

## ***Método-Vida: ensaio sobre o entendimento do movimento como insurgência***

*Nathalia de Oliveira Silva*  
*Universidade Federal de São João del Rei*  
[nathaliacbjr@gmail.com](mailto:nathaliacbjr@gmail.com)

*Sâmia Rafaella Alencar*  
*Universidade Federal de São João del Rei*  
[samiarafaella@gmail.com](mailto:samiarafaella@gmail.com)

### **Resumo**

Este ensaio explora o movimento não apenas como deslocamento físico, mas como condição vital de vida e ferramenta de resistência, especialmente para mulheres negras em contextos vulneráveis. O texto amplia a compreensão do movimento para além do corpo, envolvendo a transformação interna e coletiva. Apoiado na Teoria da Viagem de Michel Onfray, o nomadismo é apresentado como ato de resistência e sobrevivência diante das estruturas opressoras que buscam a fixidez e a imobilidade, símbolos da exclusão social. A ancestralidade Iorubá e o pensamento de Bell Hooks são referências para afirmar uma epistemologia que valoriza o equilíbrio dinâmico, a escuta sensível e a luta contínua por autonomia e dignidade. O movimento, visto como insurgência cotidiana, uma pedagogia da vida que desafia paradigmas coloniais, reafirma identidades e cria trajetórias próprias de emancipação e cuidado coletivo. Propomos o método-vida, como convite à reflexão do movimento como ato político, ético e amoroso, capaz de reconfigurar relações com corpo, tempo e memória, buscando a (re)existência e liberdade das mulheres negras.

**Palavras chave:** sedentarismo; nomadismo; movimento; método-vida e mulheres.

### **Primeiro Ponto: o movimento como condição de existência**



O movimento é um elemento inerente à vida. A princípio, falamos de movimento de uma forma desprezível; afinal, como poderíamos, mesmo com pernas, intenções, desejos e, supostamente, garantidas pelo direito de ir e vir, não nos deslocarmos com e para a vida?

Embora seja comum pensarmos no movimento como deslocamento físico, perdemos de vista sua principal característica: a causalidade, ou melhor, as linhas que atraem e desdobram o (r)existir. Para pensar o movimento como vida, convidamos a uma reflexão mais profunda sobre as experiências. É preciso querer o movimento, para que o movimento transforme as experiências. Não é possível pensá-lo sem pequenos e grandes deslocamentos, sem os fluxos naturais da vida e principalmente sem a força do querer, para que ele aconteça é necessária uma transformação.

A partir do desejo de movimento, saímos de um estado para outro como numa alquimia interna: os fluxos se reorganizam, transformam-se, e a experiência abre espaço para a existência. Não há movimento sem transformação. Buscamos superar a visão de movimento como forças físicas, compreendendo-o também como imersão na vida, urgência vital, gesto de não se deixar paralisar pela morte simbólica e concreta. O movimento é, sobretudo, uma ferramenta de resistência e, como tal, incide com mais força sobre corpos vulneráveis.

No território da nossa experiência, enquanto mães negras, estudantes, trabalhadoras e pesquisadoras, o nomadismo é prática de sobrevivência. Ficar parada é morrer aos poucos. É encarar a escassez, a miséria e todas as feridas abertas por uma estrutura capitalista que isola, fragmenta e esmaga a mulher preta, mãe e periférica.

Para dialogar com nossa proposta, aproximamo-nos dos conceitos de nomadismo e sedentarismo presente na *Teoria da Viagem* de Michel Onfray. O autor nos convida a pensar as viagens, não apenas como deslocamento, mas como dimensão essencial do viver nômade. Praticar o nomadismo, segundo ele, não é apenas ousar sair da zona de conforto, mas afirmar-se na resistência, para o autor:

O viajante concentra estes tropismos milenares: o gosto pelo movimento, a paixão pela mudança, o desejo ardoroso de mobilidade, a incapacidade visceral de comunhão gregária, a vontade de independência, o culto da liberdade e a paixão pela improvisação de seus menores atos e gestos; ele ama seu capricho mais do que a sociedade na qual vive à maneira de um estrangeiro, coloca sua autonomia bem acima da salvação da cidade, que ele habita como ator de uma peça da qual não ignora a natureza de farsa. (ONFRAY, 2009, p. 10).

A vida nos chama ao movimento como quem chama pelo ar. Ao exigir ação, mudanças e deslocamentos, não pede licença nem aguarda nosso tempo: ela corre

impetuosa, sem se deter, e nos obriga a acompanhá-la ou a ser engolidas por ela. É nessa dança tensa entre o imprevisível e o inevitável que está a beleza dos deslocamentos e do nomadismo mover-se apesar do peso, avançar mesmo diante do abismo. Quando desejamos o movimento, abrimos fendas por onde nossas experiências ganham corpo e nossas vozes se expandem entre outras temporalidades.

### **Segundo ponto: O mar, Origem e Retorno**



Se te abrissem, o que achariam em seu interior? Essa é uma daquelas perguntas feitas por Agnès Varda (1928-2019) que te faz refletir e só é possível responder com firmeza, caso tenha aprendido a viver. A pergunta foi lançada depois de assistirmos ao filme: *“As praias de Agnès”* (2008). Varda, uma velhinha rechonchuda – assim ela se descreve em sua obra – sabia muito da vida. Não por uma questão de idade, mas por ter entendido que a vida é autônoma. No documentário a cineasta, faz o uso das memórias como um lugar de visitação, mas não de forma nostálgica.

Agnès relembra no filme a trajetória de sua vida ótima ao longo dos seus 80 anos, lembrando-se de forma muito afetiva sua rela o com as praias. Na representa o poética que o filme traduz do mar, encontramos algo além do mistério. O mar   uma daquelas coisas que a gente não atribui finalidade, pois ele   um fim em si mesmo. Ele se basta.   um daqueles elementos que mostra o equilíbrio. O vai e vem das ondas e as marés lavam com excelência tudo aquilo que por um segundo foi e já não   mais, revela aquilo que virá a ser. Berço de transforma o. O mar não   exato,   expansivo, errante, tal como Agn s em seu filme, tal como a maioria de nós, mulheres que sem lugar fixo nesse mundo tratou de vagar em busca de si.

Como regalo divino, as mulheres desde sempre rompem as constru es dicot micas do eu e do não-eu. Tomar consciência de si   entender as potencialidades as

quais podemos viver o devir, e Varda tinha essa sabedoria. Do mesmo modo, a cineasta nos apresenta sua geografia afetiva, construindo uma cartografia de lugares e (re)visita através de suas memórias momentos em que não faz questão de viver novamente. Para Varda, falar do retorno à sua infância é algo que não é de seu interesse. Ela rompe a lógica da visão nostálgica quando retornamos ao passado e nos faz entender melhor a imprecisão desse retorno.

Refletindo sobre essa imprecisão do retorno à infância, a cineasta mostra que mesmo realizando uma cartografia do afeto, o retorno a sua infância não deve ser reduzido à nostalgia, momentos bons e felizes, mas, também uma forma de voltar a um passado que por vezes já é revivido e memorado carregados de sentimentos conflitantes. Ao se perceber dentro dessas emoções, assim como no movimento das ondas e nas mudanças das marés, Varda responde sobre sua pergunta inicial: se te abrissem, o que achariam em seu interior? Nesse momento somos convidadas por ela a perceber algo fundamental no movimento da vida e nas possibilidades para isso que passamos a chamar de método-vida.

### **Terceiro Ponto: romper o tempo para criar o próprio fluxo**



Modificar fluxos é, muitas vezes, fruir a própria vida. Quem vive a pedagogia da vida real, aquela que não cabe no quadro-negro, na sala de aula, nas teorias acadêmicas e nem no ponto eletrônico do trabalho, sabe que esses movimentos não são lineares. Nesse ponto o movimento nos apresenta sua potência: as coisas seguem, transformam-se, mesmo sem a centralidade do ser, aqui aprendemos mesmo que breve, sobre a resiliência da vida, que, mesmo sob resistência, persiste na beleza e ao regalo de viver. Isso ensina que viver não é sobre controlar o percurso, mas sobre atravessá-lo com consciência de que tudo está em constante mutação. O mundo se move com ou sem

nossa presença. Mas quando nos movemos dentro dele, mesmo que aos empurrões, transformamos o deslocamento em outra forma de existir, e de (re)existir, um modo de criar sentido.

Quando Michel Onfray (2009, p. 9) diz: “Todas as ideologias dominantes exercem seu controle, sua dominação ou mesmo sua violência sobre o nômade”. Entendemos também que, as mulheres que se movimentam desagradam à sociedade a qual espera pela sua satisfação de uma vida pré-determinada. Ter lugar fixo, endereço fixo, vida fixa, emprego fixo é quase como um mandamento do livro da moral.

De algum modo nós mulheres entendemos que superar algo tão antigo e aceito desde as teorias da origem da humanidade como: nascer de uma costela masculina e não de um ventre feminino, é algo que só pode ser alcançado através do conflito. Há momentos que esses conflitos são políticos, em outros sociais e mesmo econômicos. Nós nascemos e nos criamos assim, do conflito, seja do conflito com o mundo ou até com nós mesmas na busca de nossas identidades. A capacidade de transformação das mulheres parte de movimentos, sejam eles ancestrais, políticos, sindicais ou independentes. Apesar de isso soar como um coro de vitória após uma batalha árdua, lutar todos os dias com a mesma força é cansativo.

Nesse sentido, entendemos que viver em equilíbrio também é tratar das dores e balancear os pesos. Talvez sejamos escolhidas as ordenadoras do caos por natureza. Na cosmo visão Iorubá, as mulheres são as cabeças dos corpos pensantes. É o princípio. Existe um entendimento e aqui faremos de forma ordinária, de que quem procria é fundadora da sociedade humana. Um portal da vida. Esse entendimento ancestral reconhece que, ao gerar a vida, a mulher também estrutura o mundo. Isso não se trata apenas da função biológica de procriar, mas do papel simbólico, intelectual e espiritual que carrega a função de manter, orientar, nutrir e organizar o que está em movimento.

Como aponta Bell Hooks, “ser mulher negra nos Estados Unidos é estar em constante luta para afirmar nossa humanidade, para insistir que somos mais do que meros corpos destinados ao sofrimento” (2019, p. 56). Essa afirmação serve também para as mulheres negras do Brasil, que constroem sua existência por entre os escombros de um mundo que constantemente tenta nos apagar junto à ideia de terceiro mundo.

Falar sobre a percepção de nós, mulheres negras, a partir da ancestralidade Iorubá, é recuperar uma epistemologia que afirma a vida e o equilíbrio em sua forma

mais profunda e inteira. A filosofia do Ifá, transmitida oralmente, amplia essa compreensão ao mostrar que não caminhamos sozinhas. Cada mensagem transmitida através do Itã, carrega consigo uma maneira ancestral de ler o mundo e nos posicionar nele. Os Itãs revelam que existe uma matéria ao nosso redor espiritual energética e simbólica que se move conosco e que nos atravessa constantemente. Como ensina Bell Hooks, "a consciência crítica nos permite viver plenamente, fazendo escolhas que não estão pautadas pelo medo ou pela dominação" (HOOKS, 2013, p. 56). Essa consciência é o que os saberes ancestrais nos oferecem.

O equilíbrio ancestral também é político. Ele nos ensina que a resistência não se dá apenas pela luta direta, mas também pelo cuidado, pela preservação da memória, pela escuta do corpo e das energias. Os Itãs não são apenas relatos mitológicos, mas verdadeiras tecnologias de vida. Eles nos dizem que o tempo não é linear, que os caminhos são muitos, e que nossas escolhas devem ser feitas com base na escuta profunda do que vibra em nós e ao nosso redor. Para as mulheres negras, que tantas vezes foram retiradas do centro da narrativa, retomar esse saber é uma forma de reocupação simbólica e material no mundo. É dizer que sabemos de onde viemos, e por isso sabemos para onde vamos.

Nessa perspectiva, a ancestralidade não é um passado morto, mas um campo de presença viva. As histórias que herdamos das mais velhas nos fornecem uma cartografia para existir com inteireza num mundo fragmentado. Quando nos conectamos com os Itãs e com a filosofia do Ifá, não buscamos respostas absolutas, mas sim formas de dançar com as perguntas. Aprendemos que o equilíbrio se conquista no movimento, que a identidade se fortalece no deslocamento, e que a sabedoria está, sobretudo, na escuta.

Nesse sentido, Ifá nos ajuda a compreender melhor a circularidade e as infinitas possibilidades nos deslocamentos. Através dos Itãs que são as histórias passadas por gerações, compreendemos que os caminhos não dependem apenas de nós para percorrê-los, mas que existe uma matéria ao nosso redor que se modifica a todo o momento e interfere em nossas vidas.

Deleuze e Guatarri, em *Mil Platôs* (1997, p. 8), no capítulo que apresentam "O tratado de nomadologia", falam sobre a máquina de guerra: "Quanto à máquina de guerra em si mesma, parece efetivamente irreduzível ao aparelho de Estado, exterior a sua soberania, anterior a seu direito: ela vem de outra parte." Ou seja, Deleuze e

Guatarri, nos mostram que nossos métodos de vida, o que chamamos até agora de pedagogia da vida cotidiana é a nossa própria máquina de guerra. O nomadismo é uma maneira de carregar nossas jornadas de vida e a própria resistência no ato de viver. É o que dá a possibilidade de abrir também os caminhos para os encontros e as possibilidades de existência. O ser nômade é se parecer como a doce velhinha Agnès, aquela que não se subordina ao que está dado como opção para si, mas busca através de linhas de fuga outras narrativas possíveis para si e para o mundo que a cerca. Suas histórias não se encerram em uma cena do passado, mas no desdobramento de sua própria vida, sua história é vivida e ao mesmo tempo contada. Isso que os Itãs nos ensinam, cada história carrega em si uma maneira diferente de superar os obstáculos e dificuldades que a vida demanda, podemos chamar essa tecnologia de saberes ancestrais.

#### **Ponto final: nossa breve conclusão sobre o método-vida**



Talvez a ideia deste texto não esteja, e nem precise estar definida. Sua intenção é convidar à reflexão sobre a vida vista por outros olhos. Olhos esses que nos clareie a enxergar nosso passado não com a nostalgia paralisante do que já passou, mas como um gesto de respeito e serenidade. Se o movimento é a condição da vida, que ele também seja a condição da liberdade. Também não pretendemos com esse ensaio definir métodos de vida para as pessoas, mas nos debruçarmos sobre a cartografia de nossas próprias trajetórias e através delas nos perceber. Enquanto nos percebemos no processo, colocamos mais atenção para aquilo que nos convida ao bem viver, abrindo espaços para as experiências. E através de nossas sensibilidades, aprender com o outro.

A vida em movimento é, portanto, também uma forma de insurgência cotidiana. Atravessar a vida com consciência de corpo, ancestralidade e coletividade é o que nos faz permanecer ativas nela. O método-vida não se resume a uma forma de

sobrevivência, mas se expande na ética do cuidado, do afeto, do saber partilhado. Ao narrarmos nossas próprias experiências, produzimos epistemologias próprias. Movimentamo-nos por escolha, por necessidade e, sobretudo, por amor. Amor ao que fomos ao que somos e ao que ainda podemos vir a ser. Ainda que nossa máquina de guerra não consiga atingir maiores forças de transformação, continuamos o trabalho de colmeia, construindo uma parte de um legado que não é apenas ancestral, mas também um saber que nos garante outras formas de viver, que perpassam e garantem os movimentos tão essenciais de nós mulheres.

### **Referências**

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **Mil platôs - capitalismo e esquizofrenia**, vol. 5; tradução de Peter Pál Pelbart e Janice Caiafa. — São Paulo: Ed. 34, 1997

HOOKS, Bell. **Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade**. Tradução de Ana Lúcia de Oliveira. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.

HOOKS, Bell. **Olhares negros: raça e representação**. Tradução de Ana Lúcia de Oliveira. São Paulo: Elefante, 2019.

ONFRAY, Michel, 1959 – **Teoria da viagem: poética da geografia**. Tradução de Paulo Neves. Porto Alegre, Revista RS: L&PM, 2009. Edição eletrônica: S. Bacamarte

VARDA, Agnès. **As praias de Agnès**. [Filme]. França: Ciné Tamaris, 2008.