

NAS PEGADAS DE ANTÍGONA Caminho Para Uma Harmonização Sensorial

FOLLOWING ANTIGONE'S TRACE Toward sensory harmonization

105

Caio Picarelli

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

ORCID : 0000-0001-9757-4235

DOI: 10.21680/2595-4024.2025v8n2ID40084

Resumo:

Narrativa híbrida — dramaturgia teatral, escrita poética e descritiva —, compartilhando experiência de criação através da rememoração autobiográfica do autor, artista-docente-pesquisador autista. O texto parte de vivências pessoais sobre sensibilidade sensorial e propõe um caminho construído a partir da prática dos *Bartenieff Fundamentals*, método desenvolvido pela bailarina alemã Irmgard Bartenieff (1900–1981). É compartilhado aterramento de crise sensorial, valendo-se de mobilizações corporais codificadas por Bartenieff, e da identificação de caminhos nutritivos para perceber o verbo "aterrar" como campo de harmonização de si. Evoca-se a figura da heroína trágica Antígona, sob a lente do dramaturgo grego Sófocles, como matriz poética — em diálogo com o filósofo Aristóteles — e fio condutor do percurso. A reflexão aborda temas como justiça, individualização, ética e ação no mundo, a partir da entrega à experiência. Antígona surge como musa e heroína que inspira a mobilização do cuidado e da escuta de si para o aterramento sensorial.

Palavras-chave: Harmonização sensorial; Antígona; Bartenieff Fundamentals; autismo.

Abstract:

A hybrid narrative—combining theatrical dramaturgy, poetic and descriptive writing—sharing a creative process through the author's autobiographical recollections as an autistic artist-educator-researcher. The text departs from personal experiences of sensory sensitivity and proposes a path built upon the practice of Bartenieff Fundamentals, a method developed by German dancer Irmgard Bartenieff (1900–1981). It explores sensory grounding during autistic crises using codified bodily mobilizations by Bartenieff, identifying nourishing pathways to perceive the verb "to ground" (aterrar) as a field of self-harmonization. The

tragic heroine Antigone, viewed through the lens of Greek playwright Sophocles, serves as a poetic matrix—in dialogue with philosopher Aristotle—and as the guiding thread of the journey. The reflection addresses themes such as justice, individuation, ethics, and worldly action through experiential surrender. Antigone emerges as muse and heroine, inspiring the mobilization of self-care and self-attunement for sensory grounding.

Keywords: Sensory harmonization; Antigone; Bartenieff Fundamentals; autismo.

GLOSSÁRIO

AH/SD – Altas Habilidades/Superdotação

BFs – *Bartenieff Fundamentals*

PAcP – Prática Artística como Pesquisa

SLBAM – Sistema Laban/Bartenieff de Análise do Movimento

TEA – Transtorno do Espectro Autista

PERSONAGENS

Antígona, heroína e guia da jornada.

Corvo, o autor

GÊNESE, OU BASTA UM PRIMEIRO PASSO PARA INICIAR UMA PEREGRINAÇÃO

Optou-se por empregar plurais no gênero feminino como exercício de escrita que busca a equanimidade de gênero. A língua portuguesa, em sua variante brasileira, oferece um repertório linguístico suficientemente diverso para naturalizar essa escolha – razão pela qual as situações serão tratadas no feminino ao longo do texto, com expressões como "as espectadoras", "todas nós" e construções afins.

A dramaturgia foi eleita como veículo de comunicação por sua capacidade de transmitir o conteúdo de maneira tanto assertiva quanto acolhedora, estabelecendo um diálogo mais próximo com as leitoras. Essa opção metodológica alinha-se ao propósito de criar uma escrita que não apenas discuta, mas também performatize a própria materialidade linguística.

O que se busca retratar nessas palavras? Não sei com certeza dizer, mas torço para conseguir expressar mesmo que de maneira literal demais algumas pinceladas que ilustrem ou gestem campos de percepção de como é estar no fluxo de pensamentos de um jovem autista com altas habilidadesⁱ.

A Gênese que segue, é um rumo perceptivo e lúdico da minha própria história. Torço para que a leitora se permita exercitar mais o verbo *sentir* do que o *entender*. Percebo até o presente momento, que mais vale a vida experimentada do que exclusivamente entendida, evocando o pensamento potente do educador espanhol Jorge Larossa (2011).

Informo que não são necessários alarmes intensos: serei o Caronte – o barqueiro do submundo – de vocês na trajetória do Arqueronite – rio que liga Gaia, a Terra, com Tártaro, o submundo, neste campo, a infância – ao Estige – rio embebido de águas poderosas o suficiente para transformar mortal em semidivindade, o amadurecimento empoderado de si – de minha vida. Os nomes citados anteriormente são descritos na Odisseia (canto X), obra do poeta grego Homero (VIII AEC). A Gênese contempla o desabafo das particularidades que vieram junto do autismo. As dores e delícias de crescer uma criança LGBT hiperfuncional porém com particularidades motoras e de fala. O privilégio de nascer em seio de família interessada nas pluralidades humanas e que identificaram minhas diferenças enquanto criança.

No Primeiro Episódio, Antígona proclama sua insatisfação com as normativas ditadas por pessoas morais. É desenvolvido neste momento, um pensamento poroso a experimentações de práticas interoperceptivas do corpo como um caminho para se identificar uma crise neurodivergente autista agravada pela velocidade do pensamento de uma mente hiperfuncional. Apresentação de problemas da tradução na relação: *o que penso para o que falo com o que entendem*.

No Segundo Episódio, Antígona confronta normas sociais ao ditar que suas leis não são regidas por aquilo que é fugidio. Apresento, sob lentes pessoais, práticas corporais e mentais que auxiliam no aterramento da dor da crise e que

transportam o desconforto para um local de auto acolhimento. Há a preocupação de exercitar uma escrita descritiva para que possa ser realizada por quem lê.

Por fim, o Êxodo marca o desfecho da jornada de nossa heroína que acolhe a caverna do Hades não como um sarcófago, mas como um útero. Diante das dores e sabores impostos por um sistema dominante, apresento algumas reflexões do que aprendi com Antígona na geração de anticorpos resistentes o suficiente para deixar o corpo como um bambu e sua maleabilidade onde é possível ofertar amor mesmo quando o que é enaltecido em tempos de sombra seja a dor.

[Há água para todos os lados, a temperatura é amena, o alimento percorre cada poro através da pele e da conexão no umbigo. De repente, a heroína Antígona grita. Uma luz irrompe, Corvo nasce.]

Nasci em um seio repleto de amor. Em meu lar, desde as lembranças mais germinatórias, tenho perfeita consciência de sentir afeto. Sejam sorrisos, risadas ou toques. Curiosamente, a linhagem matrifocal sempre foi mais presente: avós, tias, mãe e irmã. Uma ciranda do Feminino que com duras linhas acompanharam o desenvolver de quem vos escreve.

O ano era 2000. Aos 7 anos, já andava. A comunicação era frágil e repleta de onomatopéias, sons deformados e desprovidos de um sentido consciente. Ao ser muito tocado, sentia a pele vibrar e o suor escorrer: era nojo. Nojo do toque, nojo de não conseguir expressar o descontentamento, nojo de não ser como as crianças que conviviam comigo. Em meu eixo, rodava incessantemente até a tontura se apoderar e encontrar amortecimento na queda. A tranquilização era instantânea: como a substituição de um sofrimento interno por uma dor externa.

Minha avó, mãe de minha mãe, alarmada com esses comportamentos – posteriormente identificados como estereotípias, ou seja, padrões repetitivos de movimento, fala ou comportamento (como balançar o corpo ou ecolalia), uma espécie de instinto regulatório sensorial – levou-me para acompanhamento

psicoterapêutico e psiquiátrico. Meses de exames e consultas até o diagnóstico chegar: Autismo com Superdotação.

[A heroína Antígona distrai a criança Corvo em um consultório branco e asséptico, as únicas cores são das roupas da criança e das flores usadas como brinquedos. Ao fundo, um homem idoso consola os pais da criança que se lamuriam baixinho pelo diagnóstico em mãos.]

109

Ao bradar “não sou pelo ódio, mas sim pelo amor!” (Sófocles, 2022 p. 95) Antígona expõe a capacidade de nutrir amor por algo maior apesar dos desalentos circunstanciais da vida. Hoje, vislumbro esse amor na atitude de minha avó: foi por sua fibra e por seu interesse, que a família pôde identificar que um diagnóstico não seria o fim de tudo, mas sim a adaptação para um futuro que embora não possuíssem controle, poderia ser nutrido de amor.

O acompanhamento psicoterapêutico nunca mais me deixou. O que seguiu foram diversas descobertas: texturas incômodas, extrema sensibilidade olfativa e auditiva, necessidade de longos períodos de silêncio para decantar o estresse de viver em uma rotina acelerada e a urgência na ampliação de vocabulário para ser entendido em uma sociedade que valora demasiadamente a palavra.

Estesia

Corpo traduzido em bruma —
linguagem sem palavras onde os sentidos
desabrocham em mapas de luz e tremor.
Habitar a fronteira líquida entre perceber e ser percebido,
onde cada nervo é um verso
e a pele, pergaminho do invisível (Caio Picarelli, 2025).

É 2014. Findo minha primeira graduação – História da Arte – e o psiquiatra, em alinhamento com psicólogo, define-me *estésico*. Aparentemente há inconclusão na clínica sobre essa característica ramificada da empatia..., mas fez

sentido! Perceber o mundo por sons, formas, cores, aromas e outros modelos de percepção que não necessariamente condizem com a norma de entendimento, ou como somos ensinadas a aprender (Larossa, 2011).

O dolorido é que ninguém ensinou como é duro traduzir o pensamento para caber no mundo neurotípico, mas apesar de tudo, a vida foi generosa em colocar tantas pessoas incentivadoras nos fios da minha história.

110

[A heroína reencontra Corvo. Há um fino sorriso em seus lábios. As mãos tremem de cansaço, mas isso não a impede de tomar-lhe a mão esquerda. Juntas, caminham em direção ao fundo da cena. Fim da Gênese.]

PRIMEIRO EPISÓDIO, OU QUANDO CAEM AS MÁSCARAS

[Diante do mural da vida, exposto como uma grande trama de fios coloridos, Antígona com uma tocha na mão direita proclama:]

Não exortarei, nem se ainda quisesses
agir, não o farias comigo com doçura.
Mas sê como pensas, eu o sepultarei.
Belo para mim, é morrer fazendo isso.
Amiga com ele repousarei com amigo
por lícito delito, pois maior é o tempo
meu com os de sob que com os daqui.
Lá repousarei sempre (Sófocles, 2022, p. 55).

Antígona é o mote artístico e motor deste texto que vos escrevo pois carrega em seu bojo as movimentações urgentes de serem vivenciadas diante de um mundo cada vez mais austero e excludente. O caminho mais nutritivo para essa criação, se dá pela metodologia da *Prática Artística como Pesquisa* (PAcP), possibilidade investigativa desenvolvida principalmente pela artista-docente-pesquisadora Ciane Fernandes (2024):

respeito ao fazer criativo nas Artes como modo específico e múltiplo de gerar conhecimento, ou seja, como metodologias próprias, que vão desde a Pesquisa Performativaⁱⁱ às modalidades de pesquisas guiadas, baseadas, ou a partir da prática artística. É neste cruzamento de fazeres e pensares que a PaRⁱⁱⁱ não somente afirma a pesquisa através das Artes, mas também perante o esquema científico-universitário de educação e produção de conhecimento inovador. Isto ocorre não como algo secundário à formação universitária, mas sim pertencente a ela, tendo equivalência na relevância de sua existência dentro do contexto acadêmico (Scialom, 2024, p. 14).

A figura mítico-trágica da heroína grega foi inicialmente refletida durante a criação de um grupo de pesquisa vinculado à Faculdade Angel Vianna – instituição de ensino com mais de 40 anos e voltada exclusivamente na formação de bailarinas, tanto bacharéis quanto licenciadas, na cidade do Rio de Janeiro. Sua fundadora, a bailarina, educadora e pesquisadora do movimento Angel Vianna (1928-2024), desde o início de seu percurso tinha como filosofia uma percepção de movimento que fosse sentido e percebido por todo e qualquer tipo de corpo.

Neste sentido, Angel fazia distinção entre *inclusão* e *não exclusão*, pois o *inclusivo* pressupõe um convite, um gesto ativo que ainda reconhece a existência de barreiras a serem transpostas. Já o *não excludente* vai além: é um princípio que elimina a própria necessidade de inclusão, pois parte do pressuposto de que todas já pertencem – como o chão que sustenta sem questionar qual corpo merece pisar. Na percepção de Angel, essa distinção revela a diferença entre adaptar um sistema existente e recriar um outro onde a diversidade é inerente desde sua origem^{iv}.

A partir de seus ensinamentos durante minha licenciatura em dança, conheci diversos caminhos que possibilitaram experimentar as nuances criativas em um local de maior segurança junto da neurodiversidade. O ano de 2024 foi repleto de momentos desafiadores para lidar com crises sensoriais e o que trouxe caminhos de melhor existência foi justamente a intimidade com o corpo. Também na Faculdade Angel Vianna, tive o primeiro contato com o *Sistema Laban/Bartenieff de Análise do Movimento* (SLBAM), linguagem onde realizei a especialização em nível lato senso.

O coreógrafo tido como pai da dança-teatro, o húngaro Rudolf Laban (1879-1958), teceu o invisível – reconheceu o espaço como um corpo de luz, onde cada direção representa um verbo e cada movimento, uma geografia íntima. Sua percepção desvendou que o ar não é vazio, mas uma pele de possibilidades, moldada por relações de esforços que dançam entre peso, tempo, fluxos e espaços. Em sua cartografia do gesto, o espaço tornou-se um lar para o efêmero, onde o mover-se passava a concentrar o caminho para a harmonia (Laban, 2011). Laban não mediu o movimento; ele escutou sua música silenciosa, onde até o mais ínfimo tremor carregava a memória de um equilíbrio cósmico.

Teve como grande colaboradora a bailarina e fisioterapeuta alemã Irmgard Bartenieff (1900-1981), escutadora do murmúrio ancestral que habita cada célula e, com mãos de cientista e coração de artista, teceu os *Bartenieff Fundamentals* (BFs) – uma metodologia íntima onde os ossos cantam, os músculos contam histórias e o movimento se revela como linguagem primeira. Suas propostas não ensinam o corpo a se mover, mas a lembrar-se de si, a reconhecer nas espirais da coluna a memória do mar, nos apoios dos pés o diálogo com a terra. Através de uma série de práticas intituladas *Seis Básicos* – uma sequência de seis dinâmicas corporais que englobam seus princípios e éticas (Bartenieff, 1980) –, ela desvendou que a harmonia não está na perfeição, mas na conexão entre respiração, peso e espaço – tríade que nos ampara ao mundo.

Teço este preâmbulo por estar imerso em um processo de criação envolvendo a tragédia de Antígona. Vi-me em constantes crises sensoriais: seja pela estafa do excesso de trabalho, demandas do doutorado, crises da vida civil – afinal, a própria vida não para – e lidar com os paradigmas evocados pela heroína grega trouxeram excessos psicoenergéticos muito intensos. Como resultado, a estafa; desânimo; silêncios e *burnouts* começaram a ser meus companheiros cotidianos.

Com o advento do acesso a informações sobre o autismo, muitas vezes escutei coisas como: “nossa, mas você parece tão normal”; “e você sabe andar sozinho na rua?? Tem certeza que você é autista?”; “ah, todo mundo é meio autista,

não é? Você não é especial”. Comentários surgidos, muitas vezes, ao identificarem meus comportamentos lidos como “normais” na sociedade: sou um artista-docente-pesquisador dentro de um programa de pós-graduação em nível de doutorado, danço profissionalmente, dou aulas, palestras, vou à praia... e ainda sou autista? É uma questão que causa estranhamento para muitas pessoas, contudo elas se esquecem por vezes de um dos males mais cruéis do autismo: *masking*.

Masking (ou mascaramento como é referendado em alguns locais no Brasil), é quando uma pessoa autista emula comportamentos neurotípicos para se encaixar socialmente – como forçar contato visual, seguir convenções sociais de “conversa de levador” ou esconder movimentos repetitivos. É uma estratégia de sobrevivência que cansa, pois exige esforço constante se enquadrar na “normalidade”. A longo prazo, pode levar à exaustão emocional e até à perda da própria identidade: justamente o que passou a acontecer. As AH/SD causam certo agravamento pois o fluxo de pensamentos é muito intenso, gerando fadiga emocional nas necessidades de tradução do pensamento para a fala. Como não sucumbir diante da velocidade do tempo quando não se tem nem onde gritar?

Bem, o grito é um dos grandes motes de Antígona: e se outros processos gritados pudessem construir pontes ao invés de destruí-las? Pontes de ausculta, de criação de caminhos de autocuidado, de imagens poéticas verdadeiramente potencializadoras. Os caminhos são diversos, mas enquanto artista-docente-educador das artes do corpo, vislumbrei fértil terreno com a prática regular dos BFs. Para além de centramentos, trouxe a harmonia que há muito havia escapado.

[Antígona e Corvo caminham por uma longa reta de pedras. Há o som do movimento de um rio, cheiro de musgo úmido e leve brisa. Juntas, a heroína e o pássaro chegam em uma casa. Lá, apenas um cômodo: chão de madeira, parede de pedras, janelas amplas onde se escuta o som dos pássaros, ambas se deitam no chão. Fim do Primeiro Episódio].

SEGUNDO EPISÓDIO, OU AO RESPIRAR REVOLUCIONO O UNIVERSO

Não foi Zeus quem as proclamou [as leis]
nem Justiça junto aos Deuses íferos
definiu entre os homens tais leis,
nem pensava ter tanto poder o teu
édito que sendo mortal sobrepujasse
leis dos Deuses inescritas inabaláveis.
Elas nem hoje nem ontem mas sempre
Vivem e não se sabe donde surgiram. (...)
Se agora te parece que faço tolice,
Talvez para o tolo incorro em tolice (Sófocles, 2022, p. 89).

114

Há uma sala de ensaio. Piso de madeira, aparentemente pertenceu ao casco de um navio da década de 1930. Um dia foi uma árvore. Ao fundo-atrás da sala, há uma parede... não, é uma imensa pedra que foi feita parede. Há musgos e pequenas plantinhas que vazam pelas frestas da imensa pedra. Janelas de madeira marrom estão espalhadas pelas diversas paredes pintadas de branco. Uma corrente de ar agradável percorre o espaço. Antígona e eu nos deitamos, respira-se: a inspiração entra em sua composição de oxigênio pelas fossas nasais e é expelido o ar na expiração em forma de gás carbônico pela boca... linda a metamorfose que sustenta a vida, aquela do respirar.

Ao bradar para Ismena “examina se cooperas e contribuis!” (Sófocles, 2022, p. 51), Antígona não apenas expõe seu anseio de fazer uma mudança acontecer – a de ampliar a percepção da irmã sob o fato ocorrido ao irmão – mas também a convoca diretamente a refletir se de fato está a conduzir sua vida pelas vias que verdadeiramente importam. Nutrindo-me de tal coragem, partilho este capítulo como um guia ou tocha para auxiliar quem assim quiser. Através da descrição de uma prática, busco performar outros caminhos de sentidos e sensações na tentativa de irmanar saberes a partir da arte. Como anunciam Fernandes e Scialom (2024, p. 54), “a inclusão de um trabalho de arte como meio e produto de pesquisa é muito comum, mas a validação desta prática em si mesma como produtora de conhecimento permanece em questão”. Logo, elencar o que surge de reflexão após

a realização de dinamicidades mobilizadas pelo corpo, passa a ter o caráter reivindicativo de produtor de saberes neste contexto.

Quando uma pessoa autista força demais o *masking* (ou mascaramento) — tentando disfarçar seus traços naturais para se encaixar em situações sociais —, o esforço contínuo pode levar a uma sobrecarga sensorial. Isso acontece porque o cérebro, já ocupado em controlar gestos, falas e expressões, fica sem energia para filtrar estímulos externos. Em experiências pessoais, os sentidos mais afetados costumam ser:

- Audição: vozes, música ou barulhos de fundo viram um ruído ensurdecedor.
- Visão: luzes brilhantes ou ambientes cheios de movimento (como shoppings) causam desorientação.
- Tato: roupas com etiquetas ou tecidos ásperos parecem oprimir a pele.
- Olfato: perfumes fortes, cheiros de comida ou maus odores causam forte náusea.
- Fala: em função da sobrecarga, interagir a partir da fala torna-se como engolir parafusos.

Resultado: Após horas de *masking*, uma pessoa pode ter crises de ansiedade, exaustão extrema ou até *shutdown*, ou seja, desliga das suas funções operacionais e sobrevive no piloto automático.

Os *Bartenieff Fundamentals* mencionados no início do texto, tornam-se possibilidades de propriocepção e regulação sensorial por não exigir nada de drástico e ofertar possibilidades de autocuidado no processo de harmonização. As práticas abaixo, são resultado da extensa investigação realizada ao longo dos últimos seis anos — tanto na Licenciatura em Dança quanto na Especialização em SLBAM — e sua estrutura organizada pode ser encontrado livro da própria Bartenieff, o *Body Movement: coping with the environment* como citado nas referências que seguem ao fim do texto.

[Corvo estende uma longa manta verde musgo de tecido macio que emula o pelo de uma marta. É agradável ao toque. Ele e Antígona deitam-se com a barriga virada

para cima, palmas das mãos para cima. Plantas dos pés no chão com os joelhos apontando para o teto, respiram lentamente]

Corvo: Do ar que faz morada em meus pulmões, o libero junto das tensões corporais. A cada expiração, oferto tensões, nós e incômodos – todos eles – ao chão que é sustento e vida. Não há pressa e nem condução, percebo o que habita a névoa da crise.

116

[Expiram profundamente, pressionando a planta dos pés no chão e a bacia se ergue gradativamente enquanto se projeta levemente para frente^v. Sustenta-se a postura durante duas respirações profunda, e na expiração, cada vértebra da coluna vai se entregando ao chão até a bacia retornar. Pernas escorrem como a nascente de um rio e com uma leve pressão do calcanhar^{vi} no chão, os corpos começam a se balançar com suavidade, uma carícia realizada em parceria com o chão que reflete tanto na face posterior do corpo, quanto nas vísceras e líquidos internos até nos pensamentos, agonias e sabores.]

Corvo: Retorno ao que um dia fui. Um feto *[o corpo se abre na forma de uma estrela e se condensa para o lado direito^{vii}, respira-se.]* sendo nutrido pelo líquido amniótico que é o ar. O desenho gravado nas entranhas da carne são o fôlego para perceber, que tal como uma flor, é possível desabrochar apesar do fenecimento.

[Corvo e Antígona entram em um fluxo conduzido de expandir o corpo na inspiração, em um formato de estrela, e recolhimento na expiração, no formato de uma semente. O fazem até sair da manta estendida, retornam à posição original e realizam o rolamento de calcanhar].

Corvo: *[cantarolando baixinho enquanto movimenta o braço direito em trajetória circular de baixo para cima como um relógio]* Espiral, espiral, espiral... sugue o que há de ruim, leve todo o mal; espiral, espiral, espiral... sugue o que há de ruim, leve

todo o mal... *[conforme o gesto é realizado, joelhos apontam para o teto com a planta dos pés no chão e tombam levemente para o lado esquerdo. De repente, em um impulso, a movimentação de braços^{viii} desloca-se em um impulso que parte para uma diagonal alta e, a partir dele, desloca o corpo do chão em um movimento espiralado, o corpo se ergue na bipedia graciosamente com o suporte do ar].*



O autor executando uma variação da *Queda de Joelhos* dos *Bartenieff Fundamentals*. Fotografia: Lorenzo. Acervo pessoal do autor. Abril, 2025.

Permitir-se respirar em um nível que não o sustentado, em pé, com a pressa cotidiana, oferece um tempo interno mais dilatado para que seja notado o que está fora do eixo: em uma crise sensorial, muitas vezes, o que menos ajuda é mais estímulo com pessoas tentando fazer algo ou tocando sem permissão, falando alto e afins.

Durante as experimentações com os *Basic Six* dos BFs, sinto que há um convite tácito de Bartenieff que não é sobre recolhimento ou enclausuramento, mas sim a percepção do que é necessário para um momento específico em que se almeja calma para um (re)centramento. A execução dos BFs não demanda instrumentos, um condicionamento corporal específico ou qualquer outro tipo de demanda custosa. É necessária uma superfície confortável o suficiente para

receber o corpo que se deita e, principalmente, confiança de que há algo maior que sustenta o peso da existência – o chão, o ar, a vida.

Logo, noto que o caráter terapêutico deste trabalho não está na definição estruturada por alguém, mas sim por apresentar verdadeiras tochas em que cada pessoa pode ser experimentadora de si mesma em percepções intimamente movidas na parceria com a respiração. A movimentação em Bartenieff passa a ser a manifestação da expressão de si no mundo, e não para expressar algo – seja desconforto, alegria, prazer ou descontentamento.

“O pesquisador não está imerso na pesquisa enquanto campo iminente de descobertas, mas é em si mesmo parte desse campo, a partir da experiência vivida no *espaçotempo*” (Fernandes, 2024, p. 105) porque não há uma fórmula de como impedir a crise de acontecer, mas é possível reivindicar o campo das artes como caminho de experiência e descoberta do que verdadeiramente pode auxiliar em uma regulação sensorial. A experiência como um caminho nutritivo para identificar a própria singularidade (Larrosa, 2011), e com isso, emancipar-se das autocobranças de que a regulação seja imediata. É necessário tempo.

[Corvo e Antígona dançam na sala. A manta macia, jogada ao fundo, lá permanece. A música que guia a dança é o canto dos pássaros que preguiçosamente piam. Fim do Segundo Episódio].

ÊXODO, OU QUANDO CHEGO NO DESTINO JÁ NÃO É O FIM MAS SIM UM RECOMEÇO

[Encaminhando-se rumo à saída da cena, Antígona declama um lamento vigoroso.]

Ó pátria cidade
da terra de Tebas
e prógonos Deuses,
vou-me, não tardo mais.
Vede, ó nobres de Tebas,
a única última da realeza,
o que sofro de que varões
por venerar a reverência! (Sófocles, 2022, p. 137).

A figura poética de Antígona tem amparado não apenas como crio arte atualmente, mas também como enxergo nesta existência neurodivergente, potência política e que precisa escavar a própria voz quando a normatividade só faz tentar soterrá-la.

O que evoco de *poética* neste sentido, é em diálogo com Aristóteles (2015) que define a arte poética – especialmente a tragédia – como uma mimese da vida, não no sentido de cópia literal, mas como recriação que revela verdades universais – e singulares – sobre a natureza humana. Para ele, aquilo que verdadeiramente toca — como a tragédia — organiza eventos de modo verossímil, provocando catarse em quem vê ou presencial a arte, através de um enredo coeso, personagens bem construídos e linguagem elevada. A obra valoriza a estrutura sobre o acaso: o mito como alma da poesia, e seu poder está em mostrar o que poderia ser, não o que foi.

Logo, trilhar nas pegadas de Antígona é emantar-se de um *ethos* que desvalida a norma em tentativa de fortalecer uma movimentação que é infinitamente mais poderosa: a cósmica. O caráter subversivo de Antígona é puro movimento: ao enfurecer-se com o tratamento do cadáver de seu irmão Polinices, Antígona ensina sobre a não submissão que eu, enquanto artista autista, posso exercitar em como me tratam. É fazer valer o meu direito de utilizar filas prioritárias, assentos preferenciais e gratuidades.

Ao dizer, diante do Rei Creonte de Tebas, que sua lei não é a dele, mas sim a das divindades, Antígona ensina a necessidade de expor a figuras hierarquicamente superiores que existem certas leis que fazem da experiência profissional de uma pessoa autista algo menos desgastante. Permite-me ficar nutrido de coragem de me negar a dançar sob uma luz que sensorialmente queima minha pele ou realizar alguma dinâmica que envolva interação social física quando estou avesso ao contato.

A heroína ao caminhar rumo a caverna que encontraria sua morte após o decreto do Rei, lamentosa, porém firme, ensina sobre o poder do abandonar e do

deixar algo ir. Muitas finalizações são benéficas por mais árduas que possam parecer e ela reconhece ao dizer que:

Ao partir, porém, nutro grande esperança
de, ao chegar, ser grata a meu pai, grata
à ti, mãe, e ser grata a ti, fraterna cabeça.
Quando mortos eu com as próprias mãos
vos lavei, vesti e libações sobre o túmulo verti (Sófocles, 2022, p. 133).

120

Antígona não nega o medo, e até mesmo em um momento de temor se questiona se há sequer justiça divina. Porém, quanto mais mergulha nos confins da caverna – essa que seria sua última morada – ela percebe que deixa de se tratar de como a humanidade a olha, mas sim como ela mesma se entregará às sombras – retornando para o útero onde as pessoas que ama estarão.

Diante das complexidades da vida normativa, tentam utilizar uma métrica neurotípica para mensurar como uma pessoa autista deve se comportar. Antígona me auxilia a romper com esse tratado invisível e apresenta um paradigma de liberdade que vem a partir da disciplina de perceber como sou e o que nutre cada fibra da existência, um abraço à filosofia do trágico. Esse fino grau de percepção é um privilégio de muitos seres, aponto aqui com mais ênfase o ser Artista. Ao assumir o sagrado ofício da metamorfose a partir da arte, mesclamos o que é Arte com Vida em um fluxo contínuo que mescla diversos saberes – da filosofia, saúde, ciências humanas e afins.

A aproximação que faço entre *Bartenieff Fundamentals* e a tragédia grega escrita de Sófocles diz respeito a um processo de criação que foi completamente atravessado pelas particularidades de minha neurodivergência. Ao sucumbir diante de diversas crises sensoriais causadas pela urgência exigida do tempo produtivista, precisei relembrar das potências que habitam os saberes do corpo e do imaginário em todas as porosidades e qualidades – das durezas dos desafios às delícias do gozo – e justamente por isso que são poéticos: não mascaram as dores e delícias de ser quem sou ou de viver o que vivi e vivo... diferente de uma

organização de sociedade que exige a perfeição, velocidade e multitarefa que ao tentar me fazer caber, colapso.

Ao deitar no chão e respirar profundamente, respiro com toda a Terra e com todo o Universo. Ao elevar a bacia, sinto o peso de tudo que fiz ou que preciso fazer para harmonizar o que está inquieto. Ao recolher e expandir o corpo, lembro que é necessária a flexibilidade de crescer e diminuir nos espaços em que caibo, e que ao perceber o contorno e os volumes do corpo no chão, também percebo essas mesmas informações na vida. Ao girar círculos com um braço enquanto os joelhos estão tombados para o lado oposto, sou levantado pelos impulsos das oposições, das espirais que existem não só na coluna, mas em tudo.

Lembro que o que ampara as escolhas são como me relaciono com tudo que está acima, abaixo, nas laterais e diagonais. No corpo físico, emocional, psicológico, espiritual. Lembro que o que faz encontrar a bipedia e criar uma outra organização de fragilidades – agora no apoio de dois pés no chão e não o corpo todo – também gera novos caminhos de se relacionar com o mundo e tudo que habita nele.

Não é necessário feitos grandiosos para se criar mundos possíveis: Antígona precisou apenas zelar por seus mortos para ser condenada – precisou lembrar que o que nutre é o reconhecimento dos rastros que sustentaram a nossa edificação. Para muitas pessoas – assim como eu – respirar com consciência é um grande ato revolucionário.

A partir destas palavras, não tenho como intento de seduzir a leitura para que jogue tudo para o ar e apenas se deite no chão: mas torço para que sirva de combustível para a criação de outras relações com pensamentos nem sempre coerentemente formatados, lineares ou organizados: há êxtase no caos... dispor as máscaras como decoração, e não normalização da dor. Mascarar quem se é, dói. O que resta? Insistir em desinfetar o desencanto até expor o encantamento novamente. Os caminhos são plurais. Acolhe-los com amorosidade é um exercício e uma missão.

Nas pegadas de Antígona

*Ó filha de Édipo, tu que rompestes a lei dos homens,
teu linho branco de luto é agora estandarte ao vento!
Não sepultaste um corpo — plantaste a semente inquieta,
que no solo dos livres germina como novo alento.
Com mãos de argila e sombra, teces na teia do tempo
um mundo onde a justiça não é irmã da caveira.
Teu fuso gira histórias no tear dos impossíveis,
e o fio que arrebatas vira ponte verdadeira.
Antígona, poeta! Teu crime foi criar vida
onde os reis semeavam só o pó do esquecimento.
No palco de teus ossos, nasce a cidade futura —
teu verso, um rio lavrando o mármore do tormento (Caio
Picarelli, 2025).*

REFERÊNCIAS

- ARISTÓTELES. Poética. Tradução de Paulo Pinheiro. São Paulo: Editora 34, 2015.
- BARTENIEFF, Irmgard. *Body movement: coping with the environment*. Nova Iorque: Gordon & Breach Science Publishers, 1980.
- FERNANDES, Ciane; PIZARRO, Diego; SCIALOM, Melina. Prática artística como pesquisa, somática e ecoperformance. São Paulo: Giostri, 2024.
- HOMERO. Odisseia. Tradução de Frederico Lourenço. São Paulo: Penguin-Companhia, 2011.
- LABAN, Rudolf. *Choreutics*. Londres: Dance Books, 2011.
- LARROSA, Jorge. Experiência e alteridade em educação. Reflexão e Ação, v. 19, n. 2, p. 04-27, 2011. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/reflex/article/view/2444>.
- MEDEIROS *et al.* Dupla excepcionalidade e altas habilidades/superdotação: entre pesquisa e práticas. Santa Maria: Arco Editores, 2024.
- SÓFOCLES. Antígona. Tradução de J. A. A. Torrano. São Paulo: Mnema Editora, 2023.

ⁱ De acordo com Medeiros (*et al*, 2024), *Altas Habilidades/Superdotação* (AH/SD) é uma característica que designa indivíduos com desenvolvimento excepcional em algumas áreas (cognitiva, artística, afins), comumente possuidoras de hiperfocos específicos. É uma condição geralmente acompanhada do Transtorno do Espectro Autista

ⁱⁱ Tem como expoente o professor australiano da Queensland University of Technology,

ⁱⁱⁱ Embora a autora utilize o termo em português *Prática Artística como Pesquisa*, ela mantém a sigla original em inglês *Practice as Research* (PaR). Por defender uma equanimidade linguística, opto por usar a forma traduzida PAcP no corpo do texto, mas preservo a sigla original PaR ao citar diretamente a autora.

Brad Haseman.

^{iv} Durante minha especialização em Preparação Corporal nas Artes Cênicas (FAV/RJ), pude conviver de maneira intensa e próxima com Vianna, e fiz muitas anotações de suas aulas. Essas palavras escritas foram de diálogos realizados em setembro de 2018, durante o módulo de *Conscientização do Movimento e Jogos Corporais para Atores* ministrado pela própria.

^v Elevação Sagital de Pelve é um dos intitulados *Seis Básicos* dos BFs.

^{vi} Rolamento de Calcanhar é o que se chama de *pré-básico*, uma prática realizada antes, durante e depois da execução dos Básicos por ter como (também) finalidade de harmonizar o corpo entre uma dinâmica e outra.

^{vii} Percebe-se nesta prática, o Exercício Básico da Metade do Corpo, que além de um dos Básicos também é um dos padrões corporais estudados por Bartenieff – o homolateral. Ao sentir uma das laterais se condensando enquanto a outra se mantém estendida em resistência, é possível perceber o volume do próprio corpo. Essa percepção é muito útil durante a regulação sensorial pois permite uma pessoa autista se perceber em relação ao próprio mundo.

^{viii} Há a combinação de dois Básicos: o Círculo de Braços e a Queda de Joelhos.