da obediência. Negritude enquanto potência que coloca em questão as certezas da brancura, “ser negro segue uma proposta de constituir-se sujeito em que nada falta e cuja constituição não está assujeitada pela subjetividade hegemônica” (COELHO, 2016, p. 74). Feminilidade não como fragilidade e submissão, ou característica que está colada aos corpos das mulheres cis brancas, nem que parta desses corpos como se todas as feminilidades que possam ser criadas os tenham

como referência, mas como força sensível que coloca em questão as certezas e moralismos patriarcais.

Tratamos de uma problematização da *negritude* que contrapõe modos de relação pautados pela subjetividade hegemônica: aquela em que a *negritude* é identificada como ser descendente de escravos, ser inferior, ser propenso à subalternidade, à feiura, à invasão. Nessa perspectiva, a *negritude* passa a ser experienciada de uma maneira reativa, triste e ressentida. Tais modelizações da *negritude* pulsam com a mesma intensidade das práticas que atualizam o racismo. Esse pulsar transforma a negritude em condição de tristeza e danação existencial, campo fértil para o ressentimento. Este modo de pensar a *negritude* postula um “ser negro” como existência precária que nunca poderá ocupar o lugar de completude em relação a si mesmo, torna o negro a cópia mal feita do branco (COELHO, 2016, p. 74).

Avançamos passos na construção de corpos mais autônomos. Tentamos nos equilibrar em linhas de fuga da produção capitalística para torcer as percepções acerca das construções que inferiorizam a mulher, a bicha, a travesti, as pretas (os), as loucas(os), as gordas(os), os pobres, todo corpo que é minoria política, desviante, improdutivo na perspectiva do CMI, que não serve ao mercado ou serve como moeda mais baixa.

A máquina de produção capitalística produz modos de vida esvaziados de potência. É um caminho de morte da potência coletiva e criativa que afeta a todos de diferentes formas, até mesmo os corpos que se aproximam mais do padrão hegemônico. Todos os corpos estão no mercado, ainda que alguns sejam mais baratos.

A carne mais barata do mercado é a carne negra  
Que vai de graça pro presídio e para debaixo do plástico  
Que vai de graça pro sub emprego e pros hospitais psiquiátricos  
A carne mais barata do mercado é a carne negra  
Que fez e faz história segurando esse país no braço<sup>21</sup>

Como a desqualificação dos corpos pretos e femininos vem no sentido de tentar matar forças expressivas e sensíveis? Como essa desqualificação tem contribuído na produção de diferentes formas de adoecimentos? Apostamos nas torções dos lugares colocados hegemonicamente para as feminilidades e negritudes como pistas para a construção de uma prática clínica, pois tais torções promovem fissuras no que se pretende imutável, desobedecem normas, desviam caminhos.

---

<sup>21</sup> Trecho da canção ‘A carne’ composição de Marcelo Yuka, Ulisses Cappelletti e Seu Jorge.

As oficinas propostas se colocam então como espaços de luta e reorganização dos corpos que compõem essa rede de forças, seja como homem cis branco, mulher preta lésbica, bicha preta, mulher cis branca... Oficinamos produção de desvio, potência e práticas de cuidado.

## TROCAS E CUIDADOS ENTRE MULHERES



Moço, cuidado com ela!  
Há que se ter cautela com esta gente que menstrua...  
Imagine uma cachoeira às avessas:  
Cada ato que faz, o corpo confessa.  
Cuidado, moço  
Às vezes parece erva, parece hera  
Cuidado com essa gente que gera  
Essa gente que se metamorfoseia  
Metade legível, metade sereia.  
Barriga cresce, explode humanidades  
E ainda volta pro lugar que é o mesmo lugar  
Mas é outro lugar, aí é que está:  
Cada palavra dita, antes de dizer, homem, reflita...  
Sua boca maldita não sabe que cada palavra é ingrediente  
Que vai cair no mesmo planeta panela.  
Cuidado com cada letra que manda pra ela!  
Tá acostumada a viver por dentro,  
Transforma fato em elemento  
A tudo refoga, ferve, frita  
Ainda sangra tudo no próximo mês.  
Cuidado moço, quando cê pensa que escapou  
É que chegou a sua vez!  
Porque sou muito sua amiga  
É que tô falando na "vera"  
Conheço cada uma, além de ser uma delas.  
Você que saiu da fresta dela  
Delicada força quando voltar a ela.  
Não vá sem ser convidado  
Ou sem os devidos cortejos...  
Às vezes pela ponte de um beijo  
Já se alcança a "cidade secreta"  
A Atlântida perdida.  
Outras vezes várias metidas e mais se afasta dela.  
Cuidado, moço, por você ter uma cobra entre as pernas  
Cai na condição de ser displicente  
Diante da própria serpente  
Ela é uma cobra de avental  
Não despreze a meditação doméstica  
É da poeira do cotidiano  
Que a mulher extrai filosofando  
Cozinhando, costurando e você chega com mão no bolso  
Julgando a arte do almoço: eca!...  
Você que não sabe onde está sua cueca?  
Ah, meu cão desejado  
Tão preocupado em rosnar, ladrar e latir  
Então esquece de morder devagar  
Esquece de saber curtir, dividir.  
E aí quando quer agredir  
Chama de vaca e galinha.  
São duas dignas vizinhas do mundo daqui!  
O que você tem pra falar de vaca?  
O que você tem eu vou dizer e não se queixe:  
Vaca é sua mãe. De leite.  
Vaca e galinha...  
Ora, não ofende. enaltece, elogia:  
Comparando rainha com rainha  
Óvulo, ovo e leite  
Pensando que está agredindo  
Que tá falando palavrão imundo.  
Tá, não, homem. Tá citando o princípio do mundo!  
(Aviso da Lua que Menstrua, Elisa Lucinda, 1993)

## **Grupo de mulheres**

Neste capítulo, trago algumas experiências com um grupo de mulheres pelo qual passei. Foi proposto por mim em 2017, no CRAS de um município de Serra, devido a demandas apresentadas por colegas que lá trabalhavam e à alta adesão das mulheres do território aos grupos propostos pelo serviço. Realizei o grupo através do projeto social onde eu trabalhava como oficina com grupos de adolescentes nos CRAS de Serra.

A proposta foi criar um espaço de compartilhamento de experiências entre mulheres, voltado para suscitar atenção aos modos de funcionamento do corpo, produzindo outras sensibilidades e expressões. Assim, elaborar e experimentar junto ao grupo modos potentes de existência frente às dificuldades cotidianas que vive um corpo feminino periférico.

Apostamos em um grupo constituído apenas por mulheres como um espaço de confiança, troca e fortalecimento que possibilitasse às participantes dar vazão às angústias, potências e impotências que se apresentam no cotidiano de uma mulher, fazendo com que o sofrimento tome outras formas de expressão, uma vez que acreditamos no coletivo como produção de força e na manutenção da capacidade inventiva do corpo e da vida.

No primeiro encontro, propus uma rodada de apresentações em que cada uma dissesse o nome e um pouco sobre si. Eram oito mulheres. Todas disseram que são mães. A mais nova tinha 38 anos e as outras acima dos 50. A maioria ficou sabendo do grupo por outro grupo que se reúne no CRAS e já se conhecia.

Diante minha preocupação inicial com questionamentos sobre o grupo ser apenas para mulheres, como enfrentei em espaços da universidade quando propus grupos assim, planejei justificar a ideia do grupo. Ao me apresentar e começar a explicar o porquê só havia convidado mulheres, uma delas me interrompeu dizendo “é bom pra gente ficar mais à vontade” e as outras balançaram a cabeça como se já entendessem. O fato de elas verem muito sentido em não convidar homens, chamou minha atenção e me colocou a pensar na dificuldade que eu e outras estudantes enfrentamos, no curso de psicologia, ao afirmar a importância de nos reunirmos. Nos deparamos com questionamentos ou discursos desqualificadores vindos de professoras, professores e outros estudantes (em sua maioria, homens). Também

pensei em como eu, me colocando no lugar da especialista, duvidei que aquelas mulheres, mais velhas e distantes do ambiente acadêmico, fossem entender a proposta. Hoje, esta prática é mais compreendida e legitimada na Universidade que, mais uma vez, aprende com discussões que chegam através dos movimentos sociais.

Iara se apresenta e fala das dores nas articulações, lamenta por estar desempregada por conta disso, antes trabalhava de faxineira e hoje sofre muito com as dores. Jussara conta sua experiência com uma cirurgia na bacia tentando encorajá-la e tranquiliza-la, mas Iara voltava a falar das dificuldades com as dores.

Iracema fala do sofrimento pelo abandono de seus cinco filhos que não falam com ela. A próxima da roda se espanta e diz “nenhum dos cinco?!”. Jurema diz nome, idade, quantos filhos, e que não vai falar mais pra deixar coisas pra depois. Brincamos com o clima de mistério.

Marina conta sua idade, fala dos filhos e reclama do “traste” que mora com ela e “não presta para nada, nem para pagar contas”. Mas que ela “não tá nem aí”, vai para os pagodes mesmo assim, e seus filhos a apoiam. Essa fala abriu espaço para que outras fizessem comentários negativos sobre seus maridos ou ex-maridos, surgem palavras como traste, encosto e demônio ao se referirem a eles.

A última a se apresentar era a mais jovem do grupo, Janaina. Ela conta que estudava, tinha um emprego e “ia bem” na empresa. Uma casa de herança de família gerou briga entre ela e os irmãos, que queriam que ela abrisse mão da parte da casa por já estar “bem de vida”. Eles a perseguiram e ameaçaram. Diz que largou estudos, emprego e precisou viver fugida por um tempo. Chora ao contar que eles a espancaram por 40 minutos na rua e várias pessoas ao redor olhavam sem fazer nada. Seus filhos viram a cena e desenvolveram “problemas psicológicos”, a menina voltou a fazer xixi na cama. Janaina ainda não conseguiu se estabilizar novamente.

Jurema, que preferiu não falar muito na apresentação inicial, retoma a fala, afetada com o relato de Janaina, e conta que foi estuprada aos oito anos de idade e que até hoje, quando vê esse tipo de notícia na televisão sente muita raiva e tem vontade de “arrancar o pinto desses homens”.

Após sua história, nos confrontamos com o silêncio, quando a palavra não fala mais. Proponho passarmos para algumas experimentações corporais e vejo suspiros de alívio. Alguém diz “chega de falação” e as outras riem.

Sentadas em colchonetes, realizamos um exercício de respiração diafragmática, automassagem dos pés à cabeça e um exercício de esfregar as palmas das mãos aquecendo-as e imaginando uma luz branca ao seu redor para, em seguida, passá-las pelo corpo em um movimento de tirar o peso e cansaço, e energizar. Elas adoraram os exercícios, falaram muito da automassagem, como uma possibilidade descoberta naquele momento e que as fez muito bem. Algumas falaram que fariam mais vezes em casa.

No outro dia chovia muito. Só apareceram três participantes, bem atrasadas. Conversamos um pouco sobre a semana de cada uma. Contam que o último encontro tornou a semana mais alegre, e falam sobre afazeres cotidianos. Uma mostra que está aprendendo um tipo de artesanato, algumas falas expressam cansaço e tédio. Propus, para quebrar essa rotina, que experimentássemos uma pausa, em silêncio, e por alguns minutos pudéssemos perceber cada pedaço do corpo, sem tocá-los, e como a respiração chega neles.

No terceiro encontro tivemos a presença de uma criança de colo, uma participante não tinha com quem deixar a filha. Neste dia, levei papel cenário e pedi que desenhassem nele o contorno de seus corpos para preenchê-los com desenhos ou palavras que representassem o que constitui aquele corpo e sua história.

Nos desenhos surgiram elementos como marcas de violência física, racismo, coração magoado, mãos para dar carinho, mãos para trabalhar para sustentar a filha, gravidez, amamentação, plantas, maternidade. Jurema se mostrou disposta a realizar a atividade, mas falou sobre sua situação de analfabetismo e demonstrou dificuldade em se expressar até mesmo por desenhos. Inaê fala de racismo na infância, de ter largado a escola no interior por conta disso e também não saber escrever. Conta também que no seu desenho está a história de alguns desastres que vivenciou na casa que morava na beira do rio. Em nenhum dos desenhos apareceu o corpo que sente prazer

Após a leitura do poema “receita para arrancar poemas presos”, de Viviane Mosé, fizemos um alongamento e um exercício de dança em que uma criava movimentos

inspirados pela música e lançava o movimento com um gesto para outra na roda, esta outra repetia o movimento feito pela pessoa que lhe passou a vez e depois inventava o seu próprio, para então lançar à outra pessoa. E assim seguia a brincadeira. Depois, começamos a nos cumprimentar com partes diferentes do corpo (pé com pé, cotovelo com cotovelo...). Elas se soltaram e riram bastante. Formamos duplas para dançar com as mãos conectadas como se estivessem ligadas por um fio. Em seguida, uma dança livre envolvendo o grupo todo. Depois nos deitamos e fizemos um exercício de respiração.

Elas relataram a falta desse contato com o corpo no dia a dia, que pararam para perceber as partes do corpo de um jeito diferente do normal, mais divertido, e que aqueles exercícios ajudam a esquecer os problemas e pensar um pouco em outras coisas. Iara, que costumava trazer falas negativas sobre seu corpo e queixas de dores, além de se mostrar tímida, com dificuldade de olhar nos olhos, revelou outro modo de ser com o jogo da dança. Fechou os olhos e mostrou entrega aos movimentos, surpreendendo o grupo.

Sugeri ao grupo o uso de uma ferramenta que denominei “diário do corpo”, um caderninho em branco que entreguei a cada uma, que serviria como um diário onde poderiam fazer registros dos nossos encontros e do que lhes acontecia durante a semana que lembrava coisas que fazíamos e falamos ali. Os registros poderiam ser feitos com desenhos, escritas ou colagens. Como muitas no grupo não tinham familiaridade com a escrita, levei revistas e exemplos de expressão por colagem ou desenho. Foi bacana ver, com o passar dos encontros, elas criando a própria maneira de montar o diário, sem depender tanto da escrita.

Iracema não aparecia desde o primeiro encontro. Ao retornar, conta com mais detalhes a história do abandono dos filhos. Ela fala de forma confusa do casamento e de um acidente em que quebrou o pé com um pedaço de gelo. O acidente me pareceu lhe servir como “desculpa” para que fosse passar um tempo na casa de sua mãe e se separasse, pois não tinha aprovação dos familiares para tal feito, nem condições de bancar essa decisão apenas pela afirmação de seus desejos e vontades. Os filhos não aceitaram a separação. Também conta que sua mãe, uma senhora de cerca de 80 anos, por uma rixa com seu ex-marido, não a deixou visitar a neta quando nasceu. Situação que dificultou ainda mais sua relação com uma de

suas filhas, mãe desta neta. Histórias cheias de amarrações de uma vida e um corpo que, sem autonomia, pede autorização da mãe e dos filhos para que seus desejos ganhem passagem.

O assunto deste dia circulou pela solidão. A conversa fluiu de modo que uma foi opinando na história da outra e acabou que todas compartilharam experiências parecidas. Elas relatavam sofrer por abandono de filhos, irmãos e amigos. Perguntei sobre os vínculos que elas possuem hoje. Algumas falaram sobre vizinhas e poucas amigas, e a conversa muda de tom, surgem falas sobre a rotina atual e do quanto é bom não ter que dar satisfação para ninguém. Em suas vozes, eu ouvia histórias de mulheres que foram criadas para cuidar dos outros e que não sabem o que fazer quando esses outros se vão. Questionei como podemos fazer da solidão um lugar potente e aproveitar o que temos agora e pontuei que percebi grande mudança no modo delas falarem quando passaram a focar no que elas tinham de bom hoje. Uma delas se emociona e deixa vazar um choro nesse momento.

No decorrer dos encontros, por vezes aparecia uma pessoa nova. Uma delas, Moana, que estava no grupo pela primeira vez, ao final diz que finalizamos bem na hora que ela ia falar uma coisa. Eu disse que ela poderia contar na próxima semana e que poderia aproveitar até lá para registrar em seu diário do corpo. Ela perguntou se poderia mesmo escrever, alertando que a história era “cabeluda”. Moana foi vendida aos 14 anos pela família ao seu marido, hoje já falecido, que era bem mais velho que ela. Conta um episódio, quando ficou internada no hospital por atropelamento, ele a visitava e dizia que nunca a perdoaria por não ter dado uma filha mulher para ele comer.

Nos encontros seguintes, trabalhamos com experimentações de negar e pedir ajuda. Falamos sobre a dificuldade de negar. Também ouvimos a música “Triste, louca ou má” da banda Francisco el Hombre e conversamos sobre ela. Realizamos o labirinto de desafios, no qual amarrei os pés uma da outra com barbante e pedi que elas passassem pelos desafios que coloquei na sala (tubo para passar por dentro, cadeiras para desviar e elásticos entrelaçados no chão). Mesmo com as limitações físicas, conseguiram fazer e ficaram felizes com isso.

No penúltimo encontro, olhamos os desenhos que fizemos de nossos corpos no papel cenário em um dos primeiros dias juntas. Sentamos para conversar como

vinha sendo o grupo para cada uma. Inaê diz que começou a lembrar coisas e agora não sabia o que fazer com aquilo, estava com a cabeça confusa. Janaina disse que o grupo a estava ajudando e que ela conseguiu força para retomar sonhos antigos. Moana fala novamente de seu passado e justifica não ter escrito no diário do corpo por não querer que esse registro fique.

Iara conta, chorando muito, que está impedida judicialmente de ver seu neto, mostra fotos do menino e fala dos brinquedos que estão na casa dela, diz ser uma injustiça. Em seu desabafo expressa o motivo de seu problema no braço, do qual tanto se queixava. Consequência de uma agressão que sofreu de sua filha, que sofre de dependência química.

Interrompi Iara, que falava de forma acelerada e afoita, soluçando de chorar. Pedi a todas um pouco de silêncio para percebermos como o corpo estava depois de ouvir o que cada uma compartilhou. Propus que nos atentássemos para nossa respiração, inspirando lenta e profundamente até preencher todo o pulmão, para depois soltar devagar. Então pedi para elas desenharem no diário do corpo.

Para Moana dou folhas xamex, assim poderia contar sua história sem o compromisso de guardar no diário. Quando ela terminou, perguntei o que queria fazer com aquelas memórias. Ela me perguntou se podia rasgar. Levantei junto com ela e ela perguntou “é pra rasgar com raiva ou com carinho?” eu devolvo a pergunta a ela, que diz “Com carinho, né? Tem coisa aqui que foi importante”.

Conversamos sobre os desenhos no papel cenário feitos a semanas atrás. As memórias continuaram sendo uma questão. Como lidar com elas? Perguntei se elas estão se sentindo presas às memórias, e se essas memórias as estão impedindo de caminhar ou ajudando a seguir adiante. Pedi que pensassem para o próximo encontro: o que é importante guardar do passado? É possível transformar a forma como olhamos para o passado e assim mudar nosso presente?

No último encontro, refizemos nossos desenhos pensando no que queremos construir de nós daqui pra frente. Despedi-me do grupo dizendo que o grupo acabava ali, mas que elas poderiam manter contato entre si, já que moram em bairros vizinhos, e que nossa pretensão com o grupo não era de resolver todos os problemas, mas de ter um espaço para compartilhar as experiências e aprendermos

umas com as outras, e tudo que elas aprenderam no grupo pode ser levado para o cotidiano, assim como os exercícios que fazíamos.

Além deste grupo, meus passeios por grupos de mulheres também se fizeram de oficinas pontuais, de apenas um encontro, durante o mês da mulher nos CRAS de vários territórios do município de Serra, uma oficina para as mulheres de um serviço de convivência da terceira idade, e outra em um CRAS localizado em Vitória. Também realizei a oficina Corpo Poesia, da qual falarei a seguir.

## Oficina Corpo Poesia



Construí, em parceria com Samya Lievore, Isabela Falcheto e Beatriz Lavor, a oficina Corpo, nu e Poesia que foi realizada pela primeira vez na UFES por iniciativa nossa enquanto estudantes e com apoio do CALPSI que realizou um sarau no mesmo dia compondo com a proposta da oficina que envolvia poesias e pinturas corporais. Eu e Samya realizamos uma nova versão da oficina em 2019, que chamamos Corpo Poesia, em um espaço privado onde são oferecidos vários serviços e práticas terapêuticas.

Desde muito cedo somos ensinadas um jeito certo de ser mulher e o que é ser feminina, mas não cabemos em modelos padronizados. Outras formas de ser mulher, outras feminilidades, pedem passagem em nossos corpos. A oficina Corpo Poesia vem com a proposta de experimentação de si no sentido de desconstruir os diversos padrões (como modelos machistas, racistas e gordofóbicos) que nos adoecem e sufocam. E então, fazer do nosso corpo arte, criação, poesia.

*Vamos começar caminhando pela sala. Nesta caminhada, sem fazer intervenções no corpo, perceba como está, como você chega, seu fluxo de pensamentos, velocidade, postura, respiração... Agora que nos percebemos, podemos alongar o corpo livremente, cada uma do seu jeito, buscando soltar e mexer nas partes que sente necessidade.*

*Voltando para o círculo, vamos sentar e experimentar uma respiração diafragmática, inspirando pelo nariz, deixando o ar preencher primeiro lá embaixo na barriga e ir subindo até encher o peito. E soltar o ar pela boca esvaziando peito e depois barriga. Faremos agora uma auto massagem dos pés á cabeça, tocando cada parte do corpo com ar de curiosidade e cuidado.*

*Vamos ficar de Cócoras e respirar sentindo o ar preencher a região pélvica e o movimento respiratório chegar aos esfíncteres*

*Levantando, massageie os pés com as bolinhas, rodando-as no chão com as solas dos pés. Parem um pouco com os pés paralelos, abertos na largura do quadril, joelhos semi flexionados, percebendo a respiração (posição de grounding) e olhem para quem está na roda.*

*Comecemos a caminhar. Aumentem a velocidade... agora reduzindo até ficar bem lento. Depois, cada uma busque encontrar seu próprio ritmo, um ritmo que fique confortável para andar nesta sala.*

*Como você se faz presente na sala? Como se faz presente em seus gestos, jeito de olhar, jeito de andar, partes do corpo? Ande pela sala mostrando-se presente, como se o corpo dissesse: “essa sou eu”, “estou aqui”.*

*Quando passar por alguém, se apresente dizendo o próprio nome. Agora escolha o nome de outra pessoa da sala e se apresente com o nome dela para as outras.*

*Formem duplas com quem estiver mais perto. Olhe a outra e permita ser olhada. Uma de cada dupla pode pegar um espelho e segurá-lo para a outra se olhar. Como você se vê? Como é observar outra mulher se olhando no espelho? Troquem de lugar, agora quem se olhava segura o espelho.*

*Voltem a caminhar. Esfregando as mãos uma na outra, imagine uma luz de energia branca em volta delas e depois passe nos olhos em um gesto de limpar o olhar (dos julgamentos, das comparações, inveja, cobrança, competição...). Repita quantas vezes achar necessário.*

*Cada uma pode parar um pouco e fechar os olhos. Ouça a música e inicie uma dança sozinha. Deixe a música te contagiar, sinta os movimentos massagearem o corpo de dentro para fora, como é gostoso se movimentar.*

*Formem duplas e dancem juntas, sempre com uma parte do corpo encostada no da outra. Juntem com outra dupla e continuem a dança. Agora juntem novamente até todas formarem um grupo só. Podem descolar o corpo das outras e vamos dançar livremente.*

*Ainda dançando, vamos repetir um movimento de braços em um gesto como se tirássemos a blusa, inspirando ao subir os braços e expirando ao descer. Conforme sentirem-se confortáveis, podem tirar a blusa.*

*Vamos formar agora, de mãos dadas, um círculo grande, e inspirar fechando o círculo, segurar o ar por alguns segundos, expirar abrindo o círculo e deixando som sair com o ar. (repetimos umas 3X)*

*Voltando a andar, sinta como ficou depois dessa dança.*

*Quando passarmos por alguém, vamos olhar nos olhos e falar “eu sou assim”. Repita a frase sempre que cruzar com alguém na sala. Agora tentem trazer, junto com a frase, um gesto ou mostrar alguma parte do corpo que gostaria de apresentar*

*ou que normalmente não é mostrada. Experimentem dizer “eu sou assim em diferentes entonações.*

*Vamos nos olhar no espelho novamente.*

*Espalhamos poesias escritas em folhas secas pelo chão. Cada uma pode pegar uma folha de cada vez e ir lendo em voz alta para as outras.*

*Pausa. Sintam como as poesias reverberam no corpo*

*Agora, continuando em silêncio, vamos colocar algumas músicas com letras enquanto pegamos as tintas para pintar o corpo umas das outras, deixando que os movimentos feitos, as poesias e as músicas inspirem essas pinturas.*

*Para finalizar, faremos uma dança mostrando as pinturas e nos despedindo desse momento juntas. Agora com o corpo transformado em poesia.*

Todas as vezes que realizamos esta oficina, o momento final com as pinturas e músicas foi de extremo silêncio. Muitas vezes, a manutenção do silêncio para que as sensações não sejam dissipadas em palavras e para que sejam experimentadas outras maneiras de comunicar e expressar é um desafio para os grupos. Nesta oficina, vivenciamos mais de uma hora com as participantes degustando a ausência de palavras.

É comum que algumas mulheres não queiram tirar a blusa no decorrer dos movimentos e danças, mas quando chegamos neste momento das pinturas, todas acabam tirando e depois, mesmo a tinta secando, não se vestem imediatamente. O que nos passa a impressão de terem conseguido, com a oficina, se sentir à vontade com suas formas corporais.

Notamos que exercitar o olhar, a relação com o espelho e com a nudez em grupo, dá passagem a outras e novas experiências. Foi possível deslocar o olhar das imperfeições, compartilhar tristezas e desgostos até que estes fiquem gastos, dando espaço para o amor, a apreciação e a familiarização. A última dança, com os corpos transformados em poesia, revela outras posturas, outras formas.

## **Caminhos de cuidado: compondo com as diferenças**



São muitos os problemas que estes grupos de mulheres me colocam. Um deslocamento me é convocado pelas diferenças entre o público que aparece em cada contexto. Na oficina Corpo Poesia, realizada na universidade e em um espaço privado, as mulheres eram em sua maioria brancas, de classe média e mais jovens. Enquanto no grupo e nas oficinas realizadas nos CRAS ou Centro de Convivências, havia uma quantidade maior de mulheres negras, periféricas e acima dos 40 anos de idade. As diferenças de raça, classe e geração marcam uma distinção entre os registros que cada grupo traz em seu corpo. Neste momento vamos percorrer algumas provocações que os encontros com essas mulheres nos suscitam.

As histórias contadas pelas mulheres me colocam a pensar nos efeitos de uma configuração familiar que historicamente nos foi colocada como referência, cuja lógica é a da propriedade privada, em que as crianças são propriedades da família e as mulheres propriedades dos homens. No que tange a divisão de tarefas, a mulher é a principal responsável pela casa e pelos filhos, o que acaba por limitar suas ações e seu tempo ao espaço doméstico, e o homem responsável pela gestão financeira, um lugar de poder instituído.

Contudo, na realidade brasileira, muitas famílias são geridas apenas pela mãe e/ou outras mulheres, sem a presença de uma figura masculina. Ocorre também, mesmo com um homem presente, ser a mulher quem sustenta a casa. Esta realidade é mais comum nas famílias de classe mais baixa, como as histórias que ouvimos no grupo de mulheres. Ainda dentre estas distintas realidades, a responsabilidade pelo espaço doméstico, atribuída socialmente à mulher, é maior.

Hoje, mesmo nos distanciando um pouco desta imagem de família devido a conquistas dos movimentos feministas, LGBTQs e antirracistas, reproduzimos e idealizamos muito deste modo. As configurações familiares que estabelecemos, em geral, ainda se baseiam em relações de posse e hierarquia, diferindo consideravelmente de uma construção coletiva. Não vemos como possível, por exemplo, a criação das crianças ser uma responsabilidade do adulto que estiver próximo e a maternidade se fazer presente em qualquer corpo que, em determinado momento, exerceria uma função de cuidar. Ao contrário de um cuidado como co-responsabilização, vemos serem voltados para as famílias, uma série de julgamento e a cobrança pelo “bom comportamento” de seus filhos. Deste modo, a exigência de

que as mulheres sejam mães e sobre como elas devem exercer a maternidade são grandes.

A relação com o âmbito privado tem como parâmetro o acesso à propriedade privada, relação extensiva à família e, nela, à criança. A tutela, o domínio sobre os filhos, é produzida a partir da lógica privada, levando a que infância, politicamente, expresse dependência, submissão, propriedade. Os pais passam a constituir relações de proprietários e são cobrados por tal condição (SCHEINVAR, 2006, p. 50).

É comum ouvir a palavra cuidado relacionada a imagens femininas. Cuidar da casa, dos filhos, do marido, da família. Cuidado com a aparência, cuidado das plantas e de animais, cuidado com a saúde. Isso se desdobra no fato de profissões mais ligadas ao cuidado e a saúde serem mais comumente ocupadas por mulheres, além de serem o público que mais busca por esses espaços e serviços (OLIVEIRA; MACHADO; MOYSÉS, 2010).

O que ocorre é uma naturalização da mulher cis no lugar de quem cuida e inferiorização deste lugar, que passa a ser visto como menos importante, junto a uma noção limitada de cuidado que se confunde com servidão. Imersos na lógica individualizante e verticalizada, nos distanciamos do cuidado como exercício ético, cuidado de si e do outro, e o que muitas vezes é chamado de cuidado é na verdade um servir.

Servir é mais que obedecer, é fornecer garantias, antecipar os desejos, obedecer o melhor possível, fazer de sua obediência a expressão de uma gratidão, justificar as ordens que nos dão; o que poderíamos chamar de “superobediência” (GROS, 2018, p. 59).

Nesta perspectiva, o que é chamado de cuidado tornou-se uma forma de controle que coloca para as mulheres a necessidade de atender a demandas do lar e da família, além de “cuidar” da manutenção de um “padrão estético”<sup>22</sup> muitas vezes opressor.

A noção de autocuidado e a relação com o corpo estão sendo associados apenas à imagem, o que também se reflete na dessensibilização dos corpos. A questão compareceu no exercício em que cada uma desenhou seu próprio corpo e contou

---

<sup>22</sup> A aposta estética da nossa clínica, que é, em suma, a criação, se opõe à estética entendida pelo senso comum como padrões imagéticos, feitos para que sejam repetidos e engessados.

por meio do desenho um pouco de sua história, em falas como “me desenhei com batom e brincos por que gosto de me cuidar”. Não que maquiar-se ou arrumar-se não possa ser uma ação de cuidado, mas cabe aqui problematizar essa produção imagética. Quando é associada a uma necessidade de aceitação por modelização e quando se trata de uma invenção estética e afirmativa?

Nos vários grupos com os quais estive, questões semelhantes emergem. Em uma das rodas de conversa que ocorrem após as experimentações corporais, ao falarmos sobre o exercício de automassagem que fizemos dos pés à cabeça, uma participante relatou sentir com a massagem o quanto os pés ardem e o quanto ela deixa de perceber essa dor, pois nunca os toca ou dedica atenção. Em seguida elas falam sobre manter as unhas dos pés feitas, é a forma de cuidar dos pés mais conhecida e efetivada por elas. Lamentaram o fato de a pedicure não poder mais fazer determinadas coisas que hoje é exclusividade do podólogo. Uma delas já trabalhou como pedicure e expõe a vontade que tem de um dia levar os materiais e fazer o pé de todas no grupo.

Os pés foram comentados em vários grupos. Marcou-me a presença de uma senhora de 80 anos, que com muito esforço, fez questão de se sentar no chão para fazer a massagem em seus próprios pés, enquanto mulheres jovens mostravam-se indispostas para os exercícios. Ela falou sobre esse esforço que precisou fazer para alcançá-los, e como foi bom esse encontro que a fez rever quantas histórias estão presentes ali em seus pés, por quanto tempo e aventuras eles a carregam.

A idade é também uma questão. Na oficina corpo poesia, a maior parte das participantes tinha entre 20 e 30 anos. Em uma das vezes que realizamos havia uma mulher que se percebeu mais velha que as outras e relatou ao final que ser a mais velha do grupo foi uma preocupação para ela, mas que depois relaxou e “até tirou a blusa”. Ela conta como dançar e pintar a pele resgatou nela uma criança que se permite brincar, deslocando-a das limitações que a imagem da “mulher mais velha” a colocavam. Na semana seguinte nos enviou fotos que a mostravam brincando com sua filha de fazer pinturas corporais, disse que se sentiu inspirada pela oficina.

Na maior parte dos grupos, especialmente aqueles em que as participantes eram mais velhas, a conversa nunca demorava a cair em falas de insatisfação e ódio sobre as barrigas. Essas sim, nunca podiam ser olhadas ou tocadas. Risos, falas de

desgosto e olhares constrangidos eram expressões presentes em todos os grupos quando era proposto, durante os exercícios, que as mulheres pegassem em suas barrigas. Na oficina corpo poesia, muitas mulheres não conseguem tirar a blusa de primeira, algumas só tiram na hora de pintar o corpo e as falas ao final também remetem ao movimento de tirar a roupa como ato libertador. Essa liberdade sentida foi notável no momento de dizermos “eu sou assim”, em que o grupo espontaneamente criou uma música com as várias formas de pronunciar a frase que iam surgindo, logo a cantoria passou a ser acompanhada por danças e diferentes sons feitos com o corpo, ressoando em risos e descontração.

A produção de uma imagem da mulher atraente e bonita como aquela que não possui barriga, afasta a imagem maternal de um corpo que possui sexualidade. O culto às virgens mães, a um corpo feminino desprovido de prazer, se faz presente nessas mulheres. Assim, mesmo que tenham barrigas salientes, o costume é de mantê-las retidas e não fazer contato. A dificuldade em soltar essa região surge quando é proposta a respiração diafragmática, que exige o relaxamento da musculatura abdominal.

Além disso, a competição entre mulheres emerge como algo muito incentivado desde a infância. Aprendemos a nos comparar, sentir inveja, a falar mal e desconfiar umas das outras, e a acreditar que somos rivais na conquista de homens. O exercício de limpar os olhos destes olhares, aparentemente simples, é sempre comentado como um momento de muita intensidade na oficina, por vezes provocando vergonha, incômodo ou expressão de choro. Em uma das oficinas no mês das mulheres nos CRAS, uma participante ficou irritada quando foi proposto este movimento e se retirou da oficina.

Somos afastadas das outras mulheres e perpetuamos esse afastamento sem que nos atentemos para tamanha crueldade que é nos lançarmos umas contra as outras. O distanciamento entre nós é um modo de nos enfraquecer e de manter práticas machistas. Continua-se a produzir corpos que não se dão conta de que são produtos e produtores das próprias prisões. Das oficinas se fazem respiros que movimentam as marcas do aprisionamento, levando força ao que nelas, clama por ser livre e se reinventar.

Era frequente ouvir nas oficinas dos CRAS que o tempo que se tem para sentir e tocar o corpo é muito pouco, que elas dão pouca atenção a si e falas de como foi bom estar ali reservando um tempo a elas mesmas. A problemática da falta de tempo para dedicar-se a si não se manifestou nas oficinas Corpo e Poesia. O que chega para nós é a maior urgência nas questões colocadas e dores expressadas pelas mulheres periféricas. Como criar outra relação com o tempo? Criar um tempo próprio? Lembramos a letra da música: “na sacola da feira tem, de besteira, feijão. Tem também muitas eras de carga alçada em tua mão. Pudera ter tempo, senhora, tanto tempo pudera e tem. Do fruto da feira, vambora, tempos, colheitas de tempo têm”.<sup>23</sup>

Todas essas práticas atravessadas por uma produção machista e uma determinada noção de cuidado, acabam produzindo padronização, rejeição, insatisfação, que tornam a relação com o corpo permeada por um olhar que mais julga que acolhe. O espelho passa longe para que não sejam vistas as imperfeições. O tocar, o sentir, o olhar, não cabem no tempo. Brincos, batom e um cabelo penteado são suficientes para a transmissão de uma imagem de mulher que se cuida.

Este entendimento de cuidado acaba servindo como controle das mulheres que ficam sujeitas a determinada rotina de vigilância e padronização do corpo, e da exclusão das que não se enquadram no padrão. E serão taxadas de putas ou desleixadas, terão dificuldade de conseguir marido e de inserir-se em determinados espaços sociais. Para a mulher negra ou gorda a pressão acerca da imagem é ainda mais forte, uma vez que os padrões de beleza que estão colocados são hegemonicamente brancos e magros. A padronização também produz relações de comparação e competição, pois não permite singularidades, fazendo com que as próprias mulheres controlem os corpos umas das outras.

São muitas as histórias de sofrimento e solidão trazidas pelas mulheres após anos dedicados à família. Os maridos muitas vezes não são considerados bons companheiros e/ou já faleceram, elas se referiam a eles com frequência como trastes ou demônios, um analisador para problematizarmos a instituição casamento nos moldes patriarcais. Os filhos crescem e se vão, irmãos que se afastam após a morte da mãe ou que só se aproximam “por interesse”. Cada história com suas

---

<sup>23</sup> As Bahias e a Cozinha Mineira, música apologia às virgens mães do álbum Mulher de 2015.

singularidades, mas muitas tinham em comum a queixa de abandono e solidão, como se não soubessem mais o que fazer com a vida quando não se tem mais de quem “cuidar” ou a quem servir. “Triste, louca ou má será qualificada aquela quem recusar seguir receita tal a receita cultural do marido, da família. Cuida, cuida da rotina”.<sup>24</sup>

Ainda que atualmente tenhamos maior número de mulheres se emancipando financeiramente e ocupando espaços no mercado de trabalho, o controle dos corpos por meio das exigências estéticas e do aprisionamento às responsabilidades do ambiente doméstico se mantém. “A liberdade nem sempre acompanha o trabalho remunerado feminino, provocando essa desagradável sensação de frustração e de aumento da exploração” (CRUZ, PINTO, 2001, s/p).

Para muitas mulheres, principalmente as negras, ocupar o mercado de trabalho não foi uma conquista, mas uma necessidade para a realidade das “mães solteiras” tendo que sustentar sozinhas os filhos sem o apoio de um companheiro (CRUZ, PINTO, 2001). Além disso, quando as mulheres brancas saem para trabalhar em empregos mais valorizados, as mulheres negras são quem deixam suas próprias casas para fazer os trabalhos domésticos, menos valorizados, nas casas das brancas, tendo que deixar muitas vezes seus filhos para cuidar dos filhos de outras.

Conforme lembra a autora, ser “forte” para suportar a opressão não é a mesma coisa que superá-la. Para manter essa postura, muitas mulheres se destroçam, e as estruturas de poder permanecem inalteradas. Ainda Bell Hooks menciona que essa lógica associa as experiências das mulheres negras ao servilismo, como uma “representação iconográfica da negra que imprime na consciência cultural coletiva a ideia de que a mulher negra está neste planeta para servir aos outros” [...] e seus corpos são semiotizados como objetos disponíveis para satisfazer os desejos dos outros, sejam sexuais, sejam de trabalhos domésticos (HOOKS apud ALMEIDA, 2016, p. 231).

Um dos fatores que sustenta o cuidado como mecanismo de controle é a desvalorização das tarefas de zelo e cuidado, seja pelo corpo, espaços que habitamos ou relações. Cozinhar e limpar são entendidos como trabalhos inferiores, além de serem cargos com remuneração mais baixa no mercado de trabalho. A preocupação com o outro, zelar pela aparência são tidos como perda de tempo, “frescura”, “coisa de mulherzinha”. Com isso, é reforçada não só a submissão da

---

<sup>24</sup> Trecho da canção ‘Triste, Louca ou má’ do grupo Francisco, el Hombre.

mulher, mas os modos individualizantes e endurecidos de viver que emperram construções coletivas.

Contudo, há forças coexistindo neste modo de operar o cuidado. Ao mesmo tempo em que ocorre a captura em função da alimentação da lógica hegemônica, também há resistência nas tarefas cotidianas exercidas socialmente pelas mulheres.

Uma das formas de resistência expressa no grupo é a obediência mínima (GROS, 2018), uma espécie de boicote ao funcionamento instituído em que tornando a obediência refratária e resistente. Não se desobedece por completo, tendo em vista os julgamentos e represálias, mas é colocada em prática uma obediência rebelde, que não coopera com o estabelecimento de sua submissão e tira proveito dela. Uma resistência silenciosa e inventiva.

O fazer cotidiano das mulheres é muitas vezes movido por afetos que não produzem menos que a manutenção da vida em processos de criação, e que exigem, portanto, esforço mantendo-se longe de uma mera repetição e obediência passiva, há vontade ativa e permeada por afecções nas lutas travadas diariamente.

Sobre essas ações diárias em torno do cuidado, Veena Das adverte que nosso impulso teórico ao pensar o cotidiano é tomá-lo em oposição à noção de agência, cuja ação interrompe o fluxo do cotidiano por meio de atos heróicos extraordinários. Para a autora, essa abordagem sugere uma forma de pensamento que considera que a vida ordinária, para ser mantida e vivida, não requer trabalho, porque se apoia à força do hábito. Ao contrário dessas abordagens, Veena Das considera que, em paralelo aos fatos violentos que assolavam a vida, as mulheres precisavam continuá-la, como, por exemplo, cuidar dos filhos, cozinhar, entre outras práticas. Para autora, essa operação do dia a dia possui um fluxo que não é óbvio, uma vez que ocorre por meio de uma espécie de conquista do presente, não apenas como parte do hábito ou da repetição, mas também que se define, sobretudo, por meio da tradução dos afetos (DAS apud ALMEIDA, 2016, p. 231).

Há de se reconhecer as formas de luta e resistência nas práticas cotidianas destas mulheres ou as reduzimos ao lugar do conformismo ou vitimização. Diante de todo o controle e violência que permeia as histórias dos corpos femininos, há invenção no cotidiano desses corpos que não só sustentam a si, como também sustentam e dão vida aos que estão a sua volta, fazendo dos afetos, combustível para a produção de vida. Por outro lado, os homens que as acompanham mostram-se muitas vezes em uma situação de dependência afetiva, que se manifesta na relação de controle que estabelecem e na dependência para realização dos cuidados triviais do cotidiano,

como se mostra no grupo do CRAS com o relato dos maridos “encostados” e na oficina “Fazer-se Homem”.

A percepção clínica nota o que há de inventivo para potencializar estas forças. Buscamos pensar o cuidado como forma de resistência, que se afaste dessa noção individualizante e abra caminho para o fortalecimento de práticas cooperativas. Um cuidado que não é dado a priori, mas que se faz na relação, no próprio cuidar, um acontecimento cuja potência está na necessidade de recriação (BARROS; GOMES, 2011).

A relação de cuidado que se desenha aqui não é apenas para as mulheres. Como vimos dominação, exploração, dependência, são características de corpos imaturos. Faz parte dos processos de produção de autonomia a responsabilização e o comprometimento com o cuidado de si e do outro. Autonomia não é sinônimo de independência, saber fazer sozinho, mas de saber gerir e sustentar relações potentes de interdependência e cooperação, sem depender e explorar. Todos os envolvidos em práticas cooperativas se fortalecem, mas para isso, outros corpos precisam ser produzidos, outras relações que não estas, baseadas em um consenso que, via de regra, valoriza os pressupostos brancos, masculinos e heteronormativos como forma ideal de existir.

Rompimentos podem ser necessários na reestruturação das relações, como bem ilustrado na música “Triste, louca ou má” que nos fala de processo de produção de autonomia e de cuidado comum para muitas mulheres: “Só mesmo rejeita, bem conhecida receita, quem, não sem dores, aceita que tudo deve mudar”. Processo de desobediência que dificilmente se dá sem cooperação.

Se faz preciso construir relações de cuidado que seja composição, estar junto e fazer junto, relações nas quais o investimento em si seja um investimento no outro. Outra noção de cuidado que não passe pelo servir ou pela necessidade de alcançar um estado esperado pelo outro, que mantém a mulher em um lugar de submissão e o homem na ilusão de um conforto que o afasta do contato, dos encontros e deslocamentos, é trabalhar na construção de práticas cooperativas como aposta de produção de saúde e de resistência à supremacia branca patriarcal.

A experiência com esses grupos de mulheres dá consistência a essas apostas de cuidado. Ao nos dispormos a estar em um espaço de cuidado de si, cuidávamos umas das outras.

## CAMINHOS DESOBEDIENTES, UMA APOSTA ÉTICA.



Nos lançamos ao desafio de trilhar lutas que se fazem em movimentos de produção de cuidado. Foucault (2004) nos provoca a entender a liberdade como exercício, algo que não pode ser dado. Práticas de liberdade estão atreladas ao cuidado de si, sempre constituídas em relação e onde há relação de poder. Ser livre não é poder fazer o que quer, como entendido pelo senso comum, é o exercício de intervenção sobre si que reverbera e intervém no outro. O cuidado de si sempre vem antes do cuidado dos outros, significa que é o poder sobre si que vai regular o poder sobre os outros.

O cuidado de si conduz a um olhar para si menos interiorizado ou egóico, pois é entender o “si”, não como um lugar de onde se parte para interagir com o mundo, mas como efeito desta interação, efeito das práticas cultivadas. Olhar para si nas relações, constituição de si pelas relações, uma questão ética de se perceber além do individual e se responsabilizar por aquilo que é coletivo, pelo que é feito de si e dos outros.

A responsabilidade ética carrega consigo um ganho de potência, pois consiste na passagem para uma força ativa e não mais passiva, ela se diferencia da culpa moral proveniente de julgamentos e representações previamente estabelecidas. Nas relações micropolíticas “Há uma relação de complementaridade e de segmentaridade que faz com que às vezes sejamos simultaneamente, aliados e inimigos de alguém” (ROLNIK, GUATTARI, 2005, p. 57). Um encontro com nossa potência ocorre quando conseguimos localizar nossa cumplicidade com as forças de dominação que nos esvaziam de vida e aprendemos a identificar nossos verdadeiros aliados.

[...] o inimigo não está só nos imperialismos dominantes. Ele também está em nossos próprios aliados, em nós mesmos, nessa insistente reencarnação dos modelos dominantes, que encontramos não só nos partidos mais queridos ou nos líderes que nos defendem da melhor maneira possível, mas também em nossas próprias atitudes, nas mais diversas ocasiões (ROLNIK, GUATTARI, 2005, p. 57).

A responsabilização pela criação da realidade que se vive, isto é, pelo cuidado de si e do outro, implica na saída do conforto, do hábito e da obediência cega aos regimes de referências que estão colocados e que possibilitam a desresponsabilização do seguidor de ordens. Aquele que nada pode fazer, pois só está cumprindo com o que

mandam, ou que faz porque, se não fosse ele, haveria outro no lugar. Logo, podemos entender a responsabilidade ética como um ato de desobediência. Pode ser mais fácil seguir uma prescrição desresponsabilizada, do que enfrentar o medo da liberdade e agir com a coragem de um eu indelegável (GROS, 2018).

[...] Obedecer é também, e, sobretudo, dizendo “sim” ao outro, repetir sempre “não” a si mesmo: obedecer sem discutir pois, não, não quero problemas; obedecer cegamente pois, não, não quero ver, saber, interrogar – medo demais do que eu poderia descobrir; obedecer terrivelmente pois, não, não quero correr o risco da solidão: duro demais, complicado demais; obedecer automaticamente pois, não, não quero correr o risco de arruinar minha vida, minha carreira, meus hábitos. Obedecer é dizer não a si mesmo dizendo sim ao outro (GROS, 2018, p. 168).

Na dissidência cívica, o dissidente desobedece porque torna-se impossível continuar obedecendo, ele passa a dizer sim ao próprio desejo, “ele experimenta uma impossibilidade que o obriga à ruptura” (GROS, 2016, p.170), uma saída do estado de conformismo, o traçar de uma linha de fuga. Se obedecer é seguir as ordens de um outro, a postura ético-política do dissidente é a experiência do indelegável.

Falamos então de um cuidado de si e uma prática de liberdade que não é consensual, não busca por uma unidade apaziguadora ou obediente. Consenso é nome e ideia relacionados a povo, “conjunto de indivíduos proprietários” (Negri, 2003, p. 144). Ele se identifica com a representação, o que aliena a potência dos sujeitos em detrimento a uma força soberana. Se algo me representa, não preciso me colocar, analisar minhas implicações. No lugar de um povo ou uma unidade consensual que invisibiliza as singularidades, preferimos pensar em multidão, co-operação, atuar junto sem um proprietário, sem servir a uma unidade de comando.

Não é um consenso ou a delegação do governo a uma instância representativa, na qual uma maioria numérica se submete a uma minoria, que garante igualdade. O que torna os sujeitos iguais é a liberdade. Não iguais no sentido de uniformes, mas de serem igualmente livres, em que “aquele que comanda, comanda um semelhante” (GROS, 2018, p. 172). Gros fala da obrigação ética como uma obediência a que se obriga voluntariamente. “E me obrigo a examinar, a julgar, a avaliar aquilo a que obedecer, pois obedecer compromete. Só obedecemos bem quando fazemos valer, na obediência, essa capacidade de comandar a si mesmo” (GROS, 2018, p. 176).

Abordamos agora uma obediência responsável que “designa uma ativação da vontade, e não sua abdicação” (GROS, 2018, p. 176), e que imprime a possibilidade de desobedecer na própria obrigação. É um fazer-se presente que se distingue do consentimento. Quando legitimamos uma autoridade exterior a gerir nossas vidas e renunciamos ao governo de si sobre si, passamos a um estado de passividade que dá brecha ao ressentimento. O sujeito responsabiliza o outro pelos males que lhe ocorrem, se vitimiza e se aprisiona na cobrança vingativa das promessas não cumpridas de direitos que acredita serem ofertados e não conquistados. O ressentido ocupa um estado de obediência desresponsabilizada, pois é escravo do ressentimento e da moral, incapaz de experienciar o eu indelegável e desobedecer.

Ampliando a compreensão acerca do cuidado, Tibola (2016), inspirada por Bellacasa, fala do cuidado com dissenso, uma relação que não anula a diferença, mas também não é simplesmente o respeito às diferenças mantendo os lugares bem definidos de cada um sem se dispor a deslocamentos. Cuidar com dissenso é atuar com o outro em uma composição que se permite heterogênea.

Tendo isso em mente – o ser que não precede às suas relações e o cuidado como relação – Maria Puig de la Bellacasa (2012a) afirma que o ‘cuidado não é apenas um estado ético-afetivo, mas um engajamento material que requer esforço na constituição de mundos interdependentes’ (BELLACASA apud TIBOLA, 2016, p. 193).

A interdependência é uma condição que constitui os sujeitos envolvidos e o cuidado com dissenso uma relação que não garante recompensa ou redução das dissonâncias, e sim colocação de problemas, diferenciação. Entendemos como o dissenso nos afeta, o que dos encontros fica conosco, nos impulsiona, provoca. Com isso é possível uma reorganização dos próprios limites, sem que se esconda em julgamentos e moralizações, acusando outros por nossas condições, mas vendo como nos organizamos para gerir e acolher o que é nosso em cada relação. Este é o cuidado que afirmamos atuar na produção de saúde e autonomia, um cuidado que reconhece limites e se move a partir deles.

Através do cuidado e da relação, em que não só vejo o outro como sujeito, mas como um mundo que me recoloca os problemas, encontro no outro meu dissenso. O dissenso não é um compromisso ideológico, mas a capacidade de recolocar-se um problema a partir do outro. E esse dissenso só pode existir e se perpetuar se esse movimento de diferenciação for

acolhido, olhado com respeito (*respecere*), com cuidado (TIBOLA, 2016, p. 197).

Cuidado que reconhece as divergências e dissonâncias produzidas no encontro e, por meio dos afetos suscitados por ele, permite apresentar as possibilidades de composição em cada relação. Acolher o dissenso no que ele promove de deslocamento no próprio corpo, sem buscar culpados, sem atribuir juízo de valores, ficando com o que lhe cabe, com o que comporta em seus limites.

Keleman (1992) contribui para que possamos pensar na produção de cuidado como organização somática. A postura ereta humana se diferencia da postura dos outros animais, pois exhibe a parte mole do corpo, de modo que ficamos mais expostos e vulneráveis e os encontros, trocas e intimidade com outros corpos tornam-se mais possíveis. “A postura ereta humana é um impulso genético que, entretanto, requer uma rede social e interpessoal para se realizar” (KELEMAN, 1992, p. 76).

Tendo em vista que somos organismos que necessitam de interações e vínculos, o autor afirma que “o amor é uma verdade corporificada, uma realidade somática” (KELEMAN, 1995, p. 13). Aprendemos formas de cuidado a partir das relações que vivenciamos desde criança, e esse processo compõe nossas histórias e corpos, passam a ser uma realidade somática.

Colaboração não é uma regra moral, é um efeito da maturação dos corpos subjetivos. Porque quem não amadurece quer dominar, quer ser reconhecido, quer ser aplaudido, quer explorar, quer depender. Tudo isso são aspectos vinculares imaturos, formas somaticamente estruturadas de funcionar, comportamentos (FAVRE, 2013, s/p).

O modo como criamos e estabelecemos vínculos em nosso processo de crescimento até a chegada à vida adulta se mostra presente no modo atual de operar os diferentes aspectos da vida. Como vivemos a produção de vínculos e de cuidado está relacionada à forma como nos organizamos somaticamente e nos usamos nas relações. Podemos ficar presos em um mesmo funcionamento ou aprender com ele desenvolvendo relações mais maduras. “Os corpos aprendem confiança praticando a partir dos vínculos externos para depois vivê-la como uma confiança do organismo nos próprios processos, mantendo coesão interna” (FAVRE, 2013, s/p).

A partir dessa noção, Keleman (1996) compõe com nosso entendimento de cuidado como relação, como prática de saúde relacionada a construções coletivas. Somos seres interdependentes e nos formamos nas relações. O cuidado é o que liga, o que dá coesão às coisas, é a própria relação, ligação que não surge do nada nem de uma hora para outra, é um exercício, uma construção, um processo formativo.

Neste percurso encontramos um cuidado que não precisa ser passivo, obediente ou servil, mas que é relação, uma inseparabilidade entre o si e o outro, uma ética do existir, compromisso com o que é feito de si e o que reverbera dessa feitura, “[...] quando cada um faz a experiência da impossibilidade de delegar a outros o cuidado do mundo” (GROS, 2018, p. 184).

E aprendi que se depende sempre  
de tanta, muita, diferente gente.  
Toda pessoa sempre é as marcas  
das lições diárias de outras tantas pessoas.

E é tão bonito quando a gente entende  
que a gente é tanta gente onde quer que a gente vá.  
E é tão bonito quando a gente sente  
que nunca está sozinho por mais que pense estar.

É tão bonito quando a gente pisa firme  
nessas linhas que estão nas palmas de nossas mãos.  
É tão bonito quando a gente vai à vida  
nos caminhos onde bate bem mais forte o coração. <sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Canção “Caminhos do Coração” do cantor/compositor Gonzaguinha, 1987.

**UMA PAUSA: PARA POVOAR SOLIDÕES E FAZER DO PÚBLICO O  
NOSSO LAR**



“Porque andei sempre sobre meus pés, e doeu-me às vezes viver” (Mia Couto)

Andar não é óbvio. Demoramos para conseguir dar os primeiros passos. Muitos tropeços, quedas e joelhos ralados foram necessários. Ainda estamos aprendendo.

Aprendemos a criar ritmos próprios. Contudo, esses ritmos não são a afirmação de individualismos ou negação da vida enquanto produção coletiva, nem uma essencialização e naturalização de formas inertes e estáveis. “Porque seguir seu próprio ritmo não é andar de maneira absolutamente uniforme: o corpo não é uma máquina” (GROS, 2010, p. 61).

Nesse ritmo no qual dançamos a vida em uma composição de destinos ou percursos, criamos novos corpos e modos autônomos de existir. Nos desvencilhamos dos padrões de dominação e tutela nas relações e aprendemos a sustentar o caminhar com práticas de cuidado de si e do outro. Sustentar nossa solidão com práticas cooperativas. “Porque também se divide a solidão tanto quanto o pão e o dia” (GROS, 2010.p. 61).

A produção de saúde que apostamos, trata-se de um exercício de autonomia e presença, de uma experiência de duração, de tempo dilatado e de cuidado de si, opondo-se a lógica capitalista da vida e do tempo como uma linearidade cumulativa, em que se constrói uma percepção de mundo pelo viés do consumo, das metas e da representação. Dito isto, a lentidão é uma prática exercida neste clinicar, não tratando-se necessariamente do tempo cronológico, mas da ação de se fazer presente. Essa presença nos possibilita o aprendizado do forjar a nós mesmos e a realidade que habitamos, dando expressão à singularidade das marcas que o viver nos traça.

Deste modo, presentificar-se é tomar posse do mundo, fazer de nós mesmos e da realidade que nos cerca, a nossa morada, nos responsabilizando eticamente por essa ocupação e seus efeitos. Fazer do público o nosso lar é se apropriar dos espaços enquanto nossos sem perder a dimensão do coletivo. É uma posse que se dá por meio da experimentação. Quando se exerce presença tudo passa a ser nosso e a compôr conosco o campo da experiência.

Fazemos assim, do caminhar, uma conquista, tornando-nos responsáveis por cada passo, damos contorno e consistência ao vivido, sustentamos nossa solidão, a solidão das marcas, da singularidade, do eu indelegável, e assim a povoamos, pois “Quem poderia sentir-se só quando se tomou posse do mundo? [...] mas sem os inconvenientes da propriedade [...]” (GROS, p.61, 2010). É um modo de se apropriar do mundo sem objetificá-lo e/ou consumi-lo, uma tomada de posse pela via da experiência e da presença.

Até aqui percorremos uma prática clínica que se faz inventiva. Podemos dizer que a clínica é como a arte: abertura de caminhos a novas sensibilidades, criação de modos de comunicar com nossos próprios processos e de modos de expressão. Arte e clínica são bons alimentos, nos nutrem. Ambas feitas dos encontros, porque de afetos. São trabalho, mas também respiro.

O clinicar se desenha nas misturas e multiplicidades. Ao esbarrar com o outro percebo uma fissura em mim. Faz-se movimento. Dobro-me em meio às fendas que dão expressão a novos contornos. Os encontros vão assim, nos fissurando e, de nossos restos nos reorganizamos, nos recriamos. Vamos corpando e co-corpando.

Arte desobediente, que cria suas próprias regras sem obedecer a uma prescrição, vendo no desconforto um aliado, pois não busca se conformar ou anestesiá-la a vida, nem se confunde com o ressentir. A invenção de si vem no caminho contrário à adaptação, um ato de resistência às subjetividades dominantes que maquinam tantas formas de violência e exclusão.

As oficinas corporais são maneiras de exercer essa clínica-arte. São espaços de cuidado, formação de bordas, construção de corpo. Pois, quem não constrói perna, se assusta com o pensamento e não suporta as intensidades.

Conquistamos e tomamos de assalto essa clínica que fazemos à nossa maneira. Não aprendemos a desobedecer com Guattari nem Gross, os autores estudados são aliados para fazer ecoar nossas vozes. Nossa desobediência é uma expressão da experiência. Além da leitura, aprendemos com a dança, a capoeira, com os adolescentes de periferia, o rap, as coisas que se vivem.

Nosso caminhar não se encerra aqui, mas faremos uma pausa. Um espaço em que se permite o por vir.

Nesta pausa percebemos nossos pés sujos de chão, nossos corpos sujos de mundo, das ruas, das multidões que passam a nos povoar. Caminhar, do modo que nos propomos, implica necessariamente sujar os pés de chão. É se dispor às irrupções dos afetos e fazer da vida um cultivo do público e do mundano. Livre das pretensões insossas da pureza, do privado, da branquitude. O corpo que faz do público o seu lugar, um espaço de trocas e composições, é aquele que não se priva das sensações e das intensidades do vivo.

"Pensou que eu ando só? Atente ao tempo!"  
Não começa, nem termina, é nunca, é sempre.  
É tempo de reparar na balança de nobre cobre que o rei equilibra, fulmina o injusto e deixa nua a  
justiça.  
(Paulo Cesar Pinheiro)

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. Territórios dos afetos: O cuidado nas práticas femininas quilombolas contemporâneas do Rio de Janeiro. **Revista Transversos**. Dossiê Resistências: LEDDES 15 anos. Rio de Janeiro, n. 8, n. 3, p. 218-234, dez. 2016. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/transversos>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

ANDRADE, L, R. **Oficinas e os desafios contemporâneos de tornar verbo os fazeres grupais em psicologia**. UFES, 2018.

ANZALDÚA, G. Falando em línguas: uma carta para as mulheres escritoras do terceiro mundo. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 8, p. 229-236. 2000.

AUDRE, L. **Sister outsider: essays and speeches**. Berkeley: Crossing Press, 2007.

BARROS, R. B.; PASSOS, E. Clínica, política e as modulações do capitalismo. LUGAR COMUM No19-20, pp.159-171, 2004.

BARROS, M, E, B.; GOMES, R, S. Humanização do cuidado em saúde: de tecnicismos a uma ética do cuidado. **Fractal, Revista de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 641-658, dec. 2011.

BONDÍÁ, L, J. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, jan. 2002.

BUTLER, J.; PRECIADO, P. A vida não é a identidade! A vida resiste à ideia da identidade. Têtu, n.138, nov. 2008. Entrevista realizada por Ursula Del Aguila. Disponível em: < <https://resistaorp.blog/2018/05/08/a-vida-nao-e-a-identidade-a-vida-resiste-a-ideia-da-identidade/>>. Acesso em: 17 jun. 2018.

BRASIL. Ministério da saúde. Perfil da situação de saúde do homem no Brasil. 1. ed. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz. 2012. Disponível em: < <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/maio/21/CNSH-DOC-Perfil-da-Situa----o-de-Sa--de-do-Homem-no-Brasil.pdf>>. Acesso em 7 de out. 2019.

BRASIL. Ministério da saúde. Perfil da Morbimortalidade masculina no Brasil. 1. ed. Brasília: Ministério da saúde, 2018. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/novembro/07/Perfil-da-morbimortalidade-masculina-no-Brasil.pdf>. Acesso em 7 de out. 2019.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

CERQUEIRA, D. R. C.; MOURA, R. L. Vidas perdidas e racismo no Brasil. 1.ed. n. 10. Brasília: ipea. 2013.

CÉSAR, J. M. **Processos grupais e o plano Impessoal: a grupalidade fora no grupo**. 2008. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade Federal Fluminense, Niterói.

COSTA, F. T.; MOEHLECKE, V.; FONSECA, T. M. G. Abrir o corpo da clínica. In: FONSECA, T. M. G.; ENGELMAN, S. (Org.). **Corpo, Arte e Clínica**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004. p. 299-304.

CRUZ, I. C. F. Sensualidade, sexualidade e emancipação. Subsídios para a discussão sobre a subjetividade da mulher negra. **Revista de Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 227-32, out. 1995.

CRUZ, I. C. F.; PINTO, A. S. Tópicos sobre sensualidade, sexualidade e emancipação: um survey sobre as mulheres negras. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. Goiânia, v.3, n.2, jul. 2001. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen>>. Acesso em: 10 jun. 2018.

DAROS, R. F. **Implicâncias e implicações de uma trabalhadora social**: a participação social do pac favelas-rj em análise. 2016. 251 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal Fluminense, Instituto de Ciências Humanas e Filosofia, Departamento de Psicologia, 2016.

DELEUZE, G. A dobra: Leibniz e o barroco. 6. ed. Campinas: Papirus editora, 2012.

DELEUZE, G. Controle e Devir. In: \_\_\_\_\_. **Conversações**. 3. ed. Trad. Peter Pál Pelbart. São Paulo: Editora 34, 2013. p. 213-222.

DELEUZE, G., GUATTARI, F. Mil platôs: **capitalismo e esquizofrenia**. Vol.3. Rio de Janeiro: 34, 1996.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. Mil platôs: capitalismo e esquizofrenia. vol 4. São Paulo: Editora 34, 2008.

FARINA, J. T.; FONSECA, T. M. G. Clinicar. In: FONSECA, T. M. G.; NASCIMENTO, M. L.; MARASCHIN, C. (Org.). **Pesquisar na diferença: um abecedário**. Porto Alegre: Sulina, 2012, p. 47-51.

FAVRE, R. Um corpo na multidão: do molecular ao vivido. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 15, n. 37, p. 621-628, June 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832011000200025&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832011000200025&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 Ag. 2019.

FAVRE, R. Corp-Ante-Corpo. São Paulo. 2013. Disponível em: <<https://laboratoriodoprocessoformativo.com/2013/05/corpo-ante-corpo/>>. Acesso em: 3 mai. 2018.

FONSECA, T. M. G; ENGELMAN; S. **Corpo, arte e clínica**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

FOUCAULT, M. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. In: **Ditos & Escritos V - Ética, Sexualidade, Política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 2012. p. 432.

GAIARSA, J, A. Respiração e circulação. São Paulo: Brasiliense, 1987.

GROS, F. **Desobedecer**. 1. ed. São Paulo: Ubu editora, 2018.

GROS, F. **Caminhar**: uma filosofia. 1. ed. São Paulo: É Realizações, 2010.

GUATTARI, F.; ROLNIK, S. Micropolítica: Cartografia do desejo. Petrópolis: Editora Vozes, 2005.

KASTRUP, V. **Políticas cognitivas na formação do professor e o problema do devir-mestre**. Educ. Soc., Campinas, vol. 26, n. 93, p. 1273-1288, Set./Dez. 2005.

KASTRUP, V. A invenção de si e do mundo: uma introdução do tempo e do coletivo no estudo da cognição. 2. ed. Belo Horizonte: Autentica, 2007.

KELEMAN, S. **Viver o seu morrer**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1974.

KELEMAN, S. **Anatomia Emocional**. 5. ed. São Paulo: Summus, 1992.

KELEMAN, S. **Realidade somática**: experiência corporal e verdade emocional. 1. ed. São Paulo: Summus, 1994.

KELEMAN, S. **Corporificando a experiência**: construindo uma vida pessoal. 3. ed. São Paulo: Summus, 1995.

KELEMAN, S. **O amor e seus vínculos**: uma visão somático emocional. 1. ed. São Paulo: Summus, 1996.

LACOMBE, A. **De entendidas e sapatonas**: socializações lésbicas e masculinidades em um bar do Rio de Janeiro. cadernos pagu (28), janeiro-junho de 2007, p. 207-225.

LAZZAROTTO, G, D, R.; CARVALHO, J, D. Afetar. In: FONSECA, T. M. G.; NASCIMENTO, M. L.; MARASCHIN, C. (Org.). **Pesquisar na diferença**: um abecedário Porto Alegre: Sulina, 2012. p. 23-27.

LOURAU, R. Pequeno Manual de Análise Institucional. In: ALTOÉ, Sonia. (org.). René Lourau: analista institucional em tempo integral. São Paulo: Hucitec, 2004. p. 122-127.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. 8. ed. São Paulo: Ágora, 1985.

MATURANA, R. H; VARELA, G. F. **A árvore do conhecimento**: as bases biológicas do entendimento humano. Campinas: Psy II, 1995.

MOEHLECKE, V. Oficinar. In: FONSECA, T. M. G.; NASCIMENTO, M. L.; MARASCHIN, C. (Org.). **Pesquisar na diferença**: um abecedário. Porto Alegre: Sulina, 2012. p. 165-169.

NEGRI, A. **Cinco lições sobre *Império***. 1. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2003.

NIETZSCHE, F. **Genealogia da moral: uma polêmica**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

OLIVEIRA, E. S., MACHADO, M. H., MOYSÉS, N. M. N., et al. A força de trabalho do setor de saúde no Brasil: focalizando a feminização. N. 45. Rio de Janeiro: **Revista divulgação em saúde para debate**. Mai. 2010. p. 54-70.

ANDRADE, L. R. **Oficinas e os desafios contemporâneos de tornar verbo os fazeres grupais em psicologia**. 2018. 100 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Institucional) – Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Ciências Humanas e Naturais, 2018.

OXFAM BRASIL. **A distância que nos une: um retrato das desigualdades brasileiras**. 2017.

PASSOS, E.; BARROS, R. D. B. A cartografia como método de pesquisa-intervenção. In: PASSOS, E.; KASTRUP, V.; ESCÓSSIA, L. (Orgs.). **Pistas do método da cartografia: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2012, p.17-23.

PASSOS, E.; KASTRUP, V.; ESCÓSSIA, L. **Pistas do método da cartografia: Pesquisa-intervenção e produção de subjetividade**. 4. ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

RAUSTER, C. *Clínica do Esquecimento*, editora UFF, Niteroi, 2012.

ROLNIK, Suely. O inconsciente colonial-capitalístico. In: ROLNIK, Suely. *Esferas da insurreição: notas para uma vida não cefetizada. Notas para uma vida não cefetizada*. 2. ed. São Paulo: N-1 Edições, 2019. p. 28-97.

SANT'ANNA, D. B. "Transformações do corpo: controle de si e uso dos prazeres". In: RAGO, M.; ORLANDI, L. B. L.; VEIGA-NETO, A. (orgs.). *Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzschianas*. Rio de Janeiro: DP&A, 2005, p. 99-110.

SCHEINVAR, E. A família como dispositivo de privatização do social. **Arquivo Brasileiro de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 48-57, jun. 2006.

SCHUCMAN, L. V. **Entre o "encardido", o "branco" e o "branquíssimo": raça, hierarquia e poder na construção da branquitude paulistana**. USP: São Paulo, 2012, 160f.

TIBOLA, T. Cuidado com dissenso: pensando mobilizações político-artísticas no Rio de Janeiro a partir de uma ética-prática do cuidado. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**. São João del Rei, v. 11, n.1, p. 185-199, jan. 2016.

VIEIRA, E. **Historia, politica, conceitos: a medicalização do corpo feminino**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 1999.