

## Em tempos de quarentena, o que mais te aprisiona?

Carla Luã Eloi<sup>1</sup>

**D**ias desses, antes desse caos todo da quarentena, andando pela rua, observei um grupo de amigos sentados à mesa de um bar. Bebiam, conversavam, riam muito, estavam genuinamente felizes. Do outro lado da rua, vi uma mulher olhando para eles, por trás das pesadas grades da janela. Não dava pra ver bem o seu rosto, estava bem escuro e ela estava escondida parcialmente pela enorme samambaia pendurada no teto. A única certeza de que estava ali era quando algum veículo passava e jogava a luz dos faróis contra aquele lado da rua, iluminando vagamente aquela presença.

Nesses momentos de pouca luz, pude ver uma mistura de medo e vergonha em seu rosto tristonho, enquanto ela quase invejava o riso solto do grupo no bar. Era como se ela quisesse sair e interagir com aquelas pessoas, talvez tivesse um crush entre eles, mas por algum motivo, a angústia no seu olhar tornava a distância entre ela e aquele bar muito maior do que simplesmente o atravessar da rua.

Aquela imagem me acompanhou até eu chegar em casa, e como aquela angústia pareceu familiar. Quantas vezes já me senti presa em minha própria mente? Por convenções sociais, pela falta de tempo, pela rotina, pelos problemas, pelos meus traumas, medos e paranoias. Quais monstros imaginários me prendem e me isolam? Qual a distância entre onde estou e o mundo que sequer me enxerga, mundo que eu sempre olhei de longe dentro da minha própria bolha, sem nunca fazer parte?

1

Carla Luã Eloi é escritora, videomaker e produtora cultural. Graduada, em 2014, no Curso Superior de Tecnologia em Produção Cultural, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ). Pós-graduada, em 2016, no curso de Especialização em Linguagens Artísticas, Cultura e Educação, também pelo IFRJ. Mestre em Artes, Cultura e Linguagens, pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) em 2020.



Foram muitas perguntas para processar naquela noite de insônia. E durante esse período de quarentena e isolamento, por que não retomar essas reflexões, numa proposta de um exercício saudável de autoconhecimento, para ocupar a mente com outra coisa além do Corona Vírus e do *Bolsona Vírus*...

Tem tanta coisa que nos prende, que nos paralisa e que nos isola. O capitalismo é uma delas, mas não vamos falar sobre isso agora. Se você parar para pensar em tudo que você quer ou quis fazer na sua vida, mas não faz por medo, você com certeza terá uma lista bem grande pra contar. Medo da rejeição, por isso não se arrisca; medo de falhar, então sequer tenta; medo da solidão, então se submete a relacionamentos abusivos (amizade também é relacionamento e pode ser abusiva)... O medo é uma falha estratégica em nossas próprias mentes, que nos impede de avançar em direção ao desconhecido – não é referência a *Frozen 2* – mas assim como em *Frozen 1*, o medo pode te isolar e se tornar sua própria prisão – esse filme é tão incrível, em tanto níveis.

Naturalmente, muitos medos e traumas podem (devem) ser trabalhados em terapia, com acompanhamento psicológico, mas primeiramente, é preciso entender e reconhecer esse medo como algo que te aprisiona, somente a partir desse entendimento é que você vai buscar a melhor forma de lidar com ele. Em 2017, o Coletivo MINA – *Medeias In Art* montou um texto meu no teatro, chamado *Outros Assuntos da Alma*, que tem o seguinte diálogo sobre medo e acho que se encaixa maravilhosamente aqui:

*Lisa: O medo a mantinha a salvo.*

*Bia: O medo a mantinha aprisionada.*

*Lisa: Ela precisava se proteger.*

*Bia: Ela precisava viver. Ela precisava se libertar.*

A timidez e a vergonha também te isolam, elas te afastam das pessoas com quem você quer conversar, fazer amizade, ter um romance, das oportunidades de trabalho ou de estudo que possam aparecer no seu caminho, são outros monstros que a gente cria e deixa crescer dentro de nós, até que eles passam a nos acorrentar.



O armário (LGBT) é uma prisão. Pra quem passou metade da vida dentro dele ou pra quem ainda está, você sabe exatamente porque consegui me identificar tanto com aquela mulher angustiada, escondida, observando outros escancararem sua felicidade. Essa angústia é muito familiar e desesperadora, que leva muitas pessoas a não aguentarem a própria vida. Essas prisões invisíveis fazem mais do que prender e isolar, elas torturam, elas matam lentamente. Na maioria dos casos, quem sai do armário, por mais perdas que tenha – às vezes perdendo até o lugar para morar, a família, amigos, empregos, etc. – sabe que não há nada como o sentimento de ser livre.

O preconceito ele prende e isola. Já deixei de aceitar oportunidades de emprego, estudo ou até de intercâmbio no exterior, porque pensa comigo: pessoa negra, LGBT+, periférica trabalhando/estudando num país ou bairro elitizado: Minha vida ia ser um inferno – era a primeira coisa que eu pensava. Imagina um garoto pobre de favela que ganha bolsa integral para fazer medicina numa faculdade particular, cheio de filhinho de papai que é contra cotas e contra bolsas. A vida desse garoto vai ser um inferno enquanto ele ocupar esse espaço e em todos os outros que ele vier a ocupar depois disso. Então a gente vai se acostumando a não ocupar esses espaços, para evitar sofrer preconceito.

Não sei vocês, mas para mim uma das piores coisas da vida é ir num evento e ser a única pessoa negra. Então, novamente, a gente para de frequentar esses espaços. E já disse a grande Elisa Lucinda, em algum vídeo que vi na internet: *“se tem territorialidade, tem apartheid”*. O preconceito também nos isola na nossa bolha, porque a gente não tem tolerância com pessoas e pontos de vistas diferentes dos nossos. Existe o distanciamento saudável, porque realmente, não faz o menor sentido querer diálogo com fascista, mas existe o distanciamento que nossa própria vivência e ideologias nos impõe, que nos afasta de pessoas próximas, mas com vivências diferentes das nossas.

Existem tantos mundos dentro deste mundo, uma realidade diferente a se conhecer, de acordo com o ponto de vista e bagagem de cada um. A questão é, quantos mundos cabem no seu mundo? Quantas realidades a sua bolha social te permite enxergar além da sua? Você é capaz de se colocar no lugar do outro, inclusive, das prisões deste outro que podem ser diferentes das suas?



*Helen: O grande problema dos outros é que não é problema seu. (Trecho da peça Outros Assuntos da Alma)*

Pensando especificamente naquela mulher ali, vendo o mundo à distância estando tão perto, mas sem fazer parte dele, porque o mundo que ela admira não consegue sequer enxergá-la. Outro sentimento bem familiar. Você já se sentiu assim? Insignificante? Apenas mais um no meio da multidão? Seus vizinhos sabem que você existe? Seus professores? Seus chefes? Sua família? Será que você mesmo se lembra que você existe?

Talvez, esse momento de quarentena seja um momento para refletir sobre como uma só pessoa tem impacto no coletivo – pro bem ou pro mal – como uma pessoa decidindo ir a uma festa, pode causar a morte de outras, ou uma pessoa decidindo comprar uma quantidade desproporcional de comida ou álcool, pensando somente em si, pode deixar tantas vulneráveis. Mas também como um operário parando de trabalhar, faz os empresários pirarem, imagina se a gente faz uma greve geral quando eles ameaçam nossos direitos...

Cada vez que você se sentir insignificante ou só mais um na multidão, lembre-se deste momento na nossa história. O mundo pode até fingir não te ver, por medo, por preconceito, por estratégia de dominação, por *n* motivos, mas você pode acender a luz, sair de trás da janela, falar o que você pensa, ser quem você é, reivindicar o seu direito de ser escandalosamente feliz. O mundo é muito grande para você apenas atravessar a rua para alcançá-lo, mas ele "*pode ser muito pequeno, se você limitá-lo ao que você conhece*" (frase de Yuuko Ichihara, personagem do mangá xxxHolic), então comece devagar.

Primeiro, reconheça seu valor, depois, comece definindo seu pedacinho no mundo e o ocupando, fazendo parte importante nesse pedacinho, fazendo a diferença no seu mundo. O mundo pode ser aquilo que você faz dele, pelo menos, aquilo que você faz do seu mundo. Depois, tente abrir pequenas janelas na sua própria bolha e tente conhecer o mundo de outra pessoa, de outro grupo, pratique a empatia, a capacidade de se colocar no lugar do outro.

O que te move? O que te faz sair da cama de manhã? O que te faz deitar a cabeça no travesseiro e pensar: esse dia foi produtivo? Como



Em tempos de quarentena,  
o que mais te aprisiona?  
Carla Luã Eloi

pode vencer seus medos? O que te faz sentir-se livre? O que te faz feliz? Depois de responder a essas perguntas, você terá seu plano de metas para executar e organizar o seu próprio caos, o seu próprio mundo, saindo de uma série de prisões, atravessando a rua e indo curtir a vida que você quer. Isso não é papo motivacional, porque já aviso logo que você não vai fazer isso da noite pro dia, é processo, é lento, mas tudo começa com reflexões e autoconhecimento. Então reflita sobre suas próprias prisões e todos os lugares que você deixou de chegar, todas as coisas que você deixou de fazer, sobre seus próprios sentimentos e sua mania de se colocar em isolamento, que te priva de viver a vida que você quer. Reflita sobre sua própria bolha, que tem te mantido isolado de tantas coisas, sem você sequer perceber. Pare de admirar a vida pela janela. Vá lá e viva. Sua vida é tudo que você tem, então aproveite bem a sua. E, principalmente, não deixe sua bolha te impedir de enxergar quem segue escondido em suas próprias prisões, em suas próprias limitações. Enxergue além do seu próprio mundo, para que todos os mundos possam existir em harmonia, e todos possam ser livres de toda e qualquer prisão que os mantém amedrontados.

