

Jorge, Soraya e Macara, Ana

**Resumo:**

**Palavras Chave: Dança.Corpo. Menstruação. Mulher. Climatério. Menopausa.**

[...] no invisível, o que há é uma textura (ontológica) que vai se fazendo de fluxos que constituem nossa composição atual, conectando-se com outros fluxos, somando-se e esboçando outras composições. [...] geram em nós estados inéditos, inteiramente estranhos em relação aquilo de que é feita a consistência subjetiva de nossa atual figura. (Suely Rolnik).

**Introdução**

Esta é uma pesquisa cartográfica (Passos e Eirado, 2009, Rolnik, 1989), ainda em desdobramento, dos processos sensíveis do corpo feminino na passagem cíclica do climatério à menopausa entre profissionais da dança. A partir de diários de bordo pessoais e de conversas entre amigas surgem fluxos e vozes por vezes potentes, silenciosas, ardentes, sussurradas ou intempestivas. Semelhantemente diferenciadas.

Vários autores (Rolnik, 1989, Rancièrre, 2005, Martins, 2007, Passos e Eirado, 2009) propõem a subjetivação do estudo como necessidade imperiosa de aprofundar o conhecimento nas diferentes áreas das ciências humanas. Este é um percurso que adotamos neste estudo por acreditarmos poder deste modo aprofundar uma realidade normalmente arredada dos estudos académicos, mas nem por isso menos importante de conhecer.

Partimos da menopausa, uma fase da vida em que tudo está as claras e em estado extremo, tão esticado em suas intensidades que o corpo se perde porque nele se atravessam muitas possibilidades de contorno. Corpo paradoxalmente preso em tecido bruto, antigo e com cheiros pouco reconhecíveis.

O presente são as mudanças e talvez um desejo que os extremos, ao ganharem corpo, respirem sabores mais suaves, viáveis de serem degustados. Porque nesse extremo rasga-se a existência sem muitos cuidados, perdem-se os parâmetros. Volta-se aos fundamentos da vida na tentativa de compreender e encontrar palavras, tocando/sentindo o corpo, desejando colo.

A maturidade encontra todas as idades. Nela a possibilidade de todos os tempos: O gesto, o verbo, a percepção fina de tantas mudanças de humor. Sonha-se com um trampolim mas o que se tem é um cultivo de todos os dias.

Um relato que, de tão pessoal, se encontra no avesso das experiências coletivas, mas é compartilhado não apenas em roda de mulheres, mas também no cotidiano insistente de corpos que se movem e dançam a duração da criação de vida.

Os valores e crenças da nossa cultura sub-valorizam as mudanças, os novos/outros corpos sempre em gestação, impondo às mulheres estereótipos de beleza e de frutuosidade. Acreditar na experiência é viver o corpo em movimento e a escuta apurada do próprio movimento do corpo enquanto pistas de conversas com o mundo. Penetra-se pela brecha e não pela existência de um lugar.

O espaço menopausático não implica o afastamento da dança, antes pelo contrário (Inzitari et al., 2009).

Justifica-se este estudo pois, como dizem Jackson e Falmagne (2013) “Dominant discourses concerning menstruation are highly negative, suggesting to women that it needs to be hidden and hygienically managed, and that it is a source of shame and embarrassment”. Procuramos aqui ultrapassar preconceitos e, como propõe Bachelard (2003), tornar visível a intimidade com que convivemos e nos identifica na nossa condição de mulher numa profissão em que o corpo em todas as suas dimensões assume importância primordial.

## **Ato 1 – Ana**

Devia ter uns 11 anos quando senti a menarca pela primeira vez (passe o pleonasma). Só dores na barriga. Nada mais. Novas, diferentes, que não conhecia. Mas doia!!! E eu não sabia o que se passava. Naquele tempo, ou não se falava dessas coisas ou eu andava muito distraída - característica minha desde sempre... Um mês depois, novamente as mesmas dores. E depois, o espanto do sangue! Que se passa comigo? Uma mãe atenta mas com alguma dificuldade em falar sobre o assunto, logo me assegurou com o ar mais descontraído que conseguiu, que nada se passava de estranho. Estava a crescer e era natural, agora ia ser assim todos os meses. Era assim mesmo, era preciso para poder ter bebés. O QUÊ?!?!?!?!? Aquelas dores todas todos os meses para o resto da vida? Mas

---

JORGE, Soraya; MACARA, Ana. **Uma estética de abismos: Ciclos hormonais da mulher que dança**. IN: *Corpos (IM)perfeitos: Reflexões para o Entendimento da Diversidade do Performer Contemporâneo*. Org. Ana Paula Batalha, Ana Macara e Kátia Mortari, Faculdade de Motricidade Humana, Edições FMH, 2016, Lisboa, PT.

eu quero lá ter filhos na minha vida! Se é preciso passar por isto todos os meses, façam-me qualquer coisa, que eu de filhos não preciso.

Este foi um dos choques grandes da minha vida. Habituar-me a ter um ou dois dias por mês que passava a contorcer-me com dores não tinha graça nenhuma. E durante anos ainda tive que ouvir as teorias de pessoas como meu pai que, sendo tão inteligente para umas coisas, nunca percebeu que as dores menstruais não eram apenas um problema psicológico!

Na realidade, ao longo dos anos minhas amigas foram-se frequentemente queixando de seus síndromes pré-menstruais. Ele era barrigas inchadas, ele era peitos a doer, ele era irritabilidade, mais sensibilidade, tudo o que muitas se queixam. Como as hormonas atacavam nessa altura, e como cada uma reagia diferentemente... Eu, adorava ter alguma sensação que me avisasse quando o perigo vinha aí, mas nada de sensibilidades estranhas, nada de pré-sintomas, só dores de barriga quando a coisa atacava. Muitos dias e noites acocorada e agarrada ao baixo ventre, botija de água quente para ajudar.

Ter a vida regulada pelas hormonas que desencadeiam apenas aquele periódico mal estar, não foi algo que me tenha sido agradável. Na realidade, embora as hormonas da pílula ajudassem, a minha permanente tendência para a distração faziam da obrigação da tomada diária mais um pesadelo que todos os dias me lembrava como era chato ser mulher. Faziam até esquecer às vezes a maravilha que é poder vir a ser mãe, ter sido mãe, aquele milagre da natureza que nenhuma outra criação consegue superar.

Enfim, afinal, numa época em já se pouco liga a fenómenos da natureza como os ciclos da lua, algo que nos lembra que a natureza se continua a reger pelas mesmas leis, pelos mesmos períodos, por influências que ainda não conhecemos bem, e contrariá-las não vale a pena.

Because woman for whatever reason does bear the existence of life, and without choosing must be aware of the bleeding body – something changing and dying within her, leaving her body to transform into something else – is like a process of the moon itself that archives its own tradition through the movement of its own cycles. (Hemsley & Prince Lubawy, s.d., p. 257).

Não costumamos pensar nisso. Acreditamos, como bailarinas que através da técnica dominamos nosso corpo. Mas no fundo ele continua sendo é regido por nossas hormonas. Uma vez por mês, um dia em que não apetece nada dançar!!!

## **Ato 2 – Soraya**

Em um fervilhamento cíclico da puberdade à adolescência, sentir dores tão intensas e desconfortáveis eram como sinais de um acontecimento porvir. Esperava que saísse de mim novos corpos, mas o que eu vivia era a dissolução em sangue e este muito pouco saboreado enquanto momento em si a não ser por uma qualidade de alívio das tensões pré-menstruais. Com 11 anos, sem um estado ritualístico, ou continente seguro para que o momento pudesse ser vivido, o fim era o desejo de um corpo com tantos desconfortos nervosos e depressivos.

Lágrimas e gritos saltavam de minha pele inchada escoando a pressão contida.

## **Ato 3 - Ana**

“O folículo ovariano em desenvolvimento, comandado pela glândula hipófise, produz os hormônios ovarianos estrogênio e progesterona, que promovem o desenvolvimento endometrial próprio para gestação” (wikipedia, 3013). Feliz ou infelizmente, sabemos bem que o desenvolvimento do endométrio não é a única consequência destas modificações hormonais. Como coreógrafa, trabalhei sempre com grupos e companhias de dança maioritariamente femininos. Impossível não ser quase constantemente afetada pelas influências hormonais periódicas que atingiam cada uma das bailarinas. Ao fim de algum tempo já conhecia os sintomas. A Maria que naqueles dias ficava de ventre inchado e a mobilidade cerceada. A Inês que ficava com dores de cabeça e memorizar a coreografia era para esquecer mesmo, naqueles dias. Felizmente os seios não são particularmente usados nas técnicas de dança. É que tantas ficavam com o peito dorido e desconfortável...Para mim, sempre o mesmo problema. As agora bem conhecidas dores no baixo ventre que me faziam encarquilhar, perder a postura, ter permanente vontade de me acorocar a um canto. E não era a única, claro. Afinal, “quase dois terços (da mulheres) relataram sentir dor e desconforto durante o período menstrual” (Ribeiro, Hardy e Hebling, 2007, p. 76). Assim, várias vezes compartilhei o meu sofrimento com colegas que sentiam o mesmo. Confortávamo-nos mutuamente, e juntas procurávamos forças para seguir em frente em aulas e ensaios. E tenho que confessar que o prazer de dançar ou de ensinar uma dança muitas vezes me fizeram esquecer dores e desconfortos que pareciam insuportáveis antes de começar.

---

JORGE, Soraya; MACARA, Ana. **Uma estética de abismos: Ciclos hormonais da mulher que dança**. IN: *Corpos (IM)perfeitos: Reflexões para o Entendimento da Diversidade do Performer Contemporâneo*. Org. Ana Paula Batalha, Ana Macara e Kátia Mortari, Faculdade de Motricidade Humana, Edições FMH, 2016, Lisboa, PT.

Creio que para minha felicidade, raras vezes, senti na pele o chamado PMS, ou síndrome pré-menstrual – Será que alguém o percebia por mim?... É que muitas vezes fui confrontada com colegas que, pela sua disposição emocional facilmente deixavam perceber quando o tal período se aproximava.

Segundo Sardenberg, (1994), “Aristóteles (...) acreditava que o olhar de uma mulher menstruada tinha o poder de (...) enfeitiçar aqueles para os quais fosse dirigido, crença compartilhada com os romanos.” (p. 321). Por outro lado, o filósofo romano Plínio afirmava que o fluxo menstrual das mulheres tinha várias consequências nefastas – azedar o vinho, estragar as colheitas, secar as sementes, turvar os espelhos, enlouquecer os cães ou matar as colmeias. Afinal, entre realidades e mitos, a mulher tem sido sempre marcada por todos os “mistérios” que rodeiam não apenas a possibilidade de criar nova vida, mas também todas as manifestações a ela ligadas e as modificações fisiológicas e emocionais hormonalmente provocadas.

Nunca senti poderes especiais no meu olhar, naqueles dias especiais. Talvez me faltasse a vontade de o exercitar. Mas felizmente, também nunca me apercebi de nenhum poder pernicioso provindo do meu corpo. Mas a verdade é que, enquanto jovem, em casa de minhas avós, a entrada na cozinha era quase interdita nesses dias. Mexer a panela fazia talhar os molhos, e para bater as claras deitavas-a a baixo e lá se iria o castelo... Enfim, crenças que vinham de muito longe, e quem era eu para contrariar!

#### **Ato 4 - Soraya**

Aos pouco, enquanto a dança me movia, podia, cada vez mais, olhar o sangue, suas gradações de cores e texturas. Além do alívio, percebia a crueza, a simples fisicalidade misteriosa, sempre desconhecida de um processo que se repetia todos os meses. Achar os remédios, as posições, o que era possível fazer e como então me relacionar com o mundo em dias tortuosos e cheios de imensidão.

Os poemas vibravam em meu dentro como nunca e meu mundo fora era permeado por posições quase indecifráveis. Ao invés de esperar o corpo sem a contração no ventre, fui então, apesar do medo, encontrando sentido ao viver o fluxo entre as minhas pernas. Atração e repulsão, tensão de excitação e cansaço, dores e alívios, ao sentir-me próxima de um precipício.

---

JORGE, Soraya; MACARA, Ana. **Uma estética de abismos: Ciclos hormonais da mulher que dança**. IN: *Corpos (IM)perfeitos: Reflexões para o Entendimento da Diversidade do Performer Contemporâneo*. Org. Ana Paula Batalha, Ana Macara e Kátia Mortari, Faculdade de Motricidade Humana, Edições FMH, 2016, Lisboa, PT.

Muitos corpos, e a pergunta: Isso é loucura?

Com quem compartilhar, já que as amigas nada sentiam ou então odiavam tudo desse momento. Muita solidão porque minha estranheza era um presente sem aconchego.

### **Acto 5 – Ana**

Não sei quando entrei em menopausa. Um dia pensei: "Há muito tempo que não me vem a história!" Tentei fazer as contas, mas perdi-me nos dias e nos meses. A minha "visita habitual" tinha ido deixando de aparecer e eu nem dava por isso. Comecei, apesar de insegura, a sentir profundo alívio. Será que era assim, será que finalmente tinha liberdade todos os dias, sem restrições de 28 em 28 dias? Será que ia poder deitar fora, finalmente os anticoncepcionais? Será que ia passar a sentir-me normal todos os dias?

Depois lembrei-me dos afogamentos e outros mal-estares de que tantas amigas se queixavam. Como seria comigo?

Enfim, atendendo que entrei em menopausa há quase 10 anos e que nunca senti nenhum mal estar por causa disso, acredito que finalmente as minhas hormonas estão em paz. Estranho, mas agradeço interiormente. E finalmente sinto-me livre. Voltou a apetecer-me dançar e só não canto em alta voz a alegria que sinto por ser menopáusica, porque tenho vergonha. Ou será para não causar inveja a quem não tem a mesma sorte?

### **Acto 6 - Soraya**

A dança entra em minha vida nesse momento, carregada de sentido. Aliás, a cada momento, a dança ganha sentidos próprios. Quando a percebo está germinando cheiros novos.

Como o estado de climatério, que antes de ser pré-menopausa, é a transição, o movimento das formas. Entre a forma e o movimento, os ossos firmes e menos aparentes, a dança se posiciona em mim sem gestos marcados, com desenhos espaciais esboçados.

Hoje a dança brinca mais, em quase todo o dia estendido. O “eu “dos detalhes se retira, resta uma paisagem e as esquinas, as dobras. Os movimentos, menos esteticamente padronizados, menos “dança”, menos arte talvez, estão mais cheios de ousadia de viver a vida.

---

JORGE, Soraya; MACARA, Ana. **Uma estética de abismos: Ciclos hormonais da mulher que dança**. IN: Corpos (IM)perfeitos: Reflexões para o Entendimento da Diversidade do Performer Contemporâneo. Org. Ana Paula Batalha, Ana Macara e Kátia Mortari, Faculdade de Motricidade Humana, Edições FMH, 2016, Lisboa, PT.



A cervical dói, a cabeça já não gira com fluidez, a barriga cresce, chegando ao futuro antes de tudo, os braços antes finos estão arredondados sustentando o tempo sem sentido. Os pés incham e recebem o corpo como nunca. O fêmur esquerdo se atrita com o acetábulo, consequência de uma vida de relação com as pernas e todo dia uma estranha sensação mostra vias possíveis. O sangue exposto na pele explode como vulcão, perfura canais. Assim, no limiar, a carne se disponibiliza para ser movida. Mas a escuta apurada não existe mais sem o outro mesmo quando procuro desesperadamente o silêncio dos meus cômodos. E com quem compartilhar a criação de novos corpos, tão extremados, em momentos de intensa passagem?

As reposições, os exercícios físicos e todo arsenal de consultas médicas e exames são um jeito de negociar com o mundo e aumentar o próprio contorno de possíveis aonde a cada pequeno instante sou levada a me posicionar. Alguns desequilíbrios se apontam nos exames de sangue enquanto produzo uma nova vida. Não posso me nomear organizada. Acabo rindo de tudo isso enquanto toco minha cabeça cheia de cabelos raspados.

Os pensamentos se assombram quando se deixam morrer por tanto desperdício de vida e tão pouca reciclagem. Enquanto paisagem, esta vira do avesso farejando organismos vivos.

Já não vivemos os rituais antigos, de mulheres sábias quando o sangue é fertilidade para gerar outros em si.

## **Acto 6 – Encontro**

O Encontro Ana e Soraya se deu numa época particular de nossas vidas, em que nos encontramos particularmente sensíveis ao papel das hormonas no desenrolar de nossas histórias. Este encontro levou-nos não apenas a desenvolver práticas de criação coreográfica relativas a nossas existências, como às reflexões que aqui apresentámos. Como sugerem Barros e Passos (2009), num estudo deste tipo, publicar estes textos é “restituir a experiência ... ao plano público de sua produção. O íntimo da experiência se dissolve ... deixando de dizer respeito a um só” (p. 199).

Ao partilharmos nossas experiências, esperamos contribuir para a reflexão sobre a qual não encontramos estudos específicos.

A fechar, uma última reflexão:

Alguns criam obras, outros fazem do seu dia-a-dia criações de pequenas e múltiplas obras. Outros, além disso, desejam compartilhar suas crias mantendo seu estado vivo em improvisações. Assim nos colocamos, Ana e Soraia: improvisando. Desdobrando

---

JORGE, Soraya; MACARA, Ana. **Uma estética de abismos: Ciclos hormonais da mulher que dança**. IN: *Corpos (IM)perfeitos: Reflexões para o Entendimento da Diversidade do Performer Contemporâneo*. Org. Ana Paula Batalha, Ana Macara e Kátia Mortari, Faculdade de Motricidade Humana, Edições FMH, 2016, Lisboa, PT.

maneiras. Encontrando-se. Encantando-se com o novo que aparece na repetição. Tendo ousadia de se arriscar, perdendo o medo de erros e acertos e olhando o acidente com cuidado e atenção. Surpreendendo-se. Sentindo a liberdade dos possíveis e se estendendo no tamanho de um ponto no horizonte. Nos que nos chama.

## Referências

Bachelard, Gaston. (1991). *A Terra e os Devaneios do Repouso: Ensaio sobre as Imagens da Intimidade*. São Paulo: Ed. Martins Fontes.

Barros, R. e Passos, E. (2009). Diário de Bordo de uma viagem-intervenção. In E. Passos, V. Kastrup e L. Escóssia (Orgs.). *Pistas do método da cartografia* (p.201-205). Porto Alegre: Sulina.

Hemsley, A. & Prince-Lubawy, A. (s.d.). Between hormones and the moon. In *The Swedish Dance History*, (p. 256-263). Sweden: Impex. ISBN: 978-91-979778-1-4.

Inzitari, M., Greenlee, A., Hess, R., Perera, S. & Studenski, S. A. (August, 2009) Attitudes of Postmenopausal Women toward Interactive Video Dance for Exercise. *Journal of Women's Health*. Vol. 18, No. 8: 1239-1243

Jackson, T. E. e Falmagne, R. J. (2013). Women wearing white: Discourses of menstruation and the experience of menarche. *Feminism & Psychology*. 23 (3) 379–398.  
Martins, L. A. M. (2007). *Da disciplina ao controle: tecnologias de segurança, população ida e modos de subjetivação em Foucault*. Dissertação de Mestrado. Departamento de Psicologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Passos E. e Eirado, A. (2009). Cartografia como dissolução do ponto de vista do observador. In E. Passos, V. Kastrup e L. Escóssia (Orgs.). *Pistas do método da cartografia* (p. 109-130). Porto Alegre: Sulina.

Rancière, J. (2005). *Partilha do Sensível. Estética e Política*. Rio de Janeiro: Ed. 34.

Ribeiro, C.P., Hardy, E., Hebling, E.M. (2007). Preferências de mulheres brasileiras quanto a mudanças na menstruação **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 29, 2, 74-9.



Rolnik, S. (1989). *Cartografia Sentimental, Transformações contemporâneas do desejo*. São Paulo: Estação Liberdade.

Sardenberg, C. M. B.(1994). De sangrias, tabus e poderes: A menstruação numa perspectiva sócio-antropológica. **Estudos Feministas**, **2**, 314-344.

Wikipedia. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Menarca>. Consultado em 20-9-2013.