



ESCREVENDO COM OS 5 SENTIDOS *Guia e Workbook*

Dê mais vida aos seus textos
Transforme sensações em linguagem
Dê textura e presença às suas palavras
Crie cenas, atmosferas e personagens profundos e tridimensionais

SAMANTHA CHUVA

Bem vind.e



Olá Criador.a,

bem-vinde ao meu e-book *“Escrevendo com os 5 sentidos”*. Aqui você vai encontrar diversos exercícios, astúcias e reflexões em torno dos cinco sentidos, de forma a trazer mais cor, vida e sentimento para seus textos, te ajudando a criar mais essência e tridimensionalidade em suas cenas, atmosferas e personagens, além de uma escrita que se abre para imagens mais poéticas e envolventes.

Sou Samantha Chuva, escritora, tradutora e facilitadora de oficinas de escrita criativa. Tenho um mestrado em Escrita Criativa e Tradução Literária pela Universidade de Aix-Marseille e dedico meu trabalho a explorar a palavra como experiência sensorial e poética. Além das oficinas, atuo como mentora em escrita criativa, ajudando escritores a vencer a página em branco, desenvolver seus projetos e enfim realizar o sonho de ver o livro publicado. Já acompanhei diversas pessoas em seus processos, sempre acreditando que cada voz literária pode encontrar sua forma única de existir no mundo.

Samantha Chuva

sumário



04

INTRODUÇÃO

Como explorar os 5 sentidos pode te ajudar a trazer mais emoção e experiência para o leitor

06

VISÃO

Para além da descrição neutra, a visão pode trazer infinitas informações sobre seus personagens

14

TATO

Texturas para representar estados emocionais e vencer a barreira entre mundo exterior e mundo interior

18

AUDIÇÃO

Ancorando a cena através da sinestesia.

23

OLFATO

Como nosso sentido mais íntimo pode ser usado para organizar as informações e memórias

28

PALADAR

Escrevendo com a boca e não com a memória

34

CONCLUSÃO

Misturar os sentidos para criar novas composições linguísticas

37

BÔNUS: VOCABULÁRIO SENSORIAL

Uma tabela com palavras de cada sentido para se inspirar e abusar

Introdução

A escrita é composta de um conjunto de fatores: ações, imagens, ambientes, emoções, sentimentos, diálogos, narrativas, questões, interrupções... Mas existe uma palavra que reúne o âmbito da escrita: a descrição.

De certa forma, o trabalho do escritor é de descrever o que se passa, para que o leitor possa entender e visualizar essas imagens em sua mente; para que ele possa sentir com o corpo, com a pele, com o âmago; para que ele possa ser transformado por algo imaterial: palavras organizadas em frases, parágrafos aglutinados num papel. O objetivo do escritor é fazer com que as palavras sejam mais do que palavras; é fazer com que elas tenham sentido, que elas se transformem em energia e se conectem com a energia do leitor, transmutando sua realidade para uma criação alternativa, onde o corpo consegue experimentar algo tão intocável quanto letras.

Nós somos seres complexos, experimentamos o mundo a través de diversas sensações. Conseguimos ver algo bonito e se decepcionar com seu gosto. Ou apreciar um cheiro e sentir a boca se encher de água desejosa. Um toque, um carinho, é mais do que uma sensação na pele. Nossos pelos se eriçam, sentimos algo no nosso interior, para além da camada exterior formada por pele, tendões, carne, tecidos, ossos...

No entanto, muitos escritores falham no momento da descrição dos eventos, pois ao invés de descreverem o que **sentem**, descrevem apenas o que **veem**, esquecendo dos demais sentidos sensoriais. O caminho mais rápido (e funcional) para submergir seu leitor na sua escrita é fazê-lo sentir com você através das páginas. E para isso é preciso explorar os cinco sentidos: visão, tato, olfato, paladar, audição.

Afinal, a diferença entre um texto cru e um texto trabalhado é justamente as entrelinhas, os detalhes, o que liga uma ação na outra, um diálogo ao outro. É essa também a diferença que vemos entre um texto mais infantil e um texto mais maduro. As crianças, ainda não tão conectadas ao seu eu-interior e às suas emoções, tendem a descrever apenas os acontecimentos, mas isso tira a **emoção** do texto. Faz com que ele fique bidimensional. O que traz **alma** é justamente a diferença entre o ser-humano e um robô: as habilidades de sentir, de se interrogar, de pensar, de se emocionar.

Por isso preparei esse mini-guia com exercícios, para te ajudar a trazer mais sensações para o seu texto, de forma a envolver seu leitor por inteiro, aguçando a sua imaginação, fazendo com que a leitura não seja apenas passiva, mas uma experiência completa. Esses exercícios também vão ajudar a trazer mais cor, vivacidade, sensações e diversidade para o seu texto.

Visão

o sentido mais usado

Visão

Começando pelo sentido mais utilizado. A descrição do que vemos é a primeira habilidade em escrita que desenvolvemos. Temos o hábito de descrever como o ambiente é pelas suas características visuais: cores, luz, objetos, posicionamento espacial, forma. Fazemos isso, pois é o sentido que mais usamos no nosso cotidiano.

É um sentido necessário para “ilustrarmos” o que queremos passar. Ele ajuda o leitor a criar uma imagem fiel do que o autor está imaginando. No entanto, como eu disse anteriormente, utilizar apenas esse sentido, cria uma imagem 2D. É como ver a fotografia de um evento que não comparecemos. Conseguimos ver muita coisa, mas não sabemos o som que fazia, o cheiro que tinha, as sensações. No entanto, se vemos uma fotografia de uma festa ao qual participamos, todas essas sensações são ativadas pela sua memória. E esse é o nosso objetivo aqui.

Certo, vamos começar com alguns exercícios para trabalhar a descrição da visão, de forma que ela não seja apenas uma descrição neutra de um objeto, sala, ambiente, mas que ela dê **informações extras** para o seu leitor.

Como assim?

Por exemplo:

Ela entrou na sala e sentiu os olhos arderem com a luz branca e pálida que refletia nas paredes nuas. Elas eram impressionantemente lisas, sem nenhuma marca, como se tivessem sido pintadas naquela manhã. O chão era de pedra fria, branca também, imaculada. O lugar dava a impressão de flutuar num vazio, uma enorme e vazia casca de ovo de um formato ligeiramente quadrado, vista do interior. Um casca de ovo sendo habitada pela primeira vez. Não fosse a placa em seu peito dizendo paciente número 268, ela teria acreditado que era a primeira a colocar os pés no ambiente.

Na descrição acima, entendemos que este é um lugar branco, completamente vazio, limpo. De uma limpeza e higiene “**imaculada**”. As escolhas das palavras trazem a sensação de ser um local austero, rígido até (visto o nível da limpeza, das paredes impecavelmente brancas e sem traços ou marcas). **Não é um lugar acolhedor, não é um lugar que traz conforto.** Nenhuma das descrições acima traz essa ideia. Tudo é frio e duro. Todos os materiais descritos apontam para um local completamente sólido. Até a casca de ovo, que poderia trazer alguma fragilidade, serve a diminuir o personagem. Ela é grande, vazia, uma prisão do interior.

Se eu tivesse descrito essa mesma sala branca e vazia de outra forma, ela poderia ser acolhedora.

Por exemplo:

Ela entrou na sala e seus olhos deslizaram pelas paredes imaculadamente brancas, como linho tratado. A superfície era lisa de uma textura agradável aos dedos, como se água tivesse esquecido de correr e se solidificara em um rio puro e leitoso. O chão era incrivelmente branco, feito de pedras lisas que acariciavam seus pés. Nuvens que haviam sido passadas delicadamente com um ferro quente.

O fato de citar o leite, as nuvens delicadas, o ferro quente, o linho agradável e colocar verbos como acariciar; trazem uma sensação completamente diferente para essa sala inteiramente branca. No sentimos abraçados por ela. Ela é quentinha e confortável. Um alívio até. Vemos inclusive nessa segunda descrição elementos de textura (então ligados ao tato), que nos ajudam a perceber essa sensação, como as palavras: agradável, quente, delicado, linho, leitoso etc.

Ou seja, **as palavras que escolhemos determinam o sentimento que o leitor vai experimentar**. Isso também é válido para os nossos personagens. Em uma narrativa (e na vida de forma em geral), não é exatamente o **lugar** que é feio ou bonito, é **como nos sentimos** que nos faz definir e descrever o lugar como tal. Nossas emoções influenciam na forma em como nos relacionamos com um espaço ou com alguém. Assim, o mesmo acontece com nossos personagens. Vide o exemplo da sala branca anteriormente.

No primeiro texto a emoção que a personagem sente é medo. O que o narrador descreve fala sobre o que a personagem viu, o que ela **percebeu**. Já no segundo texto a descrição traz uma sensação agradável de paz, de conforto. Mesmo que seja o narrador que esteja contando, essa é a percepção da personagem. (Isso também pode ser um artifício do narrador para dar uma impressão errada de uma situação, a fim de “enganar” o leitor ou o personagem, mas isso é um papo para outro e-book). Vamos nos ater a noção dos 5 sentidos.

A visão é tudo aquilo que fala sobre forma, cor, formato, material (esse pode ser do tato isso também), luminosidade, detalhes, posição no espaço, tamanho.

exercícios

01 Observe um objeto durante cinco minutos. Faça uma descrição detalhada deste de pelo menos meia página. Permita-se descobrir cada detalhe, cada ranhura, falha desse objeto. **Olhe-o com quem precisa registrá-lo pela primeira e última vez.**

02 Como eu expliquei anteriormente, uma mesma situação pode ser representada diferente conforme a emoção que desejamos transmitir. Assim, para esse exercício vamos descrever o mesmo elemento, mas em situações diferentes. **Qual seria a cor da chuva em um dia de:**

- casamento?
- luto?
- nascimento?
- aniversário?
- término de namoro?

Dica: Ao invés de apenas colocar a cor, tente fazer uma mini-cena com os detalhes visuais da chuva. Ela traz outras sensações ? Observe no seu texto quais sentidos você utilizou para descrever essa cena.

03 A vida é feita de atos simples, de microacontecimentos. Com frequência colocamos na escrita uma ou duas palavras

para explicar esses atos quotidianos, como por exemplo, uma pessoa que atravessa a rua, ou alguém que bebe água, uma pessoa que passeia com seu cachorro...

O que proponho aqui é que você **escolha um micro acontecimento e prolongue-o pelo máximo possível**. Transforme esse detalhe em uma cena principal; numa pausa.

Por exemplo: Ao invés de “Anya regou a planta”:

Anya pegou a planta com os dedos, acariciando a folha fina e amarelada que se esfarelou em suas mãos. Ela esfregou uma digital na outra, retornando os fiapos de fibra de volta para o pote de terra seca e dura. Seu lábio se torceu numa careta quase invisível, talvez de tristeza pela negligência para com o ser vivo. Ela tocou a protuberância marrom. Estava fria e árida. A cor pálida não chegou nem mesmo a grudar nos seus dedos. Aquele solo havia, há muito endurecido, sendo sugado de cada partícula de água que as raízes puderam encontrar. Era milagroso que a avenca ainda estivesse viva em tais condições. Anya deixou escorrer algumas gotas de água, que choviam pelas ranhuras das folhas, lambendo a poeira e levando em seus interiores nutrientes e vida. O líquido adentrou pelo corpo vegetal, inflando os nervos e canais. A água balançava os galhos finos, ou talvez fossem os galhos que dançavam uma valsa de alegria; uma ode ao sopro de frescor e energia que era derramado de forma devota. Anya sussurrou algumas palavras. Um desejo de recuperação, frases de amor, cuidado e encorajamento. O ar cálido de sua respiração atuava como um amplificador de seu feitiço.

Para ajudar: Você pode observar alguém na rua para usar como inspiração. Uma mulher lendo um livro na praça, por exemplo, ou uma mãe que embala um bebê, ou quem sabe um animal sentado, observando os passantes? Não esqueça de prolongar o momento, atendo-se aos detalhes. Como é essa mulher? O que ela faz? Quais são as microações que ela realiza? **Atenção ao que é imperceptível.**

04 Um exercício que eu adoro é tentar encontrar o máximo de palavras possíveis para descrever uma mesma coisa. No texto anterior eu descrevi a palavra planta de diversas formas: vegetal, ser vivo, avenca... usei também sinônimos e palavras ligadas ao vocabulário das plantas para falar das folhas: como fiapo de fibra, nervos e canais, galhos, raízes... Evitar a repetição de palavras faz com que o texto fique mais rico e dinâmico. Além de trazer novas imagens a cada vez. Sua vez, **encontre o máximo de palavras que conseguir (pelo menos 10) para descrever cada um dos substantivos abaixo:**

- uma lâmpada;
- um livro;
- uma mochila;
- um cachorro.

Astúcia de ouro: você pode usar os sinônimos, facilmente encontrados no dicionário. No entanto, sua escrita será mais interessante se você combinar palavras que não são normalmente usadas para descrever tais substantivos. Por exemplo: Artefato (que pode ser colocado para descrever os três, ou quem sabe até para os quatro – em função do contexto – substantivos acima).

TATO

a descoberta do mundo

Tato

O segundo sentido mais utilizado na escrita é o tato, pois é através dele que começamos a experimentar o mundo. Aqui entra tudo que é relativo à textura e sensações corporais. A pele é uma porta de entrada importante do corpo. Captando sinais a fim de entender melhor o ambiente.

O tato é o nosso canal entre o mundo interior e o mundo exterior.

Através do tato, sentimos calor, frio, pressão, suavidade, aspereza, dor e prazer — e cada uma dessas sensações molda nossa percepção do mundo. Na escrita, explorar o tato permite criar cenas vivas e imersivas: descrevendo o roçar de um tecido, a textura áspera de uma parede, a firmeza de uma mão amiga ou a brisa que percorre a pele.

Mais do que simples sensações físicas, o tato revela estados emocionais. O coração acelera ao toque de alguém querido, a pele arrepia com medo ou expectativa, e a tensão muscular denuncia ansiedade ou alerta. Ele traduz o invisível em experiências palpáveis, trazendo o leitor para dentro do ambiente.

Assim, o tato não é apenas um sentido: é um **tradutor do mundo**, um fio que liga o externo ao interno, o leitor ao texto, permitindo que a escrita se torne uma ponte entre o real e o sentido profundo da experiência humana proporcionado nas páginas.

exercícios

- 01** Para começar, **descreva tudo que você tocou hoje** desde o momento que acordou. Seus lençóis, as roupas contra o corpo, a taça de café etc. Essa lista vai te permitir identificar a que ponto tocamos coisas o tempo todo e nem nos damos conta. **Escolha três para descrever em detalhes a sensação, a textura, as fibras, a dureza, a temperatura...**
- 02** Qual a textura que você **mais gosta** de tocar? Descreva-a.
- 03** Qual a textura que você **mais detesta** ? Descreva-a
- 04** Não é apenas o físico que pode ser sentido, podemos adicionar textura e forma a coisas imateriais, por exemplo, uma letra, um som... **Se seu nome tivesse uma textura, como ela seria?**
- 05** Abra o dicionário aleatoriamente e anote duas palavras. **Qual a textura dessas palavras?**
- 06** Se você tivesse que representar o Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, Paris, Londres, a cidade em que você mora, em **uma consistência, qual seria? Explique.** (Você também pode escolher outras cidades, que conheça ou não).
- 07** Faça uma história **colante** de uma página.

AUDIÇÃO

sinestesia e originalidade

Audição

Começamos a nos aproximar dos três sentidos menos usados na escrita: a audição, olfato e paladar. Embora o último seja o mais desafiador, olfato e audição disputam, normalmente, o terceiro lugar entre os sentidos mais usados, aparecendo mais raramente nas narrativas.

Muitas vezes usamos o som para descrever situações de alerta ou medo (o barulho de passos soturnos no meio da noite, um alarme, um grito). Também indicamos frequentemente para descrever uma ação ou forma de se comunicar: sussurrar, exclamar, falar alto ou baixo etc. Porém, o uso desse recurso na escrita pode fazer com sua cena seja não apenas mais sensorial, mas mais atenta, mais ancorada no mundo. Ele possibilita também que a cena seja percebida de um ângulo diferente, trazendo inovação para o seu texto.

Nossa audição é treinada para reconhecer momentos que destoam do normal, no entanto, a todo momento há um som, um ruído que nos entorna. O som das teclas contra o computador, o barulho do CPU, o som do caminhão que passa lá fora, o som da estática permanente que eu interpreto como silêncio. Ouvimos tudo isso como um pano de fundo, sem realmente prestar atenção a todos esses tic-tacs, vrums, zzzz, tssss, shhhhh, presentes constantemente em nossos ouvidos.

Vamos fazer um teste:

exercícios

01 a) **Descreva o máximo de sons que você consegue ouvir agora.** Busque os sons mais próximos, mas também o mais longe que sua audição consegue chegar. Ouça os sons do seu corpo, do ar, do vento, da natureza, da civilização, da tecnologia... Vamos treinar seu ouvido para se abrir para a multiplicidade de barulhos e sons.

b) Para os mais avançados, ou para quem gosta de um desafio, **descreva uma cena a partir dos sons.** (Deixo um exemplo meu para inspirar)

O primeiro som que eu ouço é o som do ar-condicionado. É o som mais presente, o som do sopro do vento frio refrescando meu corpo, trazendo minha mente para a ação. A vida lá fora se desenrola em lentidão. Ouço as garrafas que caem uma a uma na lata de reciclados. Elas brindam entre si se lembrando das comemorações, da felicidade, do riso, desse verão que vai chegando ao seu fim. Algumas vozes sobem pelas lufadas de calor. Vozes despreocupadas, alegres. Vozes de amigos e famílias que aproveitam esse espaço-tempo que existe na pausa das coisas. Vozes que voam leves, borboletas feitas de resto de sílabas desconexas, voando até a borda da minha varanda, entrando pelas frestas da minha janela, rondando acima da minha mente, decorando meu espaço. As rodas ronronam no asfalto. E uma festa animada traz de volta o carnaval, com seus batuques e tambores, provocando as buzinas. A sirene anuncia: ainda é, ainda é verão.

02 Uma forma de trabalhar a incorporação dos sons na descrição e de trazer **originalidade e sinestesia** para o texto é descrever o som de eventos que normalmente não tem um som. Como por exemplo:

- O som de emoções.
- O som do surgimento de um sonho.
- O som de um quadro.
- O som do seu livro preferido.
- O som da determinação.
- O som do primeiro dia de inverno.
- O som da esperança.
- O som do fim de uma era.

Descreva os sons acima, você também pode descrever outros “acontecimentos” que lhe vêm à mente e que normalmente não são associados à audição.

03 Os sons também podem dizer muito sobre a **personalidade** de alguém, sendo uma forma interessante para dar **informações sobre seus personagens de forma indireta**. Dizer, por exemplo, que uma bailarina escuta heavy metal em casa é uma forma de mostrar que esse personagem é complexo, múltiplo, ambíguo. Ele vai contra a “norma” esperada de apenas ouvir música clássica. O mesmo pode acontecer se seu personagem é um morador de rua e escuta jazz. Essa informação fala sobre a construção desse personagem, sobre quem ele é, as referências que ele teve na vida, seus gostos, seu passado,

sua personalidade e consequentemente sua forma de pensar e ver a vida. Um médico que é descrito como alguém que gosta de salsa e um outro que escuta apenas música zen, não serão a mesma pessoa, e consequentemente não reagirão e nem pensarão da mesma forma frente aos mesmos eventos.

Descreva o som que escutam para dormir:

- uma pessoa que trabalha no museu.
- um.a professor.a de matemática.
- um.a engenheiro.a elétrico
- alguém que encontrou o amor da sua vida.
- um.a mergulhador.a

OLFATO

o sentido mais íntimo

Olfato

Muito conectado ao paladar, o olfato é frequentemente esquecido durante a escrita, talvez por ser também um dos sentidos mais desafiadores de treinarmos e desenvolvermos. Costumamos descrever o cheiro do mar, o cheiro da grama molhada, o cheiro do café... Mas nos atemos a um detalhe dentro das possibilidades múltiplas desse sentido.

Os cheiros são compostos voláteis que se desprendem das coisas e entram nas nossas narinas. No entanto, como o ato de respirar é automático, muitas vezes nos adaptamos aos cheiros, de forma e nem mais senti-lo ou percebê-lo.

Porém, é o olfato que é responsável por organizar nossas memórias e as informações do mundo externo.

Ele está constantemente comparando o que temos na boca com o mundo exterior, acessando um banco de dados riquíssimo. O café, por exemplo, pode ter até 800 moléculas voláteis de aromas diferentes depois de torrado. Possibilitando dezenas de milhares de combinações olfativas e gustativas possíveis.

O cheiro é capaz de nos fazer viajar, de criar histórias, de trazer memórias, de apaixonar... O cientista Harold McGee, que estuda

a relação da comida com a ciência, afirma que o olfato é o ato de “inspirar as emoções”, pois “tendemos a criar uma melhor relação com o nosso entorno se pudermos interpretá-lo a partir de seus muitos cheiros”.¹

Segundo o cientista, poucos sentidos são mais íntimos que o olfato, nos fazendo absorver moléculas do mundo. Ele fala um pouco mais sobre a sua pesquisa e paixão pelos odores e cheiros no seu livro ***Nose Dive – A Field Guide to the World's Smells*** (ainda sem edição em português), no qual ele afirma que foi necessária uma boa dose de estudos, pois há ainda pouca informação sobre esse sentido.

Durante minhas leituras me deparei com um livro de Erin Morgenstern chamado ***“O Circo da Noite”***. O que mais me marcou nessa narrativa foi a descrição mágica de cada uma das tendas encantadas que ela inventou, trazendo diversas sensações e experiências para mim, enquanto leitora. E uma delas falava especificamente sobre o cheiro.

Nesta tenda encontram-se diversos potes e garrafas de materiais diferentes. Alguns vazios, outros com coisas que não conseguimos identificar realmente. Mas quando o personagem abre os potes, o que sai lá de dentro é um conjunto de cheiros que se transformam em sensações reais. Como se eles contassem uma história. O personagem sente um gato passar pelas suas pernas, a seda escorregar pelos ombros, embora tudo não passe de – na verdade – uma sensação criada pelo cheiro que ele experimenta. Aqui, os odores não são apenas memórias, são também histórias completas e cheias de sensações, físicas e emocionais.

¹Entrevista feita pela BBC. “Por que olfato é o sentido mais importante para nossas emoções”.
<https://www.bbc.com/portuguese/geral-60393885>

exercícios

Para nosso trabalho com os odores você vai precisar de alguns óleos essenciais, sabonetes e demais objetos e/ou compostos que contenham fragrâncias.

01 Vamos começar com um exemplo do livro *“États de lieu”*, de Débora Levy. Em sua obra a escritora descreve o cheiro do ylang-ylang como uma “fragrância erótica e doce que era acolhedora, mas violenta como um martelo enrolado em um casaco de pelos”.

Seu objetivo é fazer algumas descrições nesse estilo, **misturando imagens contrastantes e se apoiando nas sensações que tocam no nosso corpo e sentidos.** Faça pelo menos cinco, seguindo o exemplo acima, experimentando fragrâncias diferentes.

02 Ainda utilizando as fragrâncias que você separou, deixe que esses cheiros sejam um atalho para sua memória. Escolha um dos cheiros presentes e deixe-o impregnar suas narinas, te embalando em uma viagem pelas suas lembranças. O que esse odor te lembra? **Escreva um texto (de pelo menos meia página) motivado pela memória que esse cheiro te trouxe.**

Desafio extra: inclua a frase que você criou na proposta anterior.

03 Agora seguindo proposta de Erin Morgensten, imagine que você entrou nessa tenda com todas essas garrafas e potes de texturas, formas, cores diferentes espalhados pela mesa e pelo chão. Escolha um pote. Como ele é ? Abra-o, que cheiros você sente? Que história eles contam? O que você vê com sua mente? **Escreva essa cena colocando o máximo de detalhes.**

04 De memória, descreva os cheiros:

- Da sua escola;
- De uma loja de sapatos;
- De um mercado de rua;
- De uma papelaria;
- De uma rodoviária ou estação de trem.

05 Se cada dia da semana tivesse um cheiro, como ele seria para você? **Descreva-os.**

06 O cheiro do tempo: qual o cheiro de:

- Ganhar uma hora;
- Perder uma hora;
- Um minuto de silêncio;
- Um segundo de intenção;
- Meia-hora de atraso?

07 **Desafio extra:** Descreva um cheiro inventado, um cheiro que não existe.

PALADAR

o marcador na linha
do tempo

Paladar

Você já deve ter ouvido falar da famosa *Madeleine* de Proust. Para quem não sabe do que eu estou falando eu vou explicar.

Marcel Proust, um dos escritores franceses mais estudados em literatura é conhecido por ter revolucionado a escrita, trazendo grandes trechos de monólogos interior e digressões que perduravam por páginas, quebrando com as regras tradicionais da escrita que nos sugerem de fazer frases curtas e parágrafos sucintos. A famosa expressão “madeleine de proust” faz referência ao tema central da história – a memória – onde ao comer uma *Madeleine* (um típico bolinho francês de baunilha em forma de concha do mar) mergulhada no chá, Proust nos embarca em sua infância.

E quem nunca foi levado de volta ao passado ao provar aquele docinho ou aquela comida que era sua preferida durante seus primeiros anos de vida? Um passado cheio de emoções e lembranças que se espalham pelo corpo conforme o sangue absorve o açúcar. É quase como se as próprias células se desabrochassem, trazendo à tona uma experiência que havia sido registrada com carinho no DNA.

O trauma também obedece à mesma lógica. Alguns cheiros são capazes de nos colocar em estados de ânsia e desconforto, nos lembrando uma experiência ruim que vivemos num momento perdido da trajetória do tempo.

O gosto, assim como o cheiro, são as formas mais utilizadas descrever o passado, nos fazendo viajar pelo tempo, voltando anos, década e, por que não, séculos.

No entanto, aqui vamos evitar essa utilização do passado. Embora seja uma prática valiosa, meu objetivo é te ajudar a trazer novas usagens para os sentidos, e para isso precisamos sair do que já estamos acostumados.

No desenho e na pintura, há um exercício interessante, onde a pessoa deve tentar desenhar o que está vendo sem olhar para o papel. Isso obriga que ela desenhe realmente com os olhos e não com a imaginação, não com a lembrança do que ela viu.

Assim, nós vamos escrever com a boca e não com a cabeça ou como o passado. Mas com o que se dissolve na nossa língua.

exercícios

Vamos começar com um exercício de degustação para ativar o paladar.

01 a) Escolha três chás diferentes, pode ser também uma mistura de sucos, três vinhos ou coquetéis diferentes ou algo similar. O interessante é que ele seja uma mistura: de ervas ou de frutas, de forma que o gosto seja o mais diversificado possível. Coloque os três líquidos escolhidos em três copos diferentes, sem se atentar muito para os detalhes da composição de cada um. **Você vai provar um por vez e escrever o que você identifica do gosto.**

É ácido? Azedo? Que outras palavras além das principais (ácido, azedo, amargo, doce, salgado) você pode usar para esse descrevê-lo?

Dica: mentolado, defumado, queimado, picante?

Quais são as etapas de gosto que você sente na boca durante a degustação? Qual o primeiro gosto e aquele que fica no final? Que sensações, texturas esses gostos te causam? **Tente ficar no presente. Não deixe o gosto te levar para uma sensação do passado.** A ideia é trabalhar a pluralidade das palavras ligadas a esse sentido.

b) Não sei se você conhece a marca **Palais du Thé**, mas ela tem o costume de dar nomes interessantes para os chás, como *Chá dos Lordes*, *Noite Egípciana*, *Toque de doçura*, *Chá dos amantes*, *Azul de Londres* etc.

O nome destes chás (assim como o nome de esmaltes) sempre me deixou muito intrigada. Acho a combinação poética muito criativa, como se déssemos um nome não para um gosto (ou uma cor no caso dos esmaltes), mas para a **experiência que esse gosto nos traz**. Prove os líquidos que você separou novamente e, inspire das descrições que você fez acima, **crie um título para cada um**.

Ex: Gosto quente, meio insípido com notas florais no momento de engolir.

Nome: Primavera de Outrora.

02 A partir dos títulos escolhidos, você vai escrever um texto. Imagine que esse título fala sobre uma entidade viva, uma cena abstrata, um lugar secreto...

Desafio: não ir pela lembrança do passado ou pelo que esse gosto te lembra. **A proposta aqui é trabalhar o gosto como um gatilho para gerar outras criações e não apenas madeleines de Proust.**

03 Preencha a lista abaixo :

a) Que gosto poderia ter...

- O seu nome?
- O seu sobrenome ?
- O local que você nasceu?
- Sua atividade preferida?
- A sua cidade?

b) Que gosto poderia deixar na boca...

- Uma corrente de ar ?
- Um sonho ?
- Uma piscadela de olho?
- Um bocejo?
- Uma nuvem?
- Uma tempestade?
- Uma nota de 200 Reais ?
- Quinze minutos de atraso?
- O medo de altura?

CONCLUSÃO

inovar na língua

Conclusão

Se você estava bem atente durante os exercícios e propostas de escrita pode ter percebido, ou começado a perceber, que **mais interessante que descrever usando os cinco sentidos é misturar um com o outro, criando novas imagens sensoriais e mesmo sinestésicas.**

Através da escrita, é possível sentir o gosto das cores, ver cheiros e sons, sentir o verão com as mãos, ouvir o som da solidão e do interior das plantas. **Misturar esses elementos** é que vai te ajudar a fazer com que o leitor experimente a história através do seu próprio corpo, despertando-o para novas sensações e experiências.

Um dos nossos objetivos na terra é experimentar e por isso temos tantos sentidos: para tocar uma maçã, cheirá-la, mordê-la, sentir sua textura, seu gosto, ouvir o barulho crocante da primeira mordida. Essa mistura de sensações que excita nosso sistema nervoso e nos dá prazer. Misturar os sentidos é também se autorizar a criar e a inovar a língua, dando aos vocábulos a possibilidade de viverem por meio de novas experiências. Isso aguça a nossa percepção, nos fazendo desfrutar do mundo de uma forma mais intensa, íntima e sensorial.

Obrigada



Espero que esse e-book tenha te ajudado a trazer mais vida para seus textos, mais imagens, mais sensações, mais criatividade e claro, mais diversão e poesia para a sua escrita. Espero de verdade que você saia daqui mais inspirado e mais confiante para enfim escrever as histórias incríveis que você alimenta nos recantos da sua mente. Se este conteúdo despertou algo em você, compartilhe com quem também ama escrever.

Vou adorar conhecer suas impressões, ouvir suas dúvidas e trocar ideias sobre sua escrita. Escreva-me por e-mail ou pelas redes sociais, cada mensagem é para mim um convite e um estímulo a continuar essa jornada, e farei sempre o possível para estar ao seu lado nesse caminho criativo. Desejo a você um trajeto cheio de poesia, descobertas e páginas repletas de boas histórias.

Samantha Chuva



@samanthachuva



awenatellie@gmail.com



www.samanthachuva.com



<https://linktr.ee/samanthachuva>



<https://samanthachuva.substack.com>

VOCABULÁRIO SENSORIAL

inspirações para sentir e criar

Visão

Verbos:

acompanhar, admirar, apreciar, avistar, captar, clarear, cintilar, colorir, contemplar, delinear, detalhar, detectar, deslumbrar, discernir, distinguir, esboçar, espiar, espreitar, explorar, examinar, focar, fixar, imaginar, ilustrar, identificar, iluminar(se), mirar, notar, observar, perceber, perscrutar, projetar, registrar, refletir, reluzir, revelar, sonhar, ver, vislumbrar, visualizar

Substantivos:

brilho, cena, claridade, contorno, contraste, cores, detalhe, espectro, foco, formas, horizonte, imagem, lente, luz, luminosidade, matiz, movimento, nitidez, olhar, panorama, paisagem, perspectiva, prisma, profundidade, reflexo, cenário, silhueta, sombra, transparência, visão periférica

Adjetivos / Qualificativos:

amplo, distante, dourado, infinito, intenso, minucioso, suave

Obs: Abuse também de cores e suas multiplicidades: caramelo, chocolate, dourado, marrom amêndoa, platinado, prateado, verde escuro, verde musgo

Utilize marcadores de intensidade para trazer uma descrição mais objetiva:

amplo, contraste de cores, intenso, pequeno, profundo, raso, suave...

Ex: claridade intensa, horizonte profundo, luz do dia, luz sombria, panorama amplo, panorama natural, panorama urbano, perspectiva aérea, reflexo dourado, sombra suave

Tato

Verbos:

acolher, abraçar, acariciar, afagar, alisar, amassar, apertar, apalpar, aquecer, beliscar, comprimir, cortar, cutucar, deslizar, dobrar, encostar, empurrar, envolver, experimentar, explorar, esfregar, esticar, enrolar, friccionar, golpear, manusear, manipular, massagear, modelar, palpitar, palpar, percorrer, prensar, pressionar, puxar, raspar, roçar, sacudir, segurar, segurar, sentir, tocar, torcer

Substantivos:

abraço, aconchego, afago, algodão, aperto, aspereza, calor, carinho, consistência, contorno, contato, densidade, elasticidade, espuma, estrutura, flexibilidade, firmeza, forma, fricção, frio, lã, maciez, madeira, massagem, metal, pelagem, pele, pelúcia, pedra, pressão, pulsação, relevo, rugosidade, seda, sensação, suavidade, superfície, tecido, temperatura, textura, toque, veludo, vibração

Adjetivos / Qualificativos:

acolhedor, aconchegante, áspero, aveludado, colante, consistente, delicado, flexível, frio, firme, gelado, irregular, intenso, leve, liso, macio, pesado, profundo, quente, quente ao toque, raso, sedoso, suave, texturizado

Expressões / Nuances:

acolhimento suave, acariciar gentilmente, calor humano, contato profundo, deslizar pelos relevos, deslizar suave, envolver com as mãos, explorar contornos, frio penetrante, maciez extrema, palpar detalhes, percorrer superfície, rigidez natural, sensação agradável, sensação intensa, sensação tátil intensa, superfície áspera, superfície lisa, textura marcada, textura suave, toque delicado, toque envolvente, toque firme, toque prolongado, toque reconfortante

Audição

Verbos:

assobiar, bater, captar, cantar, chiar, comunicar, ecoar, emitir, entoar, escutar, estalar, explodir, expressar, falar, gemer, gritar, identificar, modular, murmurar, notar, perceber, pronunciar, repercutir, repicar, retinir, retumbar, reconhecer, ressoar, silvar, soar, sussurrar, tilintar, trinar, tocar, urrar, vibrar

Substantivos:

acorde, amplitude, assobio, barulho, batida, canto, cadência, chiado, eco, entonação, estalo, estrondo, frequência, grito, harmonia, melodia, murmuração, murmúrio, nota, pulsação, percussão, repertório, ressonância, reverberação, ritmo, sinfonia, som, sussurro, timbre, tom, trinado, volume, zumbido

Adjetivos / Qualificativos:

Abafado, agradável, agudo, articulado, áspero, cadenciado, claro, complexo, contínuo, dinâmico, distante, doce, ecoante, estridente, estrondoso, fluido, forte, fraco, grave, harmonioso, intenso, intermitente, marcante, melódico, modulante, natural, penetrante, persistente, próximo, potente, profundo, pulsante, rico, ritmado, rítmico, silencioso, sonoro, suave, sutil, variado, vibrante

Expressões / Nuances:

acorde marcante, assobio do vento, barulho constante, batida do coração, batida intensa, batida rítmica, canto afinado, canto de pássaros, canto harmonioso, chiado do rádio, diálogo animado, eco agradável, eco de passos, entoação envolvente, entoação firme, entoação melodiosa, estalar de folhas, estalar do gelo, estalo da madeira, frequência modulada, fraseado cadenciado, melodia envolvente, melodia nostálgica, melodia suave, música ao fundo, murmúrio acolhedor, murmúrio distante, nota prolongada, ruído da cidade, ruído reconfortante, repercussão do trovão, ressoar de sinos, ressoar do metal, som distante e suave, som de chuva, som harmonioso, som natural da floresta, som penetrante, tilintar de copos, timbre profundo, tom agudo e claro, trilha sonora, vibração da terra, vibração sonora intensa, zumbido persistente

Olfato

Verbos:

apreciar, aspirar, captar, capturar, cheirar, detectar, discernir, distinguir, emitir, envolver, exalar, explorar, farejar, identificar, inalar, inspirar, notar, perceber, perscrutar, reconhecer, registrar, sentir, soprar

Substantivos:

aroma, buquê, cheiro, delicadeza, essência, fragrância, frescor, intensidade, matiz, nuance, notas, odor, perfume, sutileza

Adjetivos / Qualificativos:

agradável, amadeirado, aromático, cítrico, complexo, delicado, doce, elegante, envolvente, efêmero, exuberante, floral, frutado, fresco, forte, herbáceo, intenso, leve, marcante, memorável, natural, nostálgico, perfumado, penetrante, persistente, profundo, pungente, refinado, rico, reconfortante, sutil, suave, estimulante, terroso

Expressões / Nuances:

aroma de flores frescas, aroma de frutas maduras, aroma de pão assando, aroma doce e sutil, aroma fresco e limpo, aroma intenso e persistente, aroma penetrante, aroma rico e complexo, aroma estimulante, aroma terroso profundo, cheiro da chuva, cheiro de ervas frescas, cheiro de lenha, cheiro de manhã, cheiro de terra molhada, cheiro leve e delicado, cheiro nostálgico, cheiro reconfortante, cheiro revigorante, fragrância do mar, fragrância efêmera, fragrância envolvente, fragrância nostálgica, fragrância estimulante, notas aromáticas delicadas, notas de cheiro fresco, odor intenso e marcante, odor natural e suave, perfume acolhedor, perfume de café recém-passado, perfume de jardim, perfume de madeira molhada, perfume envolvente, perfume floral intenso, perfume floral suave, perfume frutado e doce, perfume memorável, perfume natural da natureza, toque aromático sutil, toque de perfume

Paladar

Verbos:

apreciar, degustar, distinguir, engolir, experimentar, identificar, lambear, mastigar, morder, notar, perceber, provar, reconhecer, saborear, sentir

Substantivos:

acidez, amargor, aroma, bebida, comida, doçura, fragrância, gosto, ingrediente, intensidade, paladar, prato, refeição, salinidade, sabor, tempero

Adjetivos / Qualificativos:

adocicado, amargo, aromático, azedo, complexo, cremoso, crocante, delicado, defumado, doce, equilibrado, fresco, intenso, macio, marcante, natural, penetrante, persistente, picante, rico, reconfortante, salgado, suave, sutil, tostado, variado

Expressões / Nuances:

acidez refrescante, aroma adocicado, aroma aromático, aroma complexo, aroma de chocolate, aroma fresco, aroma intenso, doçura equilibrada, gosto amargo, gosto aromático, gosto defumado, gosto equilibrado, gosto fresco, gosto intenso, gosto natural, gosto sutil, paladar complexo, paladar delicado, paladar envolvente, paladar intenso, paladar marcante, paladar sutil, paladar variado, sabor adocicado, sabor aromático, sabor cítrico, sabor doce, sabor equilibrado, sabor fresco, sabor marcante, sabor penetrante, sabor reconfortante, sabor rico, sabor suave, sabor persistente, sabor tostado, textura cremosa, textura crocante, textura macia, toque cítrico, toque delicado, toque defumado, toque fermentado, toque picante