

Em 2004 desenvolvi no Rio de Janeiro e em Nova Friburgo uma Oficina com o título: "PÉS - BASE, SUSTENTAÇÃO E VITALIDADE - Andar mal embasado, organismo desequilibrado".

Na ocasião, fizemos exercícios, dinâmicas, desenhos...Conversamos sobre Caminhada e História de Vida, Enraizamento, Equilíbrio Corporal, Relação Céu-Terra, Masculino-Feminino e Interação Social.

Fica cada vez mais clara a necessidade de pensarmos os pés não como um pedaço do corpo, mas fazendo parte de um corpo que tem uma história, que constrói história, que pode transformar sua história. Freud, Reich, Lowen, Gaiarsa, Roberto Freire, Fromm ... que o digam!

Os pés devem ser vistos num contexto bio-físico-psico-social. Pés de cidadãos e cidadãs, integrados à sua cidade, ao mundo e ao cosmo, com seus direitos assegurados e respeitados independente de idade, gênero, diferenças étnicas e classe social!

Gostaria de deixar claro que não sou poeta mas surgiu um poema que vai a seguir:

Pés para que te quero Caminhamos como vemos e sentimos a Vida

Andar sem base,
Andar na dúvida,
Andar sem ver,
Andar sem olhar pra trás ...

Andar sem direção,
Andar em círculo,
Andar pra trás,

Andar que nem caranguejo,
Andar brejeiro,
Andar nas nuvens ...

Subir nas tamancas!

Andar feliz,
Andar amedrontado,
Andar cabisbaixo,
Andar sem olhar para os lados,
Andar se encostando ...

Andar sem rumo,
Andar elegante,
Andar firme,
Andar atrevido ...

Andar nervoso,
Andar de pernas presas,
Andar de pernas abertas ...

Andar sedutor...
Andar saltitante,
Não saber por onde andar,
Não se sustentar nos próprios pés...

Andar jururu,
Andar de cabeça baixa,
Andar se mordendo,
Andar inclinado pra direita,
Andar inclinado pra esquerda,

Andar se mordendo de raiva,
Andar com o rei na barriga,
Andar desconfiado,
Andar explodindo,
Andar raivoso ...

Andar só,
Andar junto,
Andar só e andar junto...

Andar procurando confusão,
Andar nas pontas dos pés,
Andar marchando,
Andar quebrando tudo...

Andar se submetendo,
Pisando em ovos,
Pisando mansinho...

Pés delicados,
Pés de anjo,
Pés protegidos,
Pés cansados,
Pés "frescos" ...

Pés "dominantes,"
Pés que hesitam,
Pés frios ...

Pés tortos,
Pés pesados,
Pés pra dentro,
Pés que se reeducam...

Pés de pato,
Pés presos no chão,
Pés que se arrastam,
Pés duros na queda!

Nojo dos próprios pés,
Vergonha de olhar os pés,

Andar centralizado ...

Não saber pra onde ir,
Não saber o que pensar,
Não saber o que sentir...

Andar pronto pra briga,
Andar em pé de guerra ...

Não ver por onde pisa,
Não saber que pé colocar,
Medo de colocar os pés no chão...

Andar garboso,
Andar de cabeça erguida,
Andar com direção,
Andar orgulhoso na Cidade em que se vive!

Vanda Barreto Lopes Psicóloga-CRP-05/1054-Pós-Graduação em Sociologia Urbana
e Pós-Graduação em Psicopedagogia –
Vilna Reis - Revisora