

## Exercícios de cuidados de si: um elogio ao silêncio

### Self-care exercises: a praise for silence

Fabio Augusto Pucineli<sup>1</sup>

**Resumo:** Este trabalho é um relato de uma prática pedagógica com o tema “Exercícios de Cuidados de Si”. A experiência aconteceu durante as aulas de Educação Física para 8os anos, em 2018, numa escola estadual no interior paulista. A proposta, baseada na filosofia como prática de vida, da antiguidade greco-romana; em práticas orientais de meditação e técnicas artísticas de sensibilização, contou com três momentos principais: 1- silêncio; 2- diálogo e 3- escrita. Constituiu-se como um contraponto a muitos olhares que concebem a Educação Física como “atividades estimulantes”, ou mesmo como uma disciplina secundária na escola. Foram oportunidades de sensibilização nas quais os alunos puderam ter contato com a intensa potência do silêncio; concentrarem-se em si próprios a partir das perguntas dos colegas, e organizar os sentimentos e sensações despertados, através do processo de escrita de si.

332

**Palavras-chave:** educação física, cuidados de si, filosofia, silêncio

**Abstract:** This paper is an account of a pedagogical practice with the theme "Exercises of Self Care". The experience took place during the Physical Education classes for 8 years, in 2018, in a state school in the interior of São Paulo. The proposal, based on philosophy as a life practice, from the Greco-Roman antiquity; in oriental practices of meditation and artistic techniques of sensitization, had three main moments: 1- silence; 2- dialogue and 3- writing. It was constituted as a counterpoint to many views that conceive Physical Education as "stimulating activities", or even as a secondary subject at school. They were opportunities of sensitization in which the students could have contact with the intense power of silence; to concentrate on themselves from the questions of their peers, and to organize the feelings and sensations awakened, through the process of writing themselves.

**Keywords:** physical education, self care, philosophy, silence

---

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista (Unesp – Rio Claro). Avenida 24 A, 1515. Bela Vista. Rio Claro – SP. CEP 13506-900

Recebido em 25/01/2021

Aprovado em 24/05/2021

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*

## Introdução

Este trabalho é um relato de experiência com o tema “Exercícios de Cuidados de Si”, durante as aulas de Educação Física para três salas de 8º ano, em 2018, numa escola estadual do interior paulista. Em contraposição ao paradigma de que as aulas dessa disciplina na escola estão vinculadas à atividade física, a proposta consistiu em práticas orientadas de silêncio, diálogo e escrita e buscaram na sensibilização do contemplar, outras maneiras de relação consigo mesmo, com o corpo, o ambiente e com o outro.

Limitada não só pelo tempo e espaço, mas também pelos “atores” que atuam no acontecimento, toda experiência é restrita em suas particularidades. Assim, este relato não se propõe à pretensão de oferecer subsídios para que essa prática seja repetida da mesma maneira como aconteceu, ou afirmar ser possível possibilitar que esses exercícios aconteçam em quaisquer contextos. Mas a narração problematizada da proposta pedagógica visa à reflexão, partindo dessa iniciativa, em trazer à tona, na aula de Educação Física, aspectos caros à filosofia da antiguidade greco-romana, que tinha por objetivo a constituição de sujeitos éticos. Os exercícios também têm inspiração práticas orientais e artísticas.

Vale ressaltar que essa proposta estava inserida num contexto específico: os alunos já haviam participado de aulas sobre Ginástica, e vinham aprendendo sobre apreciação musical, bem como sobre os efeitos dos sons na sensibilidade e consciência corporal e rítmica, dentro do tema Dança. Na Ginástica, investigaram possibilidades corporais de equilíbrio em diferentes posições, sozinhos, em duplas e em grupos. Além disso, as tarefas envolveram estudos do universo circense e elaboração coreográfica coletiva.

Ademais, na primeira aula destinada ao tema Dança aconteceu uma exposição sobre o conceito de “paradigma”, que envolveu proveitosas discussões sobre a desconstrução de diversos padrões seguidos cotidianamente, especialmente relacionados ao corpo. Ou seja, os Exercícios de Cuidados de Si não foram propostos arbitrariamente, desvinculados de um contexto, ou de circunstâncias pedagógicas aleatórias. Isso proporcionou com que todos os alunos pudessem efetivamente se envolver, já que estavam situados em circunstâncias voltadas à introspecção e à crítica.

## Os Cuidados de Si como Experiência

Em seu provocativo artigo sobre a experiência, Larossa (2002, p.20), apresenta duas maneiras convencionais de pensar a educação: a orientada para a ciência e técnica, que “remete a uma perspectiva positiva e retificadora” e a voltada para a teoria e prática, que “remete sobretudo a uma perspectiva política e crítica”. A primeira concebe “sujeitos técnicos”; a segunda, “sujeitos críticos”. Mas ele propõe uma terceira possibilidade para pensar a educação: “a partir do par *experiência/sentido*”.

Sobre a experiência, o autor afirma que esta é “cada vez mais rara” (p.21) devido ao excesso: de informação, opinião, falta de tempo e de trabalho. Sim, excesso de falta de tempo! Segundo Larossa, nossa sociedade vive de uma ânsia pela novidade, atitude que embota os sentidos e que, pela sua superficialidade e efemeridade, não permite o contemplar. O autor também faz uma crítica sobre o obsessivo imperativo da opinião, que muitas vezes resulta no que a pedagogia moderna chama de “aprendizagem significativa”: após se informar, o sujeito é levado a opinar, o que frequentemente se reduz em estar a favor ou contra algo.

Escreve o professor espanhol:

O acontecimento nos é dado na forma de choque, do estímulo, da sensação pura, na forma de vivência instantânea, pontual e fragmentada. A velocidade com que nos são dados os acontecimentos e a obsessão pela novidade, pelo novo, que caracteriza o mundo moderno, impedem a conexão significativa entre acontecimentos (2002, p. 23).

Ou seja, não há tempo para demorar-se,

(...) já que cada acontecimento é imediatamente substituído por outro que igualmente nos excita por um momento, mas sem deixar qualquer vestígio. O sujeito moderno não só está informado e opina, mas também é um consumidor voraz e insaciável de notícias, de novidades, um curioso impenitente, eternamente insatisfeito. Quer estar permanentemente excitado e já se tornou incapaz de silêncio (p. 23).

A problemática do tempo trazida pelo autor se reflete muito nas aulas de Educação Física escolar, por exemplo. É bastante comum ouvir que os alunos devem ser envolvidos em “atividades estimulantes”, sempre com apelos a novidades, para que se mantenham “motivados”. Trazer o silêncio nas aulas que são comumente tidas como o espaço para

descontração, ou para realizar atividades físicas que fazem bem à saúde (sem se perguntar que saúde seria essa), parece beirar a subversão.

Olhos cooptados por lógicas modernas podem também conceber o momento do silêncio como um ótimo relaxamento, que proporciona para que os alunos fiquem mais aptos ao aprendizado de Matemática ou Língua Portuguesa, por exemplo, já que esse tempo “oxigenaria melhor o cérebro”. Ou seja, o exercício do silêncio seria também sequestrado pela perspectiva utilitarista.

Em contraposição, é possível encontrar em Nietzsche (2017), que as “três tarefas pelas quais se necessita de educadores” são: “aprender a *ver*; aprender a *pensar*; aprender a *falar e escrever*”. Segundo o pensador alemão,

aprender a *ver* – habituar o olho ao sossego, à paciência, a deixar as coisas se aproximarem; adiar o julgamento, aprender a rodear e cingir o caso individual de todos os lados. (...) o essencial aí é *não* “querer”, ser *capaz* de prorrogar a decisão. Toda não espiritualidade, toda vulgaridade se baseia na incapacidade de resistir a um estímulo – *tem-se* que reagir, segue-se todo impulso. Em muitos casos, esse ‘ter que’ já é enfermidade, declínio, sintoma de esgotamento (...) (p. 48).

Larossa (2002) complementa:

A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escudar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço (p. 24).

E é nessa direção que se justificam os Exercícios de Cuidados de Si: na interrupção das exigências, na oportunidade de efetivamente parar para pensar, escutar, olhar com cuidado. Sentir o que era tão evidente, que se embotava. Suspender temporariamente a opinião, o julgamento, a vontade e as ações automáticas. Momento de cultivar a atenção e a delicadeza, tão esquecidas. Escutar ao colega e a si próprio, cultivando e fazendo acontecer, a arte do encontro.

### Sobre as Experiências que Inspiraram a Experiência

Em 2011 participei de um retiro de silêncio. Recebera o convite por *e-mail*, já que havia cadastrado meu endereço eletrônico numa visita que fizera ao Templo Zulai, em Cotia – SP. Foram quatro dias de um feriado prolongado sem dizer uma única palavra. Realizávamos nove sessões diárias de meditação, com duração aproximada de 1 hora cada. Era bastante cansativo. Cheguei a pensar em desistir, ao final do segundo dia. Mas insisti e após superar essa sensação, ficou mais fácil.

Devíamos manter silêncio em todos os momentos. Havia um cartaz em alguns lugares do templo, com os dizeres: “conquiste seu ego obedecendo todas as normas aplicadas aqui”. O almoço, por exemplo, era servido também de maneira contemplativa. Somente o mínimo de ruídos poderia ser feito enquanto nos alimentávamos, inclusive quanto à mastigação. Justo na primeira refeição foi servido como salada, alface americana. Empenhei considerável esforço para comer a crocante verdura, com muito cuidado para que não fizesse barulho, o mínimo que fosse. Foi então que percebi seu delicado sabor adocicado.

Após seguidos momentos de meditação e silêncio, enquanto cuidadosamente tomava um amargo chá durante um dos intervalos, constatei que nele também há doçura. Foi então que comecei a refletir sobre as percepções: estamos tão embotados com tantos estímulos, que precisamos de intensos temperos (tanto doces quanto salgados, ou picantes etc), de imagens chocantes e rápidas, de músicas repletas de apelos e fórmulas prontas, dentre outros muitos exemplos. Isso porque estamos distantes do silêncio, que pode ser aterrador, tamanha sua intensidade e potência. Aos nos distanciarmos do silêncio, deixamos de perceber como é fortíssima a sutileza das coisas simples: uma singela inspiração, por exemplo, pode ter a força de uma vida inteira.

Outra experiência que me influenciou foi ter visitado a exposição Terra Comunal, da artista performática Marina Abramovic, no Sesc Pompeia (capital paulista), em 2015. Participei do “Método Abramovic”, uma proposta imersiva de duas horas de completo silêncio, formada por quatro estações de 30 minutos cada. Ao adentrar no recinto, recebi uma espécie de fone de ouvido que abafava totalmente os sons externos. As fases consistiam em caminhar o mais lentamente possível em linha reta; sentar-se; deitar-se e ficar em pé, cada momento por meia hora.

As práticas com o silêncio provocaram em mim inevitáveis e permanentes transformações. Elas atravessam minha vida e influenciam, evidentemente, na atuação docente.

## Conhecer a si mesmo? Ou cuidar de si mesmo?

O que me surpreende é o fato de que, em nossa sociedade, a arte tenha se transformado em algo relacionado apenas a objetos e não a indivíduos ou à vida; que a arte seja algo especializado ou feita por especialistas que são artistas. Entretanto, não poderia a vida de todos se transformar numa obra de arte? Por que deveria uma lâmpada ou uma casa ser um objeto de arte, e não a nossa vida? (FOUCAULT, 1995, p.261).

Para realizar a genealogia do sujeito moderno, Foucault (2006) recorre à antiguidade greco-romana a fim de investigar como aconteciam as “estéticas da existência” naquela sociedade. Seus estudos mostram que para os helênicos, epicuristas, cínicos e estoicos, os cuidados de si eram hierarquicamente mais importantes que o imperativo délfico “conhece-te a ti mesmo”. Era pela “ascese” que os antigos conheciam a verdade. Não a verdade imposta por quem está no poder, mas a verdade resultante da elaboração constante de si próprio.

Em diversos de seus escritos, Foucault afirma que a filosofia na antiguidade era um modo de vida e um contínuo trabalho sobre si mesmo, que visava à temperança (domínio sobre as paixões) e à ética. Essas técnicas de si buscavam fazer com que a vida fosse uma obra de arte.

Dentre essas tecnologias de si, estão os exercícios de 1- silêncio, 2- exame de consciência e 3- diálogo (com amigos ou com um mestre). Importante apontar que o papel do mestre era fundamental, porém temporário. É alguém que ajuda a encontrar sua própria autonomia. O amigo oferecia a disposição do seu olhar, de suas perspectivas; alguém que não julgava, mas que estendia a mão, para apoiar, fortalecer aquele com quem se dialogava.

Um exemplo contundente da importância do silêncio acontecia na escola pitagórica. Segundo Foucault (2006), os discípulos ingressantes não podiam fazer perguntas e comentários. Também eram proibidos de anotar os ensinamentos, para exercitarem a memória. Permaneciam nessas condições por cinco anos. Escreve Foucault:

(...) um noviço não tinha o direito de falar. Devia escutar, escutar somente, nada mais fazer senão escutar sem intervir, sem objetar, sem dar sua opinião e, bem entendido, sem ensinar (p.410).

Foucault recorre também ao *Tratado sobre a Tagarelíce*, de Plutarco, e afirma que um dos pontos importantes do texto é:

(...) que quando se ouve alguma coisa, quando se acaba de ouvir uma lição, quando se acaba de ouvir um sábio falar, quando se acaba de ouvir um poema ser recitado ou uma sentença pronunciada, cercar então a escuta que acaba de se operar com uma aura e uma coroa de silêncio. Não reverter de imediato aquilo que se ouviu em discurso. No sentido estrito, é preciso retê-lo, isto é, conservá-lo e evitar reconvertê-lo de imediato em palavras (ibidem, p.411).

Em meio a tantos apelos e estímulos, o sujeito moderno é praticamente incapaz de silenciar-se. Constantemente recebe mensagens e ligações em seu telefone móvel, rola infinitas atualizações em redes sociais, ouve músicas, assiste a programas etc. Isso quando não faz tudo isso simultaneamente, com a ampla, mas rasa atenção do sujeito multitarefa (Han, 2017, p.32). Estar consigo mesmo, “sem nada para fazer”, o conduz ao tédio, uma possível condição de desconforto decorrente do não suportar-se.

### Os Exercícios de Cuidados de Si em Si

Para concretizar os Exercícios de Cuidados de Si com os alunos dos 8os anos, elegi três momentos:

1- *silêncio*: após contar sobre minhas experiências com o silêncio (especialmente no Templo Zulai e na participação do Método – Marina Abramovich), desafiei-os a ficarem 1 minuto em silêncio total. Conversamos sobre as sensações. Os relatos foram que se sentiram “relaxados”, que perceberam sons pela escola até então não ouvidos; alguns se sentiram um pouco incomodados, mas a grande maioria reclamou que foi muito pouco e fácil. Queriam mais. Progressivamente, em aulas subsequentes, fomos aumentando para: 5 minutos em silêncio; 20 e então 1 hora.

O exercício de 20 minutos aconteceu em forma de circuito, tal qual vivenciei no Método Abramovic. O diferencial é que na escola foram destinados apenas cinco minutos cada estágio: em pé; deitados; sentados e caminhando o mais lentamente possível.

Para o exercício de silêncio que duraria 1 hora, houve grande expectativa. Orientei para que escolhessem um lugar da quadra, ou da arquibancada para permanecerem. Poderiam ficar

sentados, deitados, ou alternar entre essas duas posições, desde que fizessem o mínimo de ruídos ao mudar sua disposição. Perguntaram se poderiam dormir. Respondi que sim. Mesmo com a resposta afirmativa, ninguém adormeceu.

Também contei aos alunos sobre uma outra experiência, na qual eu passava a pé por uma rua bastante silenciosa, com raro movimento de veículos ou quaisquer outros elementos que pudessem produzir sons. Notei que havia um barulho e que ele vinha de mim: pensamentos, coisas por dizer, ou que poderiam ter sido ditas, planejamento de tarefas a serem executadas. Num ambiente externo tão silencioso, eu estava em meio a ruídos. Optei por silenciar-me naquele momento, ao menos enquanto não chegava ao meu destino. Apaziguar as vozes interiores contribuiu para que eu tivesse um bom dia. Favoreceu também para que eu refletisse: se é possível estar barulhento no silêncio, é possível silêncio no barulho.

Uma sugestão para manter a atenção no exercício e não divagar, ou sentir tédio, por exemplo, seria contar as respirações. Cada vez que perdesse a contagem, recomeçar. Isso garantiria uma atenção voltada ao momento, já que era a primeira vez em que se submetiam a tal experiência.

2- *diálogo*: consistia em fazer uma dupla e compartilhar com o colega algo que gostaria de mudar em si mesmo. Orientei para que fossem ditas condições mais triviais, por exemplo: “queria ser uma pessoa mais organizada”. O ouvinte não poderia dar conselhos, ou coisas do tipo; apenas fazer perguntas que levassem à reflexão: “como seria ser uma pessoa organizada?”, ou “por que seria importante ser organizado?” etc. Após 5 minutos as funções se invertiam.

A fim de se prepará-los para esse exercício, uma das minhas atitudes foi ler trechos do romance “Momo e o Senhor do Tempo”, de Michel Ende. Na história, Momo era uma criança que sabia fazer com que as pessoas ficassem bem humoradas. Sua habilidade não estava em cantar, tocar um instrumento, dançar, fazer acrobacias etc. “O que Momo sabia fazer melhor do que ninguém era ouvir”, em um meio no qual “muito pouca gente sabe ouvir de verdade” (Ende, 2012, p.20).

Momo ouvia de tal modo que as ideias acertadas acabavam surgindo na cabeça de alguém que estivesse meio desorientado. Não é que ela dissesse ou perguntasse alguma coisa que levasse a pessoa a pensar de determinada maneira. A menina só ficava ali sentada, ouvindo com atenção e simpatia (ibidem, p. 12).

Logo adiante, é dito na obra que: “Momo ouvia todos com atenção: gatos, cachorros, grilos e sapos, até a chuva e o vento nas árvores. E cada um falava com ela à sua maneira” (ibdem, p.17).

Momo tinha dois amigos. Um deles era Beppo Varredor, que não dizia nada quando perguntado sobre algo. Apenas sorria.

Refletia e, quando achava que a questão não merecia resposta, ficava calado. No entanto, quando achava a pergunta importante, continuava refletindo sobre ela. Às vezes demorava duas horas, ou até dois dias, para responder. Enquanto isso, é claro, a pessoa que havia feito a pergunta a esquecia, e o que Beppo dizia acabava parecendo fora de propósito.

Somente Momo se dispunha a esperar horas ou dias por uma resposta e depois entendia o que Beppo dizia. Sabia que ele demorava tanto porque fazia questão de nunca dizer alguma coisa que não fosse verdade. Na opinião dele, a infelicidade do mundo era causada pelas mentiras, intencionais ou não, que as pessoas diziam por serem desatentas ou apressadas (ibdem, p. 31-32).

3- *escrita de si*: esse item dos exercícios de cuidados de si consistia em escrever sobre as impressões e sensações que teve durante os dois momentos anteriores: o silêncio e o diálogo. Foi uma tarefa de casa.

Sobre esse tipo de exercício de si, é possível encontrar em Sêneca importantes referências. O filósofo denomina “exame de consciência” sua prática diária de escrita de si sobre si. Segundo ele, a escrita é uma espécie de “digestão”, na qual ordenamos, organizamos e nos transformamos (Sêneca, 2013, p.81).

Segundo Foucault (2013), a escrita de Sêneca sobre si próprio não consistia em julgar-se porque bebeu excessivamente ou porque teve “maus sentimentos por outra pessoa” (p.97). Sua preocupação era bastante diferente: refletia se durante seu dia havia magoado alguém, ao invés de fazer uma crítica que pudesse ajudar. Também avaliava o que poderia ter feito de diferente, não para se punir, mas a fim de olhar para suas atitudes e refletir sobre elas.

Para Larossa e Kohan (2019, p.5), “(...) escrevemos para transformar o que sabemos e não para transmitir o já sabido”. Com o exercício contínuo e renovador da escrita, permitimo-nos “liberar-nos de certas verdades, de modo a deixarmos de ser o que somos para ser outra coisa, diferente do que vimos sendo”. Ou seja, é a escrita teria uma espécie de chancela transformadora, já que organiza o que foi sentido e pensado.

Em seguida, uma amostra das escritas. Optei por identificar os relatos somente com os primeiros nomes dos alunos, para preservar suas identidades, e também para não proporcionar um caráter totalmente impessoal. Além disso, na medida do possível, mantive as maneiras de escrever dos alunos, com alguns equívocos de concordância, por exemplo.

1

E nessa atividade/experiência, mudou muita coisa dos meus pensamentos: meu futuro, meus estudos, meus amigos, minha família. Como eles iriam ficar? Bem?

As perguntas mesmo sendo simples, algumas eram muito complexas de responder, e graças a essas perguntas eu mudei a minha opinião e o meu sonho.

(...)

Graças ao exercício [do silêncio, de 20 minutos] eu me sinto melhor comigo mesmo, em silêncio eu pensei muita coisa, tanto que chorei na ida para casa! (Thiago).

2

Durante esse exercício de diálogo, me senti um pouco desconfortável com as perguntas, porque nunca tinha parado para pensar ou fazer perguntas sobre o meu sonho. Durante essas perguntas que ela fazia eu pensava mais um pouco se era realmente esse sonho que eu queria. (...) consegui fazer minhas próprias perguntas (Julie).

3

(...) eu gostei bastante [do exercício do diálogo], pois você percebe que você consegue lidar com as coisas “sozinha” e que no fundo, você já tem as “respostas” (já que a dupla só podia perguntar e não aconselhar).

E apesar do aviso de que, por segurança, era melhor não dizer algo tão pessoal, entretanto, meu único “problema” era um pouco pessoal e como minha colega era minha melhor amiga, resolvi contar, e foi o melhor que eu fiz porque depois dessa “conversa”, eu vi e soube como lidar com isso e hoje já não sofro mais com algo do passado que me atormentava até então.

(...) hoje de manhã (domingo) eu fiz o exercício de silêncio por mais uma hora, e estou com foco de levar isso e fazer pelo menos 5 minutos todo domingo (Beatriz).

4

Bom, no meu ponto de vista esses três exercícios transmitiram sensações e sentimentos completamente diferentes um do outro, apesar de se conectarem entre si.

No diálogo eu senti um certo alívio, por mais que os temas abordados na conversa seja coisa do dia a dia, só de parar, conversar e refletir sobre coisas que só você pode fazer por você mesmo já é um grande alívio.

Já no silêncio é eu senti um certo conforto, porque é um momento seu, só você ali com você mesmo, esquecendo quem está ao seu redor e pensando no que você quiser afinal ninguém pode te atrapalhar ou intervir.

Nunca irá existir alguém que te conheça mais do que você mesmo, acho que é essa a mensagem do silêncio. Acredito que se as pessoas fizessem isso pelo menos uma vez no dia, pelo menos uns 5 minutinhos, o mundo seria um lugar melhor, nós pensaríamos bem antes de fazer qualquer coisa e teríamos um auto conhecimento incrível

Se auto conhecer não é saber o que você gosta ou não, vai muito além disso, se auto conhecer para mim é saber estar com você mesmo sem medo, sem auto cobrança etc, é só ser você para você (Ana).

5

Quando fizemos o exercício em cada fase eu senti uma coisa diferente, quando eu estava deitada eu não pensei em nada fiquei contando minhas respirações e olhando para o céu, quando estava sentada fiquei prestando atenção nas pessoas andando. Foi a parte que eu senti muita vontade de rir, não sei porque, quando estava em pé, fiquei pensando o que eu ia fazer quando chegasse em casa tentei me concentrar e contar minhas respirações mas não consegui, e na última fase quando estava andando fiquei olhando as pessoas e imaginando no que elas estavam pensando e imaginei no que as pessoas de fora ia pensar quando visse a gente na quadra.

Quando terminamos os exercícios me senti mais leve, me senti bem (Maria).

6

Eu comecei a refletir sobre muitas coisas durante estas aulas, é algo ótimo para se praticar em casa, eu gostaria de fazer, mas quanto mais silêncio eu faço mais barulho surge na minha mente (Lucas).

7

(...) no exercício do silêncio foi legal pelo fato de ele “evoluir”, exemplo em 1 minuto eu não senti nada, já no de 20 foi algo muito mais “profundo”. Foi um curto período onde nós se “esvaziamos” em um ambiente agradável, quieto que é muito bom pois muitas vezes nossos pensamentos acabam sendo influenciados pelo ambiente no qual estamos, e no período de silêncio pudemos escolher pensar em um assunto ou em nada pois tivemos bem mais concentração para isso.

E, sem contar que é realmente bom ter tranquilidade em um ambiente que geralmente é muito agitado (Pedro).

8

No começo [do exercício de silêncio] veio milhares de pensamentos em minha mente sobre coisas tristes e problemas, ou tarefas, mas depois consegui me concentrar, uma das coisas que eu mais gostei foi que eu consegui prestar mais atenção nas coisas, ouvir melhor etc.

Um exemplo: eu ouvi melhor os sons ao meu redor, como os passarinhos, tinham mais de dois passarinhos, e eles tinham uma ordem para “cantar”. Foi algo incrível, quero fazer mais vezes (Rebeca).

## Sobre os Dizeres do Silêncio, Diálogo e Escrita

O filósofo contemporâneo Byung-Chu Han afirma que “a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho” (HAN, 2017, p.23). Os sujeitos são coagidos a serem motivados empreendedores, terem atitudes ativas e a se tornarem empresários de si mesmos. Segundo o autor, o resultado desse apelo todo é a produção de “depressivos e fracassados” (p. 25), já que as responsabilidades são tidas como individuais.

Não só a Educação Física, mas a Educação de uma maneira geral, parece muito cheia de imperativos: “estude para ser alguém na vida”; “consuma tais alimentos”; “faça atividade física” e como se não bastasse, ainda há o apelo “seja feliz!” etc. Nessa busca intensa, contínua e sufocante, os estudantes seguem suas vidas sem tempo para o exercício cuidadoso de olhar a si próprios e terem a chance de se perguntarem: “o que realmente preciso?”; “de onde vem o meu querer?”, por exemplo. Como apontado pela aluna Julie: “durante essas perguntas que ela fazia eu pensava mais um pouco se era realmente esse sonho que eu queria (...)”.

No decorrer da série de aulas sobre os cuidados de si, não houve nenhuma “atividade” direcionada para desenvolvimento de capacidades e habilidades físicas, ou destinada ao aprendizado de regras de uma modalidade esportiva, ou atividade física voltada à saúde e muito menos momentos de simples descontração para que os estudantes tivessem mais disposição para as outras disciplinas da escola – atributos tão comumente vinculados à Educação Física.

Os relatos dos alunos mostram o empenhado trabalho de zelo consigo próprios e com os colegas. Na língua grega, cuidado de si é *epimeleia heautou*. Segundo Foucault (2014, p. 228), *epimeleia* era um conceito caro à antiguidade e designava exatamente esse trabalho sobre si. Durante esses exercícios, a quadra da escola se viu preenchida por um silêncio forte e potente, no qual jovens pessoas se dispunham à investigação interior, aquietados, mas nem por isso, inertes. Muito pelo contrário. Como relatou a aluna Ana: “nunca irá existir alguém que te conheça mais do que você mesmo, acho que essa é a mensagem do silêncio”.

Aquietar-se, cuidar de si mesmo e de quem é próximo, permitir-se o sentir e o contemplar, cultivar a delicadeza, são atitudes praticamente revolucionárias diante das súplicas para o desempenho.

Na sociedade contemporânea também, parece que o ouvir com cuidado se tornou uma função de especialistas. Mas dar chance ao simples, ao sincero diálogo com um colega, sem julgamentos e conselhos, no qual a pessoa se sinta acolhida, respeitada e provocada a pensar, pode ser algo libertador. A aluna Beatriz atesta: “você percebe que você consegue lidar com as coisas ‘sozinha’ e que no fundo, você já tem as ‘respostas’”.

O sábio Gilberto Gil enfatiza que “quem sabe de mim sou eu” e também adverte: “é preciso aprender a só ser”, mas é a aluna Ana quem deixa o recado final:

Se auto conhecer não é saber o que você gosta ou não, vai muito além disso, se auto conhecer para mim é saber estar com você mesmo sem medo, sem auto cobrança etc, é só ser você para você.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ende, Michel. **Momo e o Senhor do Tempo ou A Extraordinária História dos Ladrões de Tempo e da Criança que Trouxe de Volta às Pessoas o Tempo Roubado**: Um conto-romance. 2ª ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2012.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.  
FOUCAULT, Michel. Conferência: Técnicas de *parrhesia*. *Prometeus: Filosofia em Revista*. Universidade Federal de Sergipe. Ano 6, n.13 – edição especial, 2013.

344

FOUCAULT, Michel. Sobre a Genealogia da Ética: Uma revisão do trabalho. Michel Foucault entrevistado por Hubert L. Dreyfus e Paul Rabinow. *In*: DREYFUS, Hubert L. e RABINOW, Paul. **Michel Foucault: Uma Trajetória Filosófica, para além do estruturalismo e da hermenêutica**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

FOUCAULT, Michel. Sobre a Genealogia da Ética: Um resumo do trabalho em curso. **Ditos e Escritos Volume IX: Genealogia da ética, subjetividade e sexualidade**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2ª edição ampliada. Petrópolis: Vozes, 2017.  
LAROSSA, Jorge. Notas sobre a Experiência e o Saber de Experiência. **Revista Brasileira de Educação**. Jan/fev/mar/abr, n.19, 2002.

LAROSSA, Jorge. e KOHAN, Walter. Apresentação da Coleção. *In*: **Pedagogia Profana: Danças, piruetas e mascaradas**. 6ª ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2019.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. **Crepúsculo dos Ídolos**, ou Como se filosofa com o martelo. São Paulo: Companhia de Bolso, 2017.

SÊNECA. **Aprendendo a Viver**. Porto Alegre: L&PM, 2013.