MAR, Eloisa (Eloisa Marques Rosa). **Pela pele, meu coração: um testemunho.** Campinas: UNICAMP. Doutoranda no Programa de Pós-graduação em Artes da Cena – IA – UNICAMP; Orientadora: Júlia Ziviani Vitiello. Professora da Licenciatura em Dança do Instituto Federal de Brasília.

PELA PELE, MEU CORAÇÃO: UM TESTEMUNHO

Eloisa Mar

RESUMO

Esse texto é um devir tese. É o início, é o erro, são as cinzas. É o universo simbólico da pele como testemunho do estado de quarentena imposto pela SARS-CoV-2. É um processo que gera sua própria metodologia. Mas, acima de tudo, é um experimento sobre a Eutonia, uma investigação da escrita performativa e dos movimentos que derivam da aplicação de seu conceito de tato consciente em meio a um período de tamanho isolamento.

Palavras-chave:
Pele. Testemunho. Eutonia.

ABSTRACT

This writing is a thesis yet to become. It is the beginning, the mistake, the ashes. It is the symbolic universe of the skin acting as a testimony to the quarantine imposed by the SARS-CoV-2. It is a process that generates its own methodology. But, above all, it is an experiment on Eutonia, an investigation on the performative writing and the movements that derive from experimenting with her concept of conscious touch in such isolated times.

Keywords:
Skin. Testimony. Eutony.

> *(...) Não há senão um caminho. Procure entrar em si mesmo. Investigue o motivo que o manda escrever; imagine se estende suas raízes pelos recantos mais profundos de sua alma; confesse a si mesmo: morreria se lhe fosse vedado escrever? Escave dentro de si uma resposta profunda. Se for afirmativa, se puder contestar àquela pergunta severa por um forte e simples "sou", então construa sua vida de acordo com essa necessidade. Sua vida, até em sua hora mais indiferente e anódina, deverá tornar-se o sinal e o testemunho de tal pressão. Aproxime-se então da natureza, como se fosse o primeiro homem, dizer o que vê, ama e perde. (RILKE, 2019, p. 22).*

> *Sem um elemento de crueldade na base de todo espetáculo, o teatro não é possível. No estado de degenerescência em que nos encontramos, é através da pele que faremos a metafísica entrar nos espíritos. (ARTAUD, 1984, p. 114).*

A maldição

Acordei e estava olhando o teto de um chalé feito de madeira. Não conheço aquele lugar. Estou deitada num sofá mostarda embaixo de uma coberta feita de pele. À minha esquerda uma lareira acesa e um tapete de urso com sua cabeça e dentes assustadores. Ouço passos rangendo na madeira e olho em direção a eles, era uma onça que se aproxima rodeando o sofá em que estou. Ela deita-se entre mim e a lareira, me observando. Em minha mente, me pergunto se ela irá me atacar, ou mesmo, se ela pode me atacar ali. Reparei mais medrosamente o lugar e não havia janelas, a única porta era grande e pesada ocupando toda uma parede.

Mesmo com a onça ali, caminhei até a porta e a empurrei. Quando finalmente abri, estava frio, muito frio, nevava. Fechei a porta com muito esforço, voltei para dentro, deitei, me cobri, e dormi. Acordei na neve, no escuro e com frio, não havia escapatória.

Caminhei sobre a neve e meus pés queimavam, deixei de senti-los em questão de instantes. Meu corpo foi se transformando. Ali eu sabia de todas as ameaças, fui ao encontro do meu destino, o urso.

Coloquei-me sobre um tronco cortado de um eucalipto, bati os pés na madeira e tremi. Respiro o ar frio e reparo na fumaça de vida que sai pela minha boca. Ali irei morrer. Fui atravessada pelo vento que ressoava na minha voz; era eu, o frio, os ecos e o nada. Restou-me deixar-me cantar para a lua. Sabia que estava chamando o urso, que eu deveria viver aquilo, ali eu soube que seria sacrificada. Era a maldição da minha família. Estava completamente só e senti o delírio do frio e do medo.

Meu corpo foi movido pelo vento lento. O frio atravessava a minha pele e vibrava nos meus ossos, doía. Cada parte do meu corpo doía, e eu propus um movimentar deslocando meu osso da minha pele para sentir um breve atrito de calor. Ali eu resisti, naquele pequeno instante de calor, naquela dança do vento lento.

O urso se aproxima. Ele está calmo, em meio a um olhar em pausa e soberbo. Não tiro meus olhos dos olhos dele, passam-se os séculos, os tempos, as estrelas, e meu olhar fica ali, no meu fim.

O urso com uma unha, apenas uma de suas unhas começa a rasgar a minha pele da cabeça e vai descendo. A ferida dói, mas é uma dor suportável. Sinto o sangue escorrer pelo meu corpo nu. Quando sua unha chega ao meu esterno ele para, volta seu olhar para mim. Uma pausa do fim. Com sua unha, rasga minha vagina por dentro, na minha carne, vai ao sentido do coração. Eu continuo imóvel e sangro. Quando chega ao coração, enfia sua pata e o puxa bruscamente. Meu coração pulsa em suas mãos e está sendo tirado de mim. Grito desesperadamente, estou morta.

O coração

Escritos após o primeiro trabalho de pele em eutonia (18 de fevereiro de 2017).

Senti meu coração batendo pelas minhas costas. O bambu estava do lado esquerdo da coluna acompanhando as minhas vértebras. Do lado direito, minha pelve esquentou, senti um calor que expandiu do osso púbis para todos os ossos. Coloco o bambu na cabeça procurando descolar minha pele do meu crânio. A sensação se expandiu para os outros ossos do corpo que foram se descolando. Quando levantei, meu corpo estava inteiro.

Escritos sobre uma pele (14 de janeiro de 2021).

A minha pele é espaço, é o espaço que ocupo no espaço-tempo da realidade, é o espaço que se delimita de mim para mim, que me envolve, que me materializa. A minha pele é espaço de fronteira entre o dentro e o fora, o eu e o outro, é o que torna visível e invisível meu eu, é o que atravessa e é atravessado pelo tempo. A minha pele flui com minha existência criando células de dentro para fora e se organizando com o ambiente também de fora para dentro. A minha pele se torna tempo, atravessa o tempo e irá morrer, efêmera e bela.

A minha pele é o meu objeto, ela estabiliza o espaço da minha existência. É o que me liga ao mundo e possui orifícios de novas conexões: ouvidos, lábios, ânus, vagina. É o espaço de afeto, de amor e de asco. A pele é o contato, é um entre lugar, é o que não sabemos ser. A pele também é o que se conhece objetivamente sobre si. É a brisa que arrepia, é o que dá a cor, é o que toca, é o que observa, é o que atravessa.

> O tato atesta a existência de uma "realidade objetiva", no sentido de que é alguma coisa fora, que não eu mesmo. Como escreveu Walter Ong: “o tato implica minha própria subjetividade mais que qualquer outro deles. Quando sinto essa coisa objetiva, ‘do lado de fora’, além dos limites de meu corpo, também experimento ao mesmo tempo meu próprio ser. Sinto o outro e eu mesmo, simultaneamente”. (ONG *apud* MONTAGU, 1988, p.128).

A amplitude da teoria sobre a pele é fruto da própria amplitude desse órgão no nosso corpo. E, tentando aprofundar essa noção de objetividade e subjetividade pela pele, proponho que pensemos na constituição do sujeito e a maneira com que ele se relaciona com o mundo pela pele. Esse aprofundamento funda-se a partir dos estudos da eutonia.

O trabalho corporal em eutonia reside na fisicalidade do presente. Estamos ali deitados experimentando dar atenção às questões físicas corporais, como o contato de partes do corpo com o chão, a relação da roupa com a pele e perceber, em movimento, como surgem respostas do corpo para esse trabalho. Nele podem ser imagens, sensações, sentidos e, ao longo dessa percepção, vai se experimentando a tendência a autorregulação. O tônus ótimo.

Sendo esse trabalho físico e, aparentemente, simples, a fisicalidade da pele dialoga, por exemplo, com questões subjetivas na formação e desenvolvimento daquele ser humano que está ali presente. Ali há algo em comum de origem objetiva: todos temos pele e há algo individual: cada um teve o seu desenvolvimento único e terá respostas diferentes ao seu trabalho.

Busca-se na eutonia o “tato consciente”, em que cada um toma consciência da sua pele como um órgão e em como a pele reverbera em sua subjetividade. O “tato consciente” não é definível por uma definição global e única, ela é uma definição pessoal e temporária.

O trabalho de desenvolvimento do “tato consciente” abarca o entendimento de que o toque, a pele e o tato fazem partes do desenvolvimento embrionário do ser humano e, a partir dessa relação do ser que nasce, forma-se relações da pele com sua subjetividade. Em como o ser humano, desde a sua concepção, é atravessado pela importância de ser tocado para o “ser” nesse mundo.

> A eutonia faz distinção entre o tato e o contato. Por meio do tato com o ambiente, experimento os limites de meu organismo, vivencio minha forma corporal exterior, o que me permite a identificação comigo mesmo. Além

> disso, o tato nos fornece informações essenciais sobre o mundo que nos cerca – suas formas, sua temperatura, sua consistência -, sobre as numerosas sensações provenientes do exterior – pressões, choques, golpes – e sobre a comunicação não verbal, como por exemplo, sensações de ternura, dor, indiferença ou agressão. Enquanto através do tato permanecemos na periferia da pele, pelo contato ultrapassamos conscientemente o limite de nosso corpo. (ALEXANDER, 1991, p. 18).

A premissa do “tato consciente” é a de que a percepção da realidade se dá pelo tato possibilitando a integração das fronteiras do indivíduo, o equilíbrio entre o estar no mundo e estar em si, em que o “ver é crer, e o tocar é a verdade" (MONTAGU, 1988, p.127).

O primeiro espaço do bebê é a vida intrauterina. O segundo espaço do bebê se dá no contato com a gravidade após o parto e, ao sair pela pele da mãe, ele passa ao espaço do mundo. Um mundo de puro contato precisando, na medida do tempo e do contato da pele, desenvolver os limites do seu corpo.

Para Montagu (1988), as contrações do útero e o trabalho de parto começam a preparar para a vida no mundo. A experiência social iniciante na vida se dá pela pele.

> Desde suas primeiras noções de orientações diante das dimensões espaciais de seu mundo, a criança se apoia de modo praticamente total em seu sentido do tato e também no mais primitivo de todos, os agentes sensoriais, o tigmotropismo (do grego *thigma,* "tocar" e *trope* ""voltar-se", ou seja, respostas dadas ao contato ou toque), a criança aprende a desembaraçar-se no mundo ambiente propiciado por sua mãe. O primeiro espaço dessa criança é de ordem tátil. No início, é passivamente tátil, pois ela recebe sensações táteis que são gradualmente convertidas em percepções, quer dizer, em sensações dotadas de significados. Apoiando-se nestes significados, a criança começa então a inspecionar ativamente, por si mesma, o que a cerca." (MONTAGU, 1988, p.286).

A experiência tátil traz para o bebê o desenvolvimento processual dos limites do corpo e esse limite pode ser entendido como a capacidade do bebê de se integrar no mundo de uma maneira mais protegida.

> Por isso, a primeira tarefa, que pode levar muito tempo, é a de despertar a sensibilidade da pele e, assim, recuperar a imagem do corpo. Só então podemos desenvolver a consciência do espaço corporal, tão importante para a eutonia, e que abrange os músculos, os órgãos e a estrutura óssea. (ALEXANDER, 1991, p.11).

A pele determina a dimensão do espaço interno, externo, do entre. Em “Fundamentos da anatomia e fisiologia” (TORTORA & DERRICKSON, 2019) a pele é

nomeada como tegumento comum e é responsável pela proteção imunológica, homeostasia e pela percepção de estímulos, sejam eles agradáveis ou dolorosos. O tegumento comum é composto por pele, glândulas sebáceas e sudoríferas, unhas e receptores sensitivos.

> De todos os órgãos do corpo, nenhum é mais facilmente inspecionado ou está mais exposto a infecções, doenças e lesões do que a pele. Embora sua localização a deixe vulnerável a danos causados por traumatismos, luz solar, microrganismos e poluentes do ambiente, as características protetoras da pele a defendem desses danos. Por causa da sua visibilidade, a pele reflete nossas emoções (franzir as sobrancelhas, rubor) e alguns aspectos da fisiologia normal (como o suor). Mudanças na cor da pele também podem indicar desequilíbrios homeostáticos no corpo. Por exemplo, a cor azulada na pele associada à hipóxia (deficiência de oxigênio no nível tecidual) é um sinal de insuficiência cardíaca, bem como de outros distúrbios. Erupções ou rupturas cutâneas anormais, como catapora, aftas ou sarampo podem revelar infecções sistêmicas ou doenças de órgãos internos, enquanto outras condições, como verrugas, manchas senis (melanose solar) ou espinhas, podem envolver apenas a pele. (TORTORA & DERRICKSON, 2019, p. 145).

A pele está intimamente ligada à comunicação do nosso corpo com ele mesmo e com o ambiente, é pela membrana que se faz a comunicação, célula por célula, e ativa-se mecanismos de defesa e regulação do corpo. A epiderme tem cinco camadas que fluem do interno para o externo na produção de células e elimina-se substâncias que vão emergindo num ciclo de 26 dias.

De acordo com o livro *Corpo: um guia para usuários* (2020), os corpúsculos de Meissner detectam o contato mais leve e são abundantes em áreas erógenas e de grande sensibilidade. O corpúsculo de Pacini consegue detectar movimentos levíssimos de 0.00001 milímetro, praticamente nulo. Eles permitem que, quando você enfia a pá no cascalho ou na areia, saiba diferenciá-los, mesmo tocando só na pá.

Bryson (2020) afirma que uma coisa interessante sobre o tato é que o cérebro não lhe diz apenas como é a sensação, mas como ela deve ser. É por isso que a carícia amorosa é um prazer por pessoas amadas, mas sendo feita por um desconhecido, pode ser um incômodo ou agressão.

As pessoas têm diferentes relações com os ambientes, com os outros, consigo e isso está em sua pele. A pele está, na dimensão da criação de representações do sujeito e no espaço que a pessoa ocupa no mundo. Um trabalho de pele na eutonia acolhe essa pessoa e o seu espaço, provocando-a a reestabelecer esses vínculos da pele e do ser, o desenvolvimento do “tato consciente”.

A primeira impressão que a experiência do trabalho de pele me provoca é que leva o sujeito ao que ele desconhece de si. Da pele interna que esteve sempre lá, da pele externa que representa ao mundo seu eu e que não há mecanismos de controle e consciência desses processos, o lugar da inteligência do corpo.

A partir desse trabalho, tenho a sensação que a pele conta nossa história, revela-se um mundo próprio. Ainda sinto que os sentidos se revelam e desvelam, bem como a linguagem, em que os sentidos são móveis, mas por um instante, por uma pausa, são sentidos completos em si. No caso do corpo, as minhas sensações se conectam com diferentes imagens e movimentos, e vão reverberando em uma presença.

Segundo Berta Vishnivetz (1995), podemos desenvolver a consciência da sensibilidade superficial e profunda que aguçam a discriminação e a precisão da percepção. Nas camadas internas da pele associam-se órgãos, ossos, volumes e contatos do corpo, onde se trata "de alcançar uma imagem integral do corpo, necessária para a expressão própria, para a própria delimitação no espaço" (GAINZA, 1997, p. 53).

Pelo trabalho de pele e pela inteireza da pele em sua qualidade, podemos atingir sentidos subjetivos que dão integralidade ao ser. Há pela pele uma potência de sentidos que vibram em emergir por sensações e também construções inconscientes de si. Como trabalhar a pele nos revela o que é profundo do nosso corpo? Como pela pele podemos ampliar nossa relação com o espaço interno e externo?

Gerda Alexander, na criação do trabalho de pele na eutonia, traz também o olhar do consciente para a pele, respeitando a natureza somática do consciente, ou seja, a racionalidade é dada pela via ativa da percepção, pela via do corpo. Essa racionalidade tem sido muito abordada nos estudos de educação somática.

Os estados corporais provocados pelo trabalho em eutonia e os estudos de movimentos construídos a partir deles me colocam em profunda conexão com meu corpo, dando diferentes corpos ao meu eu. Trata-se de estados do corpo provocados por fisicalidades da pele interna, da pele externa, dos ossos, de estados tônicos na Eutonia – estados que em sua universalidade – não deixam de ser profundamente pessoais.

Para Damasio (2012), os estados do corpo são provocados e resultados de ações do sistema nervoso periférico e regiões cerebrais que integram sinais relacionados com estrutura e a regulação corporal, e são completados e acompanhados por um correspondente modo de pensamento. O pensamento é movimento num fluxo de imagens, numa impermanência de sentidos pelo corpo, algo da condição do inconsciente e consciente. Em suas palavras:

> Julgo que representações primordiais do corpo em ação desempenham um papel importante na consciência. Proporcionariam o núcleo da representação neural do eu e, desse modo, uma referência natural para o que acontece no organismo, dentro ou fora de seus limites. A referência de base do corpo eliminaria a necessidade de atribuir a um homúnculo a produção de subjetividade. Em vez disso, haveria estados sucessivos no organismo, cada um naturalmente representado de novo, em múltiplos mapas concertados, momento a momento, e cada um ancorado o eu que existe a cada momento (DAMASIO, 2012, p. 209).

Nessas diferentes construções das subjetividades tem-se um fluxo incessante de representações do corpo sobre si para si, algo que o autor chama de imagens que, na prática de eutonia, são bastante comuns. Estamos em um estado de semiconsciência e fluem imagens e sensações que dialogam diretamente com a prática.

> A auto-afetação do corpo impõe-se como testemunha dos atos mais banais. Não que esse tipo de percepção já seja aqui objeto de longos desenvolvimentos, tampouco ele remete a definições, ou a tentativas aprofundadas de explicação. Sua presença, em contrapartida, revela uma inovação do olhar interior, o de uma atenção que, para além do único comando físico, desencadeia um interesse pelo efeito interno das dinâmicas, a impressão provocada pelo gesto, o embasamento possível da ação. (VIGARELLO, 2016, p. 73).

Nessa metodologia da eutonia que possibilita devires do corpo a partir do olhar interior pela regulação do tônus, “o embasamento possível da ação” é dado na pausa, um caminho de escuta. Aderir ao tempo e presença na pausa. Para Feitosa: "No silêncio surge a pessoa, há um aspecto espiritual em dar a pausa. Deixar a criança concluir o desenho no tempo dela, dar forma, isso é desenvolvimento do ser.” (Feitosa em entrevista[1]).

---

[1] Entrevista: “Eutonia por Maria Thereza Feitosa”: <https://www.youtube.com/watch?v=Ic7gksAf6U8>. Acesso em: 14 jan. 2021.

No trabalho de pele em eutonia há essa percepção, esse fluxo de um olhar para o corpo afirmando a observação e reflexão. Torna-se um lugar de percepção e observação na pausa, mesmo no movimento do tempo e da respiração. O presente do olhar e do notar o próprio corpo devotando-lhe o seu lugar da presença.

Pela pele, meu coração.

Escritos de abril de 2020.

Não consegui dormir e propus-me a fazer um inventário pela pele em eutonia. Senti a pele do meu corpo que tocava minhas roupas, colchas e o lençol em que estava deitada. Comecei pelos dedos dos pés e fui delineando toda a superfície do meu corpo pela pele e o contato. Perto do amanhecer, começou uma sensação no corpo inteiro de cicatrização, toda a pele foi se tornando um órgão único e presente. Foi uma sensação de cura. Depois veio a imagem do coração, ele estava vivo! Vermelho em vários tons, fluindo. Essa imagem ficou por um longo tempo pulsando vermelha e saudável. Meu corpo em meio àquela imagem e a plena sensação de estar viva. Pensamentos libertadores de mim para mim.

Começam ondas a pulsar e imagens de espirais que se aproximam e se transformam. As minhas mãos começam a latejar e pulsar calor.

Pausa, sentir o silêncio da pausa. Por algum tempo, a paz. De repente, começa uma sensação de centrífuga pelo corpo, do centro para as periferias. Ao final, o ressoar nos tecidos em sensações de prazer e, finalmente, o sono. Um pensamento vem a minha mente: vou me separar! Logo eu durmo.

Figura 1 – Meu coração.

O pulso do fogo, as cinzas e o mundo.

Eu tenho toda a minha pele marcada, todo o meu corpo possui desenhos de cada momento, de cada cicatriz que me levou a estar ali no agora. Eram pássaros, polvos, ursos, escamas, cortes, camadas de mim que cobriam, protegiam, equilibravam. Eu sabia o que era preciso fazer, dias reclusa para meu corpo.

Estou diante do meu bosque com minha antiga casa. Meus olhos se abrem, mas não suportam a luz forte, o silêncio é meu afeto. Minhas pupilas estão dilatadas, com tônus alto. Sou meu objetivo, o fogo. Não sinto dor, somente cada som do mundo.

Deito sobre o chão e escuto as raízes. Peço licença, mas vamos morrer. No cerrado, pelo fogo, a natureza renasce. No meu corpo, pelo fogo, o fim. Minhas mãos estão quentes, meu corpo vibra em calor. Não foram minhas ancestrais que morreram na fogueira, essa é minha maldição. Seus espíritos permanecem no tempo e serão libertados nesse incêndio. Morreremos, mas não antes de matar. O fogo toma

a casa e o bosque inflama para o mundo. Supliciada fazendo sinais sobre minha fogueira, eu o observo ardendo em chamas.

Morrem ali todos os homens que possuem direito sobre o corpo da mulher, todos os homens que julgam pela mulher, todos os homens que não conseguem lidar com uma rejeição, todos os misóginos. Morrem ali todos os homens que invalidam mulheres, todos que retaliam a mulher, todos os seus assassinos. Morrem ali todas as mães desses homens. Morrem todas as amigas, irmãs, mulheres que se curvam aos seus discursos, que atacam outras mulheres, que privilegiam falas masculinas, morrem ali. Morrem todos, até aqueles que dizem não gostar de mulheres. Morrem ali todos que reproduzem os racismos sobre qualquer pele, morrem todos que silenciam mulheres, que as interrompem, e que as fazem pedir desculpas por terem discordado. Morrem todos os médicos que praticam violência obstétrica, morrem todos os que usam deus para justificar direitos sobre a mulher. Morrem todos que acham que mulher tem que ser mulher, morre minha mãe. Morrem todos que não acham normal uma mulher amar outra mulher, ou um homem amar outro homem, ou amar vários, morre meu pai. Morrem ali todos os estupradores, os golpistas da família, os torturadores. Morrem todos os que assediam. Morre o capitalismo. Restam as cinzas e o mundo.

Acordo onça, estou no chalé, minha testemunha.

Bibliografia

ALEXANDER, Gerda. *Eutonia: um caminho para a percepção corporal.* Trad. J. L. Mora Fuentes. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

ARTAUD, Antonin. *O teatro e seu duplo*. São Paulo: Max Limonad, 1984.

BRYSON, Bill. *Corpo: um guia para usuários*. Tradução C. A. Leite.1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

DAMASIO, António. *O erro de Descartes:* emoção, razão e o cérebro humano. Trad: D. Vicente e G. Segurado. 3ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DE GAINZA, Violeta H. *Conversas com Gerda Alexander*. Trad. C. A. de Carvalho. São Paulo: Summus, 1997.

MONTAGU, Ashley. *Tocar:* o significado humano da pele. Trad. M. S. Mourão Netto. v. 34. São Paulo: Summus, 1988.

RILKE, Rainer Maria. *Cartas a um jovem poeta*. Trad. P. Ronai. 4ª. ed. São Paulo: Globo, 2013.

TORTORA, Gerard J.; DERRICKSON, Bryan. *Princípios de anatomia e fisiologia*; trad. A. C. Botelho...(*et all*).14ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

VIGARELLO, Georges. *O sentimento de si: história da percepção do corpo*. Rio de Janeiro: Vozes, 2016.

VISHNIVETZ, Berta. *Educação do corpo para o ser.* Trad. Benita Beatriz Canabrava. São Paulo: Summus, 1995.