

## **Sujeitos Adormecidos, Textos Exaustos: Uma Leitura Crip do Sono e da Exaustão**

Lucie Fortuin<sup>1</sup>

### **Resumo**

A exaustão, o cansaço e a fadiga sugerem sono ou a falta dele. Embora presente em formas diferentes, o sono nunca parece ser o objeto central da investigação em estudos da deficiência. No entanto, a necessidade de dormir pode ter um efeito isolante; individualizando ainda mais a experiência das pessoas com deficiência. Politizar o sono através uma leitura do sono dentro das lógicas da teoria crip desafia, esperançosamente, este isolamento. A questão central deste ensaio é, portanto: como é que uma análise feminista/queer/crip contribui para os estudos da deficiência? Encontrando conhecimento situado e incorporado em relatos pessoais de doenças, este ensaio considera a relação entre doença e sono em *The Undying: A Meditation on Modern Illness* (2019), da Anne Boyer. A seguir analisa os efeitos do exaustão na escrita, examinando dois ensaios do livro *Crip Authorship* (Mills & Sanchez, 2023). *Crip Authorship* é uma coleção de ensaios que encontram na escrita crip um método produtivo para combater estratégias hegemónicas de produção de conhecimento. Neste ensaio defendo que ler o sono através duma perspectiva crip, permite uma crítica ao capitalismo neoliberal que não questiona apenas este sistema particular de trabalho, mas que o desafia activamente.

**Palavras-chave:** Estudos da deficiência; Teoria Crip; Sono; Conhecimento situado; Teoria do Ponto de Vista Feminista.

---

<sup>1</sup> Doutoranda em Estudos Feministas CES/FLUC, Universidade de Coimbra

## 1. Introdução

O sono impõe-se sobre si. Por vezes estás tão cansada que não consegues mexer-te, lembrar-te, pensar. A meio de uma tarefa, o teu corpo simplesmente fecha-se sobre ti. Outras vezes o sono é tão grande, tão abrangente, que parece impossível entrar nele. De 2019 a 2021 estive a dormir. Durante os primeiros sete meses, dormi dezoito horas por dia. Nas horas acordadas que restavam, ficava tão exausta que mal me conseguia mexer. Preparar o pequeno-almoço (devagar, muito devagar), dormir. Tomar o pequeno-almoço (mova a colher em direção à boca), durma mais. É difícil explicar aos outros quais são os efeitos do cansaço, quão profunda é a exaustão, e parece impossible prever quanto tempo precisa realmente de descansar. O meu interesse pelo sono vem da experiência pessoal, mas a vigília e o sono definem o ritmo de cada pessoa, especialmente daquelas que estão doentes e/ou incapacitadas. Um corpo que precisa de dormir para recuperar de uma cirurgia; um corpo cronicamente doente que necessita de descanso entre atividades; um corpo exausto da quimioterapia, da dor; um corpo deprimido que tem dificuldade em sair da cama; um corpo narcoléptico; um corpo que fica facilmente sobre-estimulado e precisa de dormir para desligar todos os seus sentidos. A exaustão, o cansaço e a fadiga sugerem sono ou a falta do mesmo e, embora presente em muitas formas diferentes, o sono nunca parece ser o objeto central da investigação em estudos da deficiência. Ao mesmo tempo, a necessidade de dormir pode ter um efeito isolante, individualizando ainda mais a experiência das pessoas com deficiência; politizar o sono através da leitura do sono dentro das lógicas relacionais da teoria crip desafia, esperançosamente, este isolamento. A questão central deste ensaio é, portanto: como é que uma análise feminista/queer/crip contribui para os estudos da deficiência?

Em *Feminist, Queer, Crip*, a teórica Alison Kafer propõe um modelo político/relacional da deficiência “that builds on social and minority frameworks but reads them through feminist and queer critiques of identity” (Kafer, 2013, p.4). Em vez de pertencer a indivíduos, a deficiência reside “in built environments and social patterns that exclude or stigmatize particular kinds of bodies, minds, and ways of being. [...] The problem of disability is solved not through medical intervention or surgical normalization but through social change and political transformation” (Kafer, 2013, p.4). Mas como podem a realidade política do mundo e a experiência privada da cama ser unidas? Encontrando

conhecimentos situados e incorporados em relatos pessoais de doenças, este ensaio considera a relação entre doença e sono em *The Undying: A Meditation on Modern Illness* (2019), da poeta e ensaísta Anne Boyer. *The Undying* é um livro no qual Boyer lê a sua experiência pessoal com o cancro da mama dentro da realidade política de género da doença. No centro da sua experiência estão o leito de doente e os efeitos da exaustão; relaciono as experiências de sono e exaustão de Boyer com a teoria crip. O que se segue é um mergulho em textos escritos exaustos. Ao questionar os efeitos de uma análise do sono em estudos da deficiência, deve ter-se em conta a produção de conhecimento. O que significa incluir o sono no campo da teoria crip? É possível escrever com sono? *Crip Authorship* é uma coleção de ensaios de autores que encontram na escrita crip um método produtivo para combater estratégias hegemónicas de produção de conhecimento (Mills & Sanchez, 2023). Utilizo o termo “crip” e a sua crítica ao capitalismo como ponto de partida para questionar as temporalidades normativas. No entanto, nem todo o corpo-mente deficiente, doente crónico ou neurodivergente se reconhece no termo crip, e é por isso que utilizo crip e deficiência lado a lado ao longo do texto. Este ensaio começa com um breve esboço de entendimentos críticos recentes sobre o sono e relaciona estas críticas ao capitalismo com a teoria crip e queer.

## 2. Sono Capitalista

Na cultura popular, o sono e a dificuldade de adormecer encontraram um mercado próspero. Desde livros de autoajuda até chás de ervas calmantes, desde medicamentos para dormir até influenciadores que mantêm um diário do sono: o sono vende. Nas ciências, o sono tem sido pesquisado principalmente a partir de perspetivas biológicas e médicas: a quantidade de tempo que uma pessoa precisa de dormir para sobreviver, para ter uma boa saúde. No entanto, nas ciências humanas, o sono tem sido pouco teorizado. Na teoria crítica, houve duas contribuições recentes sobre o tema do sono, ambas relacionando o sono com o capitalismo. Em primeiro lugar, há o trabalho do filósofo Alexei Penzin. No sono ele encontra “a crucial experience of passivity, isolation, non-communication and non-productivity.” Embora “negativo” do lado do capital, da “perspectiva do trabalhador contemporâneo e precário,” o sono é algo “positivo” (Penzin & Checkhonadskih, 2014). Penzin traça a relação mutável com o sono numa perspetiva marxista histórica:

It's related to what you can call capitalist modernity, the whole grand transformation of society since the 16th, 17th century, the transition to capitalist modes of production and all its consequences for social life, cultural life, politics, and so on. In this context of the great transformation of modernity, sleep started to be controlled and regulated. But at the same time, the deprivation of sleep or control over sleep became a model for the operating of modernity itself (Penzin, 2015).

No livro *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*, crítico de arte Jonathan Crary afirma: "there are now very few significant interludes of human existence (with the colossal exception of sleep) that have not been penetrated and taken over as work time, consumption time, or marketing time" (Crary, 2013, p. 15). O capitalismo neoliberal permeou todos os componentes da vida e moldou "a new model of normativity, one that requires 24/7 temporalities for its realization" (Crary, 2013, p.15). O sono constitui, portanto, a única barreira contra este sistema neoliberal se tornar abrangente, transformando o sono em algo a ultrapassar.

Entro no trabalho destes teóricos porque ilustram claramente como o corpo, incluindo a sua necessidade de sono, é produzido dentro de uma realidade histórica e situada. Ambos os teóricos demonstram como surgem os padrões normativos relativos a experiência que se tem do tempo e a forma como essa experiência molda o sono. Mas, e se o seu corpo não obedecer a este "new model of normativity"? Os corpos que Penzin e Crary descrevem nas suas análises dormem para funcionar; eles fazem, criam. Os corpos que descrevem podem ter "a crucial experience of passivity and non-productivity" precisamente *porque*, quando acordados, são activos e produtivos. "Able-bodiedness still largely masquerades as a nonidentity, as the natural order of things" escreve o Robert McRuer in *Crip Theory: Cultural Signs of Queerness and Disability* (2006, p.1).

If it's hard to deny that something called normalcy exists, it's even harder to pinpoint what that something is. *The Oxford English Dictionary* defines able-bodiedness redundantly and negatively as 'having an able body, i.e. one free from physical disability, and capable of the physical exertions required of it; in bodily health; robust. 'Able-bodiedness, in turn, is defined vaguely as 'soundness of health; ability to work; robustness '(McRuer, 2006, p. 7).

Prossegue afirmando que “being able-bodied means being capable of the normal physical exertions required in a particular system of labor” (McRuer, 2006, p.7). No Norte Global, o sistema de trabalho específico que surgiu exigindo ‘esforços físicos’ é o capitalismo. É na ascensão do capitalismo industrial que podemos “begin to understand the compulsory nature of able-bodiedness: free to sell one’s labor but not free to do anything else effectively meant free to have an able body but not particularly free to have anything else” (McRuer, 2006, p.8). Seguindo o argumento de McRuer, a sociedade capitalista questionada por Penzin e Crary produz não só corpos e a sua temporalidade, mas também produziu os próprios corpos capazes em que se baseiam a sua análise. Os estudos da deficiência e a teoria crip questionam precisamente este estatuto “natural” da capacidade física. Ler o sono numa perspectiva crip permite uma crítica ao capitalismo neoliberal que não questiona apenas este sistema particular de trabalho, mas que o desafia activamente.

Considerando o modo como os corpos, incluindo os seus padrões de sono, interagem e são constitutivos do conhecimento que produzem, chega-se a uma análise situada e incorporada. A teoria do ponto de vista feminista tem em conta esta situacionalidade; a filósofa e professora Sandra Harding descreve a teoria do ponto de vista feminista como focada “on the historical and social locatedness of knowledge projects and on the way collective political and intellectual work can transform a source of oppression into a source of knowledge and potential liberation” (Harding, 2004, p.10). Escrever uma análise crítica do sono poderia contribuir para o projecto do ponto de vista precisamente *porque* a teoria crítica toma o corpo crítico como ponto de partida e “makes visible a different, somewhat hidden phenomenon that we must work to grasp. [...] Standpoint theories map how a social and political disadvantage can be turned into an epistemological, scientific, and political advantage” (Harding, 2004, p.8). Em vez de interpretar o sono como um ato privado e íntimo, a teoria crip incentiva a compreender o sono e a exaustão a partir do “modelo político/relacional”, tal como apresentado no início deste ensaio (Kafer, 2013, p. 4). Ao colocar o sono na agenda científica numa perspectiva feminista, a intenção não é apenas tornar visível o que o próprio sono obscurece, mas também combater activamente as normas relativas ao sono e à exaustão que prevalecem na sociedade; para materializar a sua crítica em mudança. Desde a normalização de horários de trabalho de quatro a seis horas, um espaço tranquilo e

isolado para descanso para quem necessita; desde a criação de prazos flexíveis até normas sociais que compreendam quando alguém não pode comparecer, ou a disponibilidade dos cuidadores para as tarefas domésticas, há muito progresso a ser feito. “For an achieved standpoint, science and politics turn out to be internally linked,” escreve a Harding (2004, p.8).

### **3. Exaustão capitalista**

Em *The Undying: A Meditation on Modern Illness*, Anne Boyer escreve:

First, a breath. Then sweating. Now sweating with breathing. Then achievement. Then email and sweating. Now breathing and achieving and emailing. Now working while breathing. Now failure and sleeping and breathing. Now refusing to sleep while breathing or attempting to refuse to breathe while still sweating and failing and achieving (2020, p.253).

O sono e a falta de sono prolongam-se, param, vacilam. Ela continua: “Exhaustion as a method of existing combines all actions until it finds the edges of the shape of existing's end” (2020, p.253). Da insónia à exaustão, passando por pausas forçadas para dormir ao longo do dia, até à sensação inquietante e arrastada de nunca se sentir totalmente acordada. O sono desestabiliza o tempo. Em teoria crip, o conceito de tempo crip aborda “how disabled, chronically ill and neurodivergent people experience time” (CDSC, 2023). Em vez de ser linear e progressivo, o tempo crip é frequentemente abrupto, acelerado, uma paragem. No tempo crip encontram-se muitas temporalidades diferentes; há o espaço liminar antes de receber um diagnóstico ou os surtos temporais de sintomas, a perda degenerativa da função. Tempo crip“ bends the clock to meet disabled bodies and minds,” escreve a Kafer (2013, p. 27).

For those who live with chronic fatigue and pain the present moment must often be measured against the moment to come: if I go to this talk now, I will be too tired for that class later; if I want to make that show tomorrow night, I need to stay home today. This idea of conserving energy, of anticipating, can be read as queer in that it bucks American ideals of productivity at all costs, of sacrificing one's body for work (2013, p. 39).

Em *In a Queer Time and Place* o teórico Jack Halberstam discute como queer time “develops in opposition to the institutions of family, heterosexuality and reproduction” (2005, p.1). Tal como crip time, o tempo queer resiste às temporalidades normativas. Halberstam escreve: “all kinds of people will and do opt to live outside of reproductive and familial time as well as on the edges of logics of labor and production. By doing so they often live outside the logic of capital accumulation” (2005, p.10). Ao lerem juntos a deficiência e a queerness, Kafer chega a uma compreensão do tempo que resiste e redefine as estruturas capitalistas do tempo, referindo-se às obras de Ellen Samuels e Halberstam, ela escreve: “to refuse the regimentation of economic imperatives across the terrain of one’s body or one’s time, these ‘eccentric economic practices’ challenge the normative modalities that define time, such as productivity, accomplishment, and efficiency, and they urge us toward something different” (Kafer, 2013, p.40). O tempo é desestabilizado, descontinuado. No capítulo “Wasted Life” Anne Boyer afirma: “I was once not exhausted, and then I was” (2020, p.245). A experiência de viver através da exaustão cessa: não fui, depois fui, é tudo o que resta.

The exhausted are the saints of the wasted life, if a saint is a person who is better than others at suffering. What the exhausted suffer better is the way bodies and time are so often at odds with each other in our time of overwhelming and confused chronicity, when each hour is amplified past circadianism, quadrupled in the quarter-hour’s agenda, Pomodoro-ed, hacked, FOMO-ed, and productivized. The exhausted are the human evidence of each minute misunderstood to be an empire for finance, of each human body misunderstood to be an instrument that should play a thousand compliant songs at once (Boyer, 2020, p. 253).

Enquanto Penzin descreve o sono como “a crucial experience of passivity,” o exausto/a exausta experiencia o sono como ‘vida desperdiça.’“ The exhausted are exhausted because they sell the hours of their lives to survive their lives” (Boyer, 2019, p.248). A ‘vida desperdiçada,’ em que alguém está desligado do seu próprio ritmo e isolado das suas relações, é desperdiçada precisamente porque alguém é inativo, improdutivo. Até este momento, “until I was,” os exaustos tentaram viver “a life dedicated to moving towards the good life’s normative/utopian zone,” como a teórica Lauren Berlant descreve a passagem do tempo em *Cruel Optimism* (2011, p.169). Ela continua: “but actually [one is] stuck in what we might call survival time, the time of

struggling, drowning, holding onto the ledge, treading water — the time of *not-stopping*” (Berlant, 2011, p.169). É tendo vivido isto, ainda vivendo isto, que se experimenta o peso pesado das estruturas normativas do capitalismo neoliberal. Que, até àquele momento, se tinha vivido “the time of *not-stopping*. ”“ What the exhausted once believed was a desire from inside them showed itself to be a desire from what was outside, what had been there before them and what was ordered by whatever wasn’t them” (Boyer, 2020, p.248). Quando estamos exaustos, o tempo é geralmente pesado e arrastado. Vida exausta é vida desperdiçada.

#### **4. Cansado demais para ler, nem pensar em escrever**

“Everything about being sick is written in our bodies first and sometimes written in notebooks later,” Eu leio em *The Undying* (Boyer, 2020, p.43). Estou a escrever a maior parte deste ensaio na minha cama. Como existem tantas experiências de sono valiosas, preferia não centralizar a minha própria experiência; no entanto, os efeitos da exaustão vão para além da ordem estruturada do texto académico. Vazam para a página. “A person trying to take notes on this writes, ‘I’m exhausted, ’because they are too tired to put down their pen” (Boyer, 2020, p.252). Talvez seja precisamente por isso que o sono quase não foi abordado nos estudos da deficiência como um assunto específico. É preciso estar acordado para escrever. A lentidão e a mente confusa que acompanham a fadiga impedem que se escreva bem. Como escrever sonolento?

“My wish is to sit (not stand) with the activity of writing in chronic illness and see what it reveals, what else it leads to,” escreve Mel Y. Chen em *Crip Authorship* (2023, p.34). *Crip Authorship* consiste em ensaios de diferentes autores que consideram como a deficiência impacta a produção de conhecimento e que encontram na escrita crip um método produtivo para combater estratégias hegemónicas de produção de conhecimento. No texto “Chronic Illness, Slowness, and the Time of Writing,” Chen descreve vários efeitos da sua doença crónica; uma das características comuns da névoa cerebral é a “difficulty with word recall” (2023, p.34). A doença infiltra-se na página: “It takes substantial time to bring [the word] forth. Consider that ellipsis: it marks a pause in the otherwise temporal fluidity of writing” (2023, p.34). Mas a escrita crítica também ensinou sobre a centralidade da concentração precisamente nestes efeitos da névoa cerebral; em vez de escrever numa linguagem simples e suave, as “wheelings, stoppages,

and other tribulations” que se tornam parte do texto, transformando-o numa escrita “thrilling, [that] can be anxious and questioning, driven by real sensations of fragile security” (Chen, 2023, p.37). O domínio da escrita numa forma e ritmo específico, é desafiado precisamente por estar cronicamente doente. Os sintomas da deficiência, que são amplos, informam o conhecimento que está produzido; por vezes a escrita de Chen é densa, outras vezes vacila, e a narrativa não é linear: o tempo crip materializa-se no texto. Voltando ao texto da Sandra Harding sobre a teoria do ponto de vista feminista, é precisamente desta forma que a escrita crip “makes visible a different, somewhat hidden phenomenon that we must work to grasp” para que “social and political disadvantage can be turned into an epistemological, scientific, and political advantage” (Harding, 2004, p.8).

Para cada corpo deficiente, para cada sujeito, o “crip mode” pode implicar coisas diferentes (Chen, 2023, p.35). Ao considerar o sono e a fadiga, é importante notar que — como muitos autores do *Crip Authorship* também enfatizam — para escrever, é necessário estar *suficientemente bem*. Talvez não seja “robusto” ou “produtivo” como uma pessoa sem deficiência, mas pelo menos esteja acordado e seja capaz de pensar. A académica Mimi Khúc escreve: “I remind myself that it’s OK to be unwell, it’s OK to need. That writing comes second, third, fourth, to my being able to move in the world in safe and satisfying ways” (Khúc, 2023, p.31). Através da sua escrita poética, Khúc expressa claramente uma experiência pessoal e situada, mas partilhada e profundamente política:

How to write as a disabled adjunct queer woman of color  
and parent? Don’t. No, really, don’t. Prioritize your needs. Make sure your  
needs—physical, emotional, relational, spiritual, intellectual—are being met. Rest.  
[...]  
Do not feel shame for not writing. (Khúc, 2023, p.26).

Em 2018, estava a trabalhar num livro e lembro-me da tristeza e da raiva que senti quando deixei de conseguir trabalhar nele: “too tired to pick up a pen”. Olhando para trás, estou mais tolerante; levei sete meses para voltar a olhar para um ecrã, nove para

ler um livro e levei dezassete meses para conseguir voltar a fazer as minhas próprias compras. Tudo o que entretanto tinha escrito era uma frase que continuou a repetir-se: “a tired body: fabrics aligned”. Só depois de as minhas funções básicas terem regressado e a minha visão ter sido quase totalmente restaurada é que o meu cérebro me permitiu pensar em escrever. Não todos os dias, mas alguns dias. E depois de retomar esta capacidade, nunca pensei mais em voltar ao mesmo projeto; através do sono o meu ritmo alterou-se, a minha voz ficou mais larga.

## 5. Conclusão

Quando se trata de sono, exaustão e fadiga, é apenas em muitas experiências diferentes que se pode encontrar algum tipo de compreensão sobre o que é o sono. São todos estes períodos de sono e não-sono juntos que o formam. Começar a escrever sobre o assunto, portanto, me levou a mais perguntas em vez de lhes responder: Quem pode falar sobre o sono? Que corpos podem dormir quando, onde? É possível estar à vontade e confiar suficiente nos arredores para abandonar o estado de alerta e de vigília? Como é que o nosso sono, ou a falta dele, influencia a linguagem e a forma como pensamos, sonhamos e agimos? Qual é o impacto dos pesadelos violentos? E um corpo privado de sono, como se manifesta, como se cuida? Diria que é precisamente para isso que uma análise feminista/queer/crip contribui; uma abertura, um avanço. Em vez de restringir o sono, em vez de o padronizar, uma análise crítica convida o sono a alargar-se. E é através do pensamento crítico que podemos entrar em diferentes formas de escrever, de fazer, de produzir conhecimento, cada uma das quais perturba as expectativas do ‘able-bodiedness.’ Não apenas questionando e criticando normas estandardizados, mas desafiando-asativamente.

## Referências bibliográficas

- Berlant, L. (2011). *Cruel Optimism*. Duke University Press. <https://doi.org/10.1215/9780822394716>
- Boyer, A. (2020). *The Undying: A Meditation on Modern Illness*. Penguin Books.
- Crary, J. (2013). *24/7 Late Capitalism and the Ends of Sleep*. Verso Books.
- Chen, M. Y. (2023). Chronic Illness, Slowness, and the Time of Writing. In M. Mills & R. Sanchez (Eds.), *Crip Authorship: Disability as Method* (pp. 33-37). New York University Press. <https://doi.org/10.18574/nyu/9781479819386.003.0005>
- Critical Disability Studies Collective (2023). Terminology: Crip; Crip Time. *University of Minnesota*. Retrieved December 12, 2023, from <https://cdsc.umn.edu/cds/terms>
- Halberstam, J. (2005). *In a Queer Time and Place: Transgender Bodies, Subcultural Lives*. New York University Press.
- Harding, S. (2004). Introduction: Standpoint Theory as a Site of Political, Philosophic, and Scientific Debate. In S. Harding (Ed.), *The Feminist Standpoint Theory Reader: Intellectual and Political Controversies* (pp. 1-15). Routledge.
- Kafer, A. (2013). *Feminist, Queer, Crip*. Indiana University Press.
- Khúc, M. (2023). Writing While Adjunct: A Contingent Pedagogy of Unwellness. In M. Mills & R. Sanchez (Eds.), *Crip Authorship: Disability as Method* (pp. 25-32). New York University Press. <https://doi.org/10.18574/nyu/9781479819386.003.0004>
- McRuer, R. (2006). *Crip Theory: Cultural Signs of Queerness and Disability*. New York University Press.
- Penzin, A. & Checkhonadskih, M. (2014). The Only Place to Hide? Sleep in Contemporary Capitalism. Alexei Penzin in Conversation with Maria Checkhonadskih. *Springerin*. Retrieved January 20, 2023, from <https://www.springerin.at/en/2014/4/die-letzte-zuflucht/>
- (2015). Chapter 7. In D. Correale (Ed.), *No More Sleep No More*. Archive Books. Retrieved January 2020, 2023, from <https://wlv.openrepository.com/server/api/core/bitstreams/03b23d66-390f-4bc8-8b7a-1cb87979d554/content>