



Crônica da Cidade

MARIANA NIEDERAUER | mariananiederauer.df@dabr.com.br

Saudade de quem fui

Minha bateria social é bem curta. Murcha, talvez. Bate-papos longos só com amigos de (também) longa data. Se a conexão não é sincera, a habilidade de seguir com essas conversas de bar, ou ‘small talk’, como diriam os estadunidenses, simplesmente não aparece. Algum tempo atrás, essa incapacidade me irritaria. Hoje, até me deixa em algumas saias-justas, mas também me

faz mais resiliente e assertiva, já que, na maioria das vezes, a sensação que tenho quando forço ser quem não sou é de perda de tempo. E tempo para quê? Para ser como eu quisier: fazer tudo ou fazer nada. Andar por aí, sair com os amigos, assistir a um filme, aproveitar o meu lar sem perturbações ou mesmo o meu momento de inspiração para escrever matérias ou crônicas. Esta semana, minha caçula viu uma sacola que usava para carregar os livros da escola dois anos atrás e disse que sentiu saudade de quando era daquele tamanho. Um sentimento tão genuíno e belo, e que não precisa ser ruim. Pode estar acompanhado de tristeza, é claro, mas também

denota um processo de mudança interior. A saudade de quem fui, portanto, hoje me envolve apenas como lembrança de momentos de felicidade. Tento não olhar para o passado como um algoz. Quero que ele seja simplesmente conselheiro. Que os erros cometidos ali retem como aprendizado e não deixem arrependimentos. Que as decepções vividas igualmente não deixem mágoas, mas instinto de proteção e autoestima. Do alto dos meus privilégios é fácil falar. Mas acredito que a saudade envelopada nesse contexto seja o mais puro componente do amadurecimento. E um sinal claro disso é saber seguir os mestres e as referências que eles deixaram gravadas. Até

hoje recorro, por exemplo, às pílulas de conhecimento sobre a língua portuguesa da querida amiga e jornalista Dad Squarisi. Mesmo anos após a partida, ela segue como inspiração. E lá vou eu confirmar, afinal, se o certo é saudade ou saudades. A explicação vem acompanhada de leveza, como era sua característica: “‘Já começo a sentir saudades’, repetiu Francisco um montão de vezes no discurso de despedida. Foram duas surpresas. Uma: oba! O papa conhece a portuguesíssima palavra que, dizem, não tem tradução. E a empregou como manda o dicionário. A outra: que susto! Sua Santidade tropeçou no plural? No singular, saudade não daria o

recado? Daria. O s não se impõe. Sobre. Mas não rouba pontos do pontífice. O mesmo ocorre com ciúmes. Basta ciúme. Mas exagerados não se conformam com o suficiente. Preferem ir além. Acham que só o plural dá a dimensão do sentimento que lhes rouba a paz e a autoestima. A língua lhes estende a mão. Que aproveitem.”, ensinava Dad. E traz ainda um poema célebre de Casimiro de Abreu, que tem tudo a ver com essas linhas que hoje escrevo. Dizem os primeiros versos de Meus oito anos: “Oh! que saudades que tenho / Da aurora da minha vida / Da minha infância querida / Que os anos não trazem mais!”

Fotos: Davi Pereira/CB/D.A Press

Dançarinas, mestres de capoeira e atletas contam como as atividades sem cobranças de alto rendimento e de padrões estéticos tornam-se filosofia de vida, autoconhecimento e sobrevivência

» GABRIELA CIDADE*

Há quem veja a atividade física como obrigação, há quem, com prazer, abre um tempo do dia para ativar e mexer o corpo, e existem aqueles que têm o movimento como fundamento de vida. É assim que Clara Molina, 30, professora de movimento, dançarina e diretora, define sua relação com a corporeidade. Seja na dança ou na prática de movimento livre, Clara vive a atividade como filosofia e relação com o mundo.

Molina pratica diversas modalidades, além da dança, que, para ela, conectam-se, como a somática, acrobacias, tricking, treino de força, calistenia, entre outros: “A dança é um percurso eterno que eu sigo, dá pra encaixar tudo que eu vivo dentro e fora dela. Pra mim, é um estado de ser”, conta.

O psicólogo e professor da Faculdade de Educação Física da UnB Renato Bastos João explica que corporeidade é uma forma de compreender o corpo e a mente como uma coisa só, superando a visão fragmentada que olha para ambas. “Buscamos entender a unidade corpo e mente, ou unidade corporeidade-subjetividade”, aponta. Ela significa, então, investigar as dimensões dos processos psicológicos que começam no corpo, buscando saúde biológica e mental, considerando o indivíduo e o coletivo.

Clara, na sua prática pessoal e quando leciona, percebe a conexão consigo mesma e na maneira que se relaciona com o mundo: “É autoconhecimento. É in-

to, **f i n i - e i s s o m e e n c a n t a m u i t o .** Não tem um fim, é sobre o processo, e não uma linha de chegada. Estar em movimento é estar em constante questionamento e inconformismo. Não sei o que seria de mim sem.”

Renato explica a relação com o movimento como algo que sustenta a existência: “Nós somos seres que vivemos nossa vida nos movendo. Mesmo sentados ou deitados, há uma atividade do corpo, da mente e das emoções. Tudo se move: o Universo, o planeta Terra”, explica. Para ele, a corporeidade guarda um fundamento de vida: quando alguém encontra uma prática que produz sentido sobre a própria vida, isso mobiliza o ser humano em sua complexidade inteira como indivíduo e como parte de um coletivo.

MOVIMENTO QUE ORIENTA A VIDA



Marta Ziller trocou o alto rendimento pelo autoconhecimento

Acervo pessoal



Manoel Messias vive a capoeira 24 horas por dia: “É um privilégio”

Depois de parar de competir, virou treinadora. Foi então que teve o primeiro contato com atividade física sem a rigidez do alto rendimento: começou a dançar e se mover livremente.

Hoje, pratica movimento e calistenia, e não se lembra de ter vivido sem a atividade. “Não sei quem seria Marta sem a corporeidade”, diz. Para ela, mover-se é, sobretudo, saber se localizar no tempo e no espaço: “É meu caminho profissional, mas também não faria outra coisa. Tem a ver com como eu quero viver, construir relações, me cuidar e cuidar do mundo.”

Para Luiz Renato Vieira, doutor em sociologia, mestre de capoeira e professor da UnB, o mundo contemporâneo tende a silenciar os corpos, não só pela inação e pelo sedentarismo, mas também pela repetição e imposição de padrões de eficiência e aparência que transformam o corpo em instrumento a ser controlado. “É preciso devolver voz ao corpo e permitir sua livre expressão”, pontua. O especialista explica que o corpo inscreve histórias, memórias e relações de poder, mas também guarda marcas de luta e resistência. Para Vieira, recuperar o corpo como centro da experiência é trazer uma dimensão essencialmente humana da vida em sociedade — o encontro presencial, a sensibilidade e a construção coletiva dos ritmos da vida.

*Estagiária sob a supervisão de Márcia Machado

Clara Molina utiliza o movimento não como exercício, mas como fundamento da existência