

# “Do que eu falo quando eu falo de natação”

Francine de Souza Dias

[Assistente Social. Doutora em Saúde Pública - Ensp/Fiocruz]

Era uma terça comum quando, após um dia quase completo de trabalho, fiz a pausa para encontrar minha psicóloga. Ainda sob efeitos pandêmicos que persistem nas atribuições da rotina, seguimos os atendimentos em ambiente virtual. Essa mesma rotina, na maioria das vezes, sequestra parte desses encontros, pois o cansaço forma espécies de camadas que bloqueiam a possibilidade de certas questões emergirem à superfície.

Naquela ocasião, de forma provavelmente excessiva, usei a palavra “corrida” para me referir às tantas coisas que tentava dar conta ao mesmo tempo. Imediatamente, minha psicóloga lembrou de um livro: “Do que eu falo quando falo de corrida”, que logo comprei.

Nele, Haruki Murakami conta as transformações na sua vida desde que decidiu vender seu bar de jazz, que o lançava em uma rotina super agitada, para se dedicar à escrita, momento que coincidiu com sua imersão também na corrida de rua – paro por aqui para evitar *spoiler*.

Essa obra que inspirou o título e as reflexões aqui compartilhadas é tocante, divertida e, por que não, reflexiva e filosófica.

Das diversas confluências percebidas, saltavam as experiências da corrida e todas as coisas que o corpo produz em ato.

Lembrei de uma versão de mim aniquilada pela sobrecarga de trabalho, muito mobilizada pelos vínculos precários: uma pessoa mais jovem, animada e disposta, que preservava tempo de dançar, correr e praticar outras atividades, além de escrever por prazer. Quis reencontrá-la e, com muita inconsistência, tenho persistido em sua direção.

É curioso como esse acompanhamento psicológico veio justamente por meio do trabalho:

estava exausta com a invasão do ambiente formal na minha residência, compartilhada com uma criança pequena e uma idosa com comorbidades, vivenciando o medo da Covid-19 bater à nossa porta e causar estragos maiores, enquanto também escrevia uma tese de doutorado. Ansiedade ou Covid-19?

A respiração vacilante combinada à possibilidade de receber assistência em saúde mental no trabalho proporcionou esse encontro.

Meses depois dessa leitura, resolvi voltar a nadar. Claro que essa prática também foi interrompida outrora em função das atribuições de trabalho. Quantas coisas esse modelo de produção nos faz abdicar

por limitações financeiras ou de tempo, não é mesmo? Me senti em uma verdadeira prova de resistência contra ele: estava voltando, a despeito de todas as dificuldades e demandas, apenas pelo meu prazer e minha saúde.

Desde o primeiro dia, uma terrível sensação: a piscina virou um simulacro da minha vida fora dela. E tudo piorava quando precisava nadar de costas, recebendo, sem controle, aquele monte de água que entrava no meu nariz e, se bobeasse, na minha boca também.

Ao nadar *crawl*, peito ou borboleta, sentia meu corpo acelerar em total desalinho com a minha respiração, por mais encadeada que ela estivesse. Ao nadar submersa, meu fôlego faltava, logo ele, que já foi uma grande habilidade.

O que estava acontecendo? Passava aquelas horas semanais de natação observando como a água que invadia meu rosto parecia com as demandas difusas que me atropelavam vida a fora, semelhança anunciada pela reação do meu próprio corpo àquela situação.

Quando nadava *crawl*, peito ou borboleta em ritmo mais lento para ajustar à minha respiração, percebia uma mudança enorme, do cansaço ao prazer. Ao constatar aquela deliciosa diferença, me desconectava novamente e acelerava meu próprio pulsar.

Ou então, descoordenava movimento e respiração quando meu pensamento era invadido por qualquer outra coisa.

Enquanto tudo isso acontecia, era inevitável refletir sobre como a natação me presenteava com pistas sobre como seguir além dela.

Parece mesmo que o trabalho deve adequar-se ao corpo, não o contrário.

Simulacro da vida fora da água, extensão da prática terapêutica ou apenas esporte ou lazer,

a natação me lembrou que só poderia buscar saídas, compreensões e limites sobre vida e trabalho por meio dessa matéria encarnada, encantada, o corpo que habito. Um corpo que existe em coletivo (igualmente cansado e adoecido) e que, por esse motivo, reconhece que os maiores esforços individuais não são suficientes. É preciso encarar os limites colocados pelo sistema, agenciar-se a outros corpos e fissurar essas armadilhas. Lembrar que o corpo não é só máquina e dor.

É também festa e prazer. Fazer do corpo uma força que não aceita ter vindo ao mundo apenas para servir.

■ ■ ■

OBS. Os textos expressam a opinião de seus autores, não necessariamente coincidente com a dos coordenadores do Blog e dos participantes do Fórum Intersindical. A cada reunião ordinária, os textos da Coluna Opinião do mês são debatidos, suscitando divergências e provocando reflexões, na perspectiva de uma arena democrática, criativa e coletiva de encontros de ideias em prol da saúde dos trabalhadores.