

Memórias da quarentena: relato sobre uma experiência de formação e de produção de cuidado durante a pandemia¹

Esse texto tem como objetivo compor algumas das “memórias da quarentena”, relatando a experiência de um coletivo que se propôs a formar um grupo de estudos para esse primeiro semestre de 2020, ao se deparar com a impossibilidade de realização do curso de formação em Acompanhamento Terapêutico Cont.AT.o, devido a pandemia.

No mês de março começamos a ter notícias dos primeiros casos de coronavírus em São Paulo enquanto acompanhávamos o que estava acontecendo em países onde as infecções por esse novo vírus já estava em fase mais avançada. Países decretando lockdown devido ao crescimento exponencial de novas pessoas infectadas. A notícia do crescimento de mortes dia a dia eram reportadas pelos meios de comunicação. Um cenário de incertezas e medo começou a fazer parte do dia a dia também na cidade de São Paulo. Frente a isso, as coordenadoras do curso reuniram os alunos em uma conversa online para explicar os motivos que as fizeram decidir pelo cancelamento da realização do curso neste ano.

A realização deste encontro aconteceu como uma proposta de cuidado com o grupo na comunicação do cancelamento do curso e também para que os alunos matriculados pudessem se conhecer e, eventualmente, falar sobre como se sentiam diante desta decisão e contar sobre suas experiências com relação à orientação de isolamento social.

O cancelamento do curso se apresentou como uma tarefa difícil, porém necessária, considerando o momento de incertezas quanto a possibilidade de continuidade de trabalhos e estudos que fossem presenciais nesse ano. Algumas considerações foram feitas sobre a possibilidade de realização de aulas virtuais, mas as coordenadoras se deparam com algumas questões: a aposta de que a formação de um acompanhante terapêutico (at) se faz fundamentalmente na presença viva dos corpos e a importância da composição grupal que possibilita aos alunos se depararem com a alteridade e conviverem

¹ Autores: Camila Morais, Fernanda Rodrigues, Árizla Quirino, Bárbara Costa Ferreira de Pádua, Juliana Duarte e Mônica Lange

com as diferenças (vivências tão necessárias à um(a) terapeuta); a incertezas de que os estágios práticos - parte essencial do curso - pudessem ser realizados (dado que não havia qualquer possibilidade de prever o término do isolamento social). Além disso, havia dúvidas também sobre a disponibilidade psíquica do grupo como um todo na manutenção de um projeto que estava sendo atravessado pelo imprevisto da pandemia e da quarentena e diante do cenário político em nosso país.

Neste primeiro encontro, pudemos nos conhecer e contar um pouco sobre como estávamos vivenciando esse momento de recém orientação para o isolamento social. Alguns estudantes estavam tendo que manter sua rotina na graduação por meio virtual, outros permaneciam realizando seus trabalhos por se tratarem de serviços de saúde, essenciais e que necessitavam ser presenciais, alguns estavam podendo realizar o trabalho em casa. O que pairava neste encontro parecia ser uma sensação de ruptura abrupta do cotidiano de todos e a necessidade de revisão e até mesmo cancelamento de projetos que estavam em vias de começar, como era o caso da formação em AT. Compartilhávamos os sentimentos ligados à ruptura deste projeto que nos era comum. Fomos nos dando conta de que gostaríamos de iniciar algo, ainda que não pudesse ser o curso de AT. Talvez por isso, ainda que sem muita clareza surgiu a proposta de continuarmos o grupo em um formato de grupo de estudos.

Desde o início, a ideia era de que o grupo pudesse se constituir como um espaço livre para discussões disparadas por textos – que não necessariamente estariam relacionados ao campo do AT (ainda que essa fosse a tarefa que uniu esse grupo originalmente) - pelas experiências de cada um na quarentena e principalmente, que o grupo pudesse operar como um espaço de cuidado para os participantes.

Estabelecemos alguns combinados para os primeiros encontros: eles aconteceriam quinzenalmente, no mesmo dia e horário em que seriam as aulas do curso de AT e a participação seria livre, ou seja, que os participantes estivessem no grupo a partir do desejo e não como mais uma tarefa – dentre tantas que vinham sendo realizadas naquele momento e que por vezes, são desempenhadas ainda que fazendo pouco ou nenhum sentido.

Delicadeza

Declínio à Tempo ²

Da aresta
um prédio
Olha pro céu baldio,
e vasto tédio corre
distâncias no vazio.
terreno anoitecido
silêncio enluarado
passeio periclitante
na sombra do intervalo:
no abismo da luz
rua
minguante.

Para o início da construção deste espaço com os alunos tivemos como sugestão de leitura por parte de um deles, o texto “Delicadeza” da psicanalista brasileira Maria Rita Khel (2010).

Nesse primeiro encontro do grupo de estudos nos deparamos com algumas questões: qual era a tarefa desse grupo e como poderíamos conduzi-la? O primeiro encontro grupal havia sido tão intenso e todos estavam com tantas expectativas, que o desejo de manter algum laço entre nós ficara bastante evidenciado. No entanto, isso demandaria tempo e investimentos a fim de que uma experiência de continuidade e de pertencimento pudesse de fato se constituir.

Notamos que apesar de sermos um grupo numeroso, poucas pessoas estavam participando “presencialmente” no momento do encontro. Fizemos algumas reflexões sobre as rotinas atuais e consideramos compreensível que muitos de nós abrissem mão de algumas atividades para darmos conta do que realmente era essencial no tempo do agora. Lembramos também que a conjuntura de nossas vidas tem se transformado rapidamente por causa da pandemia e, sendo assim, talvez não fosse possível nos comprometer com muitas coisas.

Notamos um elo entre essas reflexões iniciais e o texto. A nossa vontade de nos mantermos juntos e as angústias advindas de rupturas abruptas e tantas

² Poema de autoria de Árizla Quirino

incertezas quanto ao que viveríamos nos pareceu estarem relacionadas à ideia de transitoriedade escrita por Freud (1915) e citada por Maria Rita Khel (2010). Para o autor, a transitoriedade não diminui o valor das coisas, pelo contrário, acrescenta-lhes valor.

Para Khel (2010) "a delicadeza é possível justamente nas culturas em que a perda está incluída como parte da vida. Ao contrário, os que nada admitem perder, talvez desprezem tudo o que é efêmero, frágil, transitório". A autora problematiza em seu texto que temos apego pelo tempo do presente absoluto - um tempo estagnado que representa a nossa dificuldade de abrir mão do presente para compreender e abrir espaço para a passagem das coisas; isto muitas vezes, não nos permite lidar com os términos, seja das relações, dos acontecimentos e da vida.

O tempo do presente absoluto abrange a ideia de Presente Eterno, que não possibilita a construção de memórias - algo que tenha sido vivido no tempo passado, e tampouco abre espaço para o novo e para a reinvenção que estariam ligados ao tempo futuro.

Lembramos do texto de Walter Benjamin, O narrador: considerações sobre a obra de Nikolai Leskov (1936), no qual ele trabalha com a ideia de experiência como marca do passado. Discutimos que no contemporâneo a conectividade exerce um papel importante, mas por outro lado, pode nos desviar da realidade. Nesse momento de pandemia e isolamento social, o excesso das interações virtuais e da conectividade podem impedir ou dificultar a elaboração e a construção de experiências mais subjetivas que contribuam para a constituição de memórias e narrativas pessoais e coletivas.

Observamos que nas primeiras semanas de isolamento social, a quantidade de fotos e vídeos em redes sociais com situações do cotidiano que retratavam o aproveitamento intensivo do tempo - com inúmeras leituras, filmes, séries, ginástica, experimentações culinárias, incansáveis brincadeiras e entretenimento das crianças, cursos e aulas de todos os temas, lives e vídeo chamadas, pareciam por um lado, modos para evitar entrar em contato com a angústia, o medo e as incertezas, mas por outro, também pareciam se constituir como tentativas de manter os vínculos e algum contato com o mundo externo ao espaço doméstico, levando o mundo de fora para dentro. Mas será que o mundo

interno (psíquico) comporta tamanha dimensão, intensidade e aceleração do mundo de fora?

Percebemos que em grande medida, nos orientamos no tempo a partir das atividades que realizamos no cotidiano, principalmente no que diz respeito ao trabalho e aos estudos. O modo de vida regido pelo capitalismo e que atravessa a subjetividade de todos nós, nos coloca submetidos ao tempo das máquinas e porque não dizer, ao tempo do presente absoluto.

Na quarentena, quando nossas rotinas foram abruptamente modificadas, nos deparamos com a necessidade de inventar novas marcas temporais. Temos observado e ouvido relatos sobre novas formas de demarcação da temporalidade - pelos horários das refeições, pelas fases da lua, pelo crescimento de uma semente ou a florada das plantas, pelo preparo de uma comida, pelas roupas secando no varal. Todas essas atividades nos fazem olhar para o tempo dos processos e nos conectam com ritmos mais próximos ao do homem e da natureza.

Durante esses meses de isolamento social, também percebemos que a impossibilidade de viver os trajetos que realizávamos habitualmente entre as atividades do dia a dia limitou a nossa capacidade perceptiva em alguns aspectos, embora tenha aberto espaço para que outras percepções fossem possíveis, como observar o pôr do sol através de uma das janelas de casa, perceber os ritmos da vizinhança, entre outros.

Sobretudo, ao rompermos com a normalidade anterior, ainda que num contexto perverso, o deslocamento se revelou um aspecto fundamental da nossa existência. A necessidade de percorrer longas distâncias na cidade talvez nos fizesse correr com (ou contra o tempo) na medida em que os percursos não cabiam nos ponteiros. A passagem do tempo era um corpo que corria junto a nós.

Esses trajetos, muitas vezes, vivenciados como espaço para leitura de textos, trocas de mensagens virtuais com familiares, amigos e até mesmo mensagens de trabalho nos colocava em deslocamentos sobrecarregados por outras atividades. Acompanhar esses longos percursos sem estar em outra atividade é algo que não nos é permitido diante de tantas demandas e da velocidade dos acontecimentos. Olhar e vivenciar as paisagens, as pessoas e os acontecimentos durante os percursos em transportes públicos e até mesmo

em veículos particulares, parecia impossível. As “não vivências” desses trajetos nos coloca, cotidianamente, diante de uma confusão muito bem colocada por Drummond:

“*Stop.*
A vida parou
ou foi o automóvel?”

Nesse momento em que não estamos podendo nos deslocar nos deparamos com a seguinte questão: a vida parou? Estamos a perceber a temporalidade em outra perspectiva e velocidade; a marcação e a percepção do transcorrer do tempo tomam espaços sob outras formas. O cotidiano se reinventa nas miudezas - nos hábitos banais que, anteriormente eram meros acessórios do dia, e que agora, parecem ocupar com mais ênfase a significação do dia a dia. Este é um aspecto em potencial para mudanças futuras em relação ao tempo urbano, esmagador da experiência sutil e delicada de estar vivo.

Dessa forma, o texto de Maria Rita Khel nos incitou uma questão fundamental: viver a delicadeza é mais essencial do que discuti-la.

O amanhã não está à venda

O livro do indígena brasileiro, ambientalista e escritor Ailton Krenak com o título *O amanhã não está à venda* (2020), nos trouxe, sobretudo, a esperança de outras possibilidades de existência. No entanto, logo nos deparamos com a discussão sobre o desafio de como criar modos para acessar essas outras possibilidades de vida. Questionamos se apenas reformas estruturais são suficientes ou se precisamos de um olhar mais radical para as formas com que vivenciamos o tempo, a natureza e as nossas existências.

A ruptura da relação sociedade-natureza tem resultado em perdas significativas para a humanidade. Sob o discurso de desenvolvimento, tecnologia e progresso, todos sofrem com os impactos ambientais, subjetivos e relacionais. A forma de medir o tempo foi substituída por um método que o quantifica pela produtividade em termos de valores monetários e quantitativos. A desconexão do homem com a natureza tem como uma de suas consequências, essa outra temporalidade que pouco se liga aos processos e aos ritmos mais próximos da vida humana.

Temos observado que a pandemia escancarou a violência do Estado que há décadas assola o nosso país, pois as desigualdades sociais já existentes, ficaram ainda mais evidentes. Nesse ponto nos perguntamos: quem são as pessoas que têm direito a quarentena? Quais são suas ocupações? Onde moram? A partir dessas questões é possível observar que a maioria da população que se manteve trabalhando presencialmente e se deslocando pela cidade durante o período da quarentena é composta por pessoas negras, pobres, que moram em regiões periféricas das grandes cidades e com menor escolaridade. Seus filhos estudam em escolas públicas e por não terem acesso a internet, ao conteúdo do ano letivo e nem a merenda escolar, rapidamente já estavam em desvantagem em relação a alunos do mesmo ano, mas que estudam em escolas privadas.

A quarentena, infelizmente, não tem sido uma realidade para uma parcela significativa da população, que literalmente, está desprotegida e exposta ao risco, mesmo que não cumpram funções emergenciais agora. É o caso da precarização do trabalho dos entregadores, das empregadas domésticas, diaristas e babás, dos funcionários do comércio e outros setores que não pararam mesmo diante da pandemia. Nesse contexto, para muitos desses trabalhadores houve o aumento e até mesmo a sobrecarga da intensidade do trabalho sem que os direitos fundamentais para a realização dos mesmos estivessem garantidos.

Dessa forma, os modos como o Estado opera indicam o seu poder de decidir sobre a vida e a morte; é a necropolítica em cena no cotidiano de todos nós. A crise do governo brasileiro e sua política genocida, que já era notável no ano passado, ficou ainda mais evidente nesse ano com a chegada do novo coronavírus ao país. O que parece ser uma desorganização do Estado frente ao problema vai se mostrando como um projeto de eliminações.

Assistimos às manifestações populares por meio de painéis na ocasião de pronunciamentos presidenciais sobre o manejo da pandemia, presenciamos as trocas de ministros da saúde em meio ao caos sanitário vivenciado no país, estivemos e estamos expostos aos jogos políticos que fragilizam ainda mais a saúde pública brasileira. Tivemos notícias das manifestações a favor e contra o governo, ambas permeadas por muita violência.

Neste contexto, também temos sido asfixiados pela continuidade dos assassinatos da população negra no Brasil e nos Estados Unidos decorrentes da violência do Estado expressas pelo racismo e pelo abuso das autoridades policiais.

O que é o direito a vida, a ser e existir no mundo? Há reformas estruturais necessárias e urgentes que propiciem condições de vida dignas para todos, o que incluem políticas públicas de acesso a saúde, cultura, educação, moradia, trabalho e renda que constituam meios para que os sujeitos sustentem a própria vida (no sentido amplo do termo). Todos esses aspectos englobam o direito a saúde mental e possibilitam a (re)significação da vida, da existência, das experiências corporais, a conquista de autonomia a partir de toda uma concepção discutida pela saúde coletiva e amparada por profissionais com diferentes formações e serviços que ofertem possibilidades de tratamento a partir da clínica ampliada.

Em todos os encontros do grupo, pudemos conversar sobre algumas destas questões e sobre os impactos delas em nós. Os textos lidos para as nossas discussões e também em outros contextos, ainda que não abordassem diretamente esses temas, ajudaram a embasar muitas de nossas reflexões.

O homem; as viagens. O mundo em pequenas doses.

Faz tempo que não me caminho
Da janela viajo paisagens
Já não me pertencem os vãos
Longínquos³

O poema do escritor brasileiro Carlos Drummond de Andrade e o texto do psicanalista inglês Donald Winnicott se configuraram como bases fundamentais para as discussões que seguimos. Precisávamos nos abastecer de poesia e de esperança diante da aridez do momento atual.

Seja pelo risco decorrente da pandemia ou pela violência do Estado - decorrente de problemas sociais, culturais, econômicos e políticos, o contexto

³ Poema de autoria de Árizla Quirino

em que estamos vivendo nos coloca diante do que não pode ser negado: a tolerância à morte de determinada parte da população. Quais efeitos psíquicos esse cenário tem em nós? Histórias de vidas interrompidas, covas sendo abertas em números nunca antes vistos... Conseguiremos elaborar individual ou coletivamente todos esses lutos, principalmente em um momento no qual os rituais de despedida não estão sendo possíveis?

Constatamos que o contexto atual se reflete em uma experiência de vulnerabilidade coletiva, na qual, para além do desamparo original de cada um, vivenciamos também o desamparo trazido por esta nova realidade repleta de mais incertezas e de medo. Frases de que o mundo nunca mais será o mesmo e que precisamos nos acostumar ao novo normal, surpreendem, assustam e por vezes parece não ser possível encontrar palavras que simbolizam tantas vivências traumáticas.

Algumas experiências de elaboração foram compartilhadas no grupo: a confecção de um artesanato entre pessoas que não estão podendo se ver presencialmente neste período, a escrita de um texto como possibilidade de expressão de afetos, o resgate e compartilhamento de uma receita de família. Algumas atividades que pouco são experimentadas no dia a dia fora da pandemia têm se apresentado como possibilidade de criação ou de manutenção dos vínculos, de estar junto e de ressignificar o tempo, o fazer e as palavras, sinalizando que a cada um, conforme suas possibilidades e desejos, é necessário e possível encontrar brechas, respiro e um viver mais criativo.

Como fazer investimentos na vida, nas relações e nos cuidados de si em um momento de tamanhas incertezas e que nos demanda tanta energia para sobreviver ao caos? Projetos e sonhos foram interrompidos ou adiados e nesse compasso da espera, a angústia de não saber o que, como e quando virá, nos soa como ameaçador e perigoso. A nossa dificuldade ou incapacidade de lidar com o imponderável também foi um tema bastante discutido entre nós. Lidar com nossos limites e contornos parece abrir um espaço importante para as vias de simbolização e de elaboração.

Nesse período da pandemia, a experiência do isolamento para muitas pessoas parece ter sido "compensada" pela virtualidade excessiva; o que a princípio pode parecer um alívio, a longo prazo pode contribuir para enfraquecer ou engessar ainda mais o psiquismo para lidar com o sofrimento, o tédio, a

solidão e suportar a realidade tal qual ela se apresenta. A filósofa, poeta e psicanalista brasileira Viviane Mosé define a virtualidade como "uma vida sem corpo" e ressalta que a fuga do real nos aliena da experiência corpórea da vida.

Apesar de reconhecermos os riscos e desgastes advindos do excesso de virtualidade, também consideramos importante pontuar que a tecnologia e o uso de ferramentas advindas dela nos possibilita construir sentidos e conexões afetivas. Ao longo de um semestre os encontros de nosso grupo só foram possíveis justamente pela utilização de recursos que possibilitam às pessoas se reunirem, trocarem experiências, informações e conhecimentos ainda que estejam a distância.

Reconhecemos que, para a maioria de nós, a proposta do grupo de estudos realizado pela Cont.AT.o no primeiro semestre de 2020 se configurou como o único espaço onde a suspensão da atividade foi realmente acolhida sem impor uma continuidade do calendário normal. Na atualidade o estabelecimento de prazos e metas se faz superior à preocupação com a construção de sentidos e com os cuidados e a manutenção da saúde e da vida.

Nesse período da pandemia observamos que o mundo do trabalho e da educação institucional tiveram poucas possibilidades (e interesses) de instaurar ritmos menos acelerados e seguiram com o discurso de que o mundo não pode parar. Como nos aponta Krenak (2020) se os humanos estão em risco, qualquer atividade humana deixa de ter importância.

A escrita deste texto foi realizada a muitas mãos e representa um trabalho construído coletivamente ao longo de três meses, período no qual temos vivenciado a quarentena. Ainda estamos diante de um cenário aterrorizante; são milhares de mortes diariamente em nosso país, ao mesmo tempo em que vem ocorrendo a (re)abertura precoce de grande parte do comércio e dos serviços e não há coordenação do governo federal em relação a medidas econômicas e sanitárias para conter o avanço da doença e a perda de mais vidas.

Consideramos que o grupo pôde cumprir sua função inicialmente posta: a de se constituir como um espaço de cuidados para os participantes. Logo no início de alguns encontros dizíamos do cansaço e do esgotamento, mas na medida em que as discussões avançavam, nos nutríamos e por vezes o tempo do relógio marcando o final do encontro não nos impedia de continuar.

Esperamos que as inquietações presentes nesse texto e também as que não couberam nele, mas que fizeram parte das trocas estabelecidas pelo whatsapp, possam continuar ecoando vivamente em nós e servindo para nos abastecer nesses tempos sombrios, mantendo nossa aposta na criação, na potência de vida e na construção de uma sociedade diferente.

De todo modo, estes encontros nos ofereceram espaço para o pensar, o sentir e o fazer mais coletivos, justamente em um momento que acabou ampliando ainda mais a individualização. Mesmo a distância, conseguimos romper barreiras da comunicação, acessarmos uns aos outros de uma nova maneira em que o cuidado e o sentimento de saudade se fazem presentes pela condição da necessidade do afastamento, e assim percorrer lonjuras somente nos encontros que se dão pela memória e pelo pensamento. As palavras, mais uma vez, retomaram significativa importância como possibilidade de estar com o outro, como os encontros que aconteciam no tempo das cartas, onde o sentir se alongava no tempo, em parágrafos, mensagens... uma conexão que cria marcas que perduram mais do que um lapso instantâneo das mensagens virtuais. Isso não suprime o papel que o espaço tem no desenvolvimento do acaso, muito menos retira a importância da mobilidade para o fazer-se humano, porém, nos revela que é possível deslocar-se, mesmo isolado, e fazer contato nas fronteiras, nas bordas de nossa solidão.

Há sempre de se inventar a possibilidade, portanto.

AINDA QUE SE⁴

ainda que não haja mais nada,
e esgotarem-se as vidraçarias,
os batentes
e as paredes...

ainda farei dos olhos as janelas,
que velam a passagem nas tardes.

ainda que os trilhos se findem,
e os carros se esgotarem nas avenidas,

ainda serão meus pés
a estrada que caminho.

⁴ Poema de autoria de Árizla Quirino

ainda que se acabem as mercadorias,
os ponteiros e relógios
e então reste o corpo extraído de mais-valias,

talvez não se tenha forma,
mas seremos nós o corpo do tempo.

ainda que em vão se acumulem tantas pedrarias,
tecidos, temperos e tecnologias,
não haverá utilidade alguma recurso
que não se mensure a experiência.

ainda que tudo se acabe
o trabalho, a pesquisa
as horas e os dias

a terra nos moverá desse mundo
como nos leva a finitude

ainda que se esgote a escrita,
as canetas e os papéis

da voz encerra a vida
feita em prática e repentina,
eco da memória em escutas
contínuas.

ainda que...
perguntas respondidas
luz sem energia,
haverá em mim
matéria suficiente para poesia.

ainda que haja pouco de comida,
haverão as mandiocas e ervas
nascidas em rachaduras de calçadas,
o céu, o calor, o frio,
o corpo, o outro e o abraço,
o útero, o falo, ternura
o encontro, a despedida

uma lágrima de saudade,
denúncia da vida
que nos fez tanto.

ainda que se esgote o mundo...

me caberão as nuvens nos olhos

e o vento nos pulmões
das flores a beleza de ser

ainda assim terei tudo...

tudo o necessário para viver.

Referências Bibliográficas:

Andrade, Carlos Drummond de. "O Homem; As Viagens".

Freud, S. Transitoriedade. In: Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud: Edição Standard Brasileira, v.14. Rio de Janeiro: Imago, 1996, p. 315-319.

Kehl, Maria Rita. Delicadeza. Estadão. Maio 2010. Disponível em: <https://cultura.estadao.com.br/noticias/geral,delicadeza-imp-,552129>.

KRENAK, Ailton. O amanhã não está à venda. Cia. das Letras, 2020.

Quirino, Árizla E. P. Poemas escritos em junho de 2020.

WINNICOTT, Donald W. O Mundo em pequenas doses (1957). In: A criança e seu mundo. Trad. Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: LTC, 2012, p.76-82.