



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

EUTONIA E CONTATO

Luciana Pereira Gomes Pinto

RESUMO

A Eutonia, como prática corporal que visa a ampliação da awareness, pode ser considerada uma terapia do contato, assim como a Gestalt-terapia. Trazendo a atenção aos processos corporal e buscando se movimentar a partir dos ossos, o indivíduo alcança um estado de presença e um estar no aqui e agora que o permite se responsabilizar por suas escolhas na vida. A Eutonia amplia o contato consigo e com os outros, respeitando seus processos internos, buscando a alteridade.

Palavras-chave: Eutonia. Movimento. Terapia corporal. Contato



A Eutonia nasceu de um desejo de sua idealizadora, Gerda Alexander, de que cada ser humano pudesse encontrar sua maneira própria de se mover e de estar no mundo. Segundo Gerda:

A Eutonia teve como ponto de partida o meu desejo de criar, para o homem do nosso tempo, um ensino capaz de dar a cada um a possibilidade de desenvolver sua própria personalidade, encontrando as leis psicossomáticas dentro de si, escapando aos estilos, técnicas e modas, cuja influência geralmente procuramos ou sofremos sem perceber. (ALEXANDER, 1997, p 27)

A palavra Eutonia (ALEXANDER, 1997) tem suas raízes no grego e significa: tensão (tônus) em equilíbrio, ou em harmonia (eu). O que se busca na eutonia, então, é o desenvolvimento de um ser humano criativo, flexível e em contato com o ambiente interno (organismo) e externo (meio).

A Eutonia é uma abordagem corporal que visa alcançar uma flexibilização do tônus corporal, para que as pessoas possam se movimentar de forma precisa e com leveza, utilizando a força justa e necessária a cada atividade, ou seja, o movimento eutônico é um movimento que se pretende adaptar às exigências do momento. (Campos, 2013)

E como fazemos isso? Levando a atenção às diversas partes do corpo, tocando, ou ainda se movimentando. O fazer da Eutonia é trazer a consciência de si através de perceber as sensações provenientes de sua pele, de seus ossos, dos espaços interiores, do espaço ao redor do corpo (o que chamamos em eutonia de “espaço



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

radiante). A partir desta presença instalada no corpo, podemos perceber a força da gravidade atuando no mesmo, e no beneficiarmos da lei de ação e reação (repousser), dos reflexos de endireitamento postural (transporte), e mesmo das alavancas ósseas para nos movimentarmos.

Segundo Levy (1974), Gestalt-terapeuta da década de 70, em seu livro “Só posso tocar você agora”, a consciência é a focalização da atenção naquilo que está te tocando, no que está acontecendo no AGORA. E ele discrimina três possibilidades de toques, ou como ele coloca, três espécies de fatos físicos a que se pode estar atento, e, portanto, se tornado conscientes:

Primeiro, os fatos estritamente exteriores – o contato pele a pele, o beijo, o pontapé, a carícia. Segundo, os fatos externos, onde o agente parece atingir o interior – o olhar amoroso, o canto da cotovia, o cheiro do pinho sendo queimado. Terceiro, os fatos estritamente internos, onde o toque ou contato, está totalmente, dentro de nós – o bater do coração, a dor de cabeça, a sensação de cansaço. Há um contato, - uma confluência – um toque em cada caso. Mesmo na dor de cabeça, ou na fadiga, há um movimento muscular e nervoso, uma tensão e contração corporal a que se presta atenção para ficar consciente. Onde não houver nenhuma mudança física, em relação a músculos, sistema nervoso, química corporal, ou grau de energia, não haverá fatos a reclamar atenção, então, nenhuma percepção. Se houver anestesia na parte do corpo onde ocorreu o toque – braço, rosto, músculo, nervo ou órgão – também não haverá percepção. Toque e atenção, ambos são necessários para haver consciência em todos os exemplos. (LEVY, 1974, p.17)

Para se responsabilizar por suas ações, sentimentos e emoções é necessário estar consciente, é preciso estar em contato com o interno e externo, com seu corpo, com o que te toca para poder escolher que caminho seguir.

Consideremos o primeiro tipo de consciência – a consciência do toque vindo de fonte externa, a percepção do contato de pele ou de corpo. Sinto um toque em minha mão. Estou consciente disso. Desde que eu tenha percebido o toque, poderei reagir a ele. Posso tirar o braço. Posso tentar alcançar o que está me tocando. Posso permanecer imóvel e consciente e gostar, ou sofrer com isto. Ou posso desviar a atenção e ficar alheio ao fato, e agir simplesmente como se ele jamais tivesse acontecido. Provavelmente só faria isso se o toque parecesse produzir em mim sensações muito ambivalentes. Neste caso, à medida que não mais estivesse consciente, não mais teria controle. Nem poderia ser responsável. (idem, 1974, p. 18)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Esta citação mostra a importância de se estar consciente de seu corpo, para que possamos realizar de fato uma escolha, responsabilizando-nos pela mesma. Da mesma forma, é preciso estar consciente de seus pensamentos, sentimentos.

Ainda fazendo uma conversa entre a Eutonia e Gestalt-terapia, o conceito de saúde para Eutonia não é a ausência de doença, mas sim, a fixação do tônus, aqui considerado como tônus corporal, mental, emocional, e espiritual, pois para ela, como na Gestalt-terapia, não há dissociação entre essas dimensões do ser humano.

Segundo Alexander, 1991,

A Eutonia propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem de nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade.” (ALEXANDER, 1991, p. 9)

“Convida-o a aprofundar essa descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, mas ampliando sua consciência cotidiana, permitindo-lhe liberar as forças criadoras, possibilitando-lhe um melhor ajustamento a todas as situações de vida e um enriquecimento permanente de sua personalidade e de sua realidade social. (idem, 1991)

Os movimentos eutônicos permitem a realização das próprias possibilidades de movimento, numa integração consciente, de acordo com as leis psicossomáticas. Na vida cotidiana, além de terem um efeito vitalizador sobre o organismo, significam um aumento de qualidade e precisão nos movimentos. (idem, 1991, p.25)

O que primeiro nos chama a atenção quando traçamos alguns paralelos entre a Eutonia e a Gestalt-terapia é a ideia de um ser integrado, uno.

A Gestalt desenvolve uma perspectiva unificadora do ser humano, integrando ao mesmo tempo as dimensões sensoriais, afetivas, intelectuais, sociais e espirituais, permitindo “uma experiência global, em que o corpo possa falar e a palavra encarnar” (Anne Rosier). (GINGER, 1995, p. 17).

Também a visão de saúde que encontramos na Eutonia, muito se aproxima da visão da Gestalt que considera a saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, como também propõe a O.M.S. (Organização Mundial da Saúde).

Neste sentido, Ginger coloca que,

nessa perspectiva global, “holística”, a terapia visa a manutenção e o desenvolvimento desse bem estar harmonioso, e não a cura, a “reparação” de qualquer distúrbio – que subentenderia uma referência implícita a um estado de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

“normalidade”, posição oposta ao próprio espírito da Gestalt, que valoriza o direito à diferença, a originalidade irredutível de cada ser. (Ginger, 1995, p. 14).

Silva (2012) também *diz que*:

A saúde pressupõe que cada um possa estar centrado, firme sobre seu próprio eixo, para poder então alimentar e ser alimentado pelo outro. Aqui, o alimento pode ter várias dimensões: física, afetiva, espiritual, intelectual. (SILVA, 2012, p. 1)

Para a Gestalt-terapia o homem saudável está em movimento, em inesgotável crescimento. É o homem que vai em direção a si mesmo e simultaneamente em direção ao mundo. (idem)

Alexander (1997) corroborando o que foi dito, numa perspectiva eutonica, diz que:

Os estudos de movimento em grupo levam um enriquecimento incalculável e a possibilidades de expansão a que o indivíduo não poderia chegar sozinho. Este progresso nasce da necessidade de adaptar seu próprio tônus, seu tempo, seu ritmo, aos do grupo, sem perder-se em si mesmo. (ALEXANDER, 1997, p 37)

E na sequencia Silva continua falando sobre a saúde segundo a Gestalt-terapia:

A saúde é pensada como a capacidade de estar vivo e presente nas relações com outras pessoas, com a maleabilidade de ir até o outro e voltar a si mesmo. A saúde fala da capacidade de saber de si, de cuidar de si, e poder também saber do outro e cuidar do outro. A saúde fala da possibilidade de diferenciação entre si mesmo e o outro.(SILVA, 2012)

Para a Gestalt-terapia, a alternância entre ir ao encontro do outro e retornar a si mesmo é o movimento mais pleno de vida, e o homem que se detém repetidamente em apenas um dos polos, costuma estar desenvolvendo alguma forma de adoecimento. A saúde então, parece pressupor movimento, alternância, fluência e integração de polaridades.(idem, 2012)

As polaridades em questão podem ser pensadas como expansão/retração, mas também podemos apontar para as polaridades masculino/feminino, yin/yang, claro/escuro, receptivo/agressivo entre várias outras possibilidades.(idem, 2012)

O ponto fundamental é que para a Gestalt-terapia, a saúde se refere à integração de polaridades. E a integração se refere à inteireza do ser, à possibilidade de ser por inteiro, num trânsito fluente entre polos opostos.(idem, 2012)

Por outro lado, sempre que o homem aliena partes suas, partes do seu próprio ser, isto é, rejeita, exclui, algum dos polos que o constitui, costuma estar passando por algum grau de adoecimento.(idem, 2012)

Assim, a recuperação da saúde do ponto de vista gestáltico trata grandemente da integração de polaridades, do resgate de partes alienadas e da possibilidade de inclusão dessas partes no próprio ser do homem. (idem, 2012)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

A saúde fica então associada a uma certa sabedoria: a sabedoria de respeito a si próprio, à própria natureza, aos próprios limites. E isto só pode ser obtido com o exercício de perceber a si mesmo e com o fortalecimento do ser do homem, isto é, a possibilidade de bancar a si próprio. Curiosamente, este homem mais sabedor de si costuma ser mais instrumentalizado para lidar também com o outro.(idem, 2012)

Por outro lado, relações de confirmação, aceitação, inclusão, respeito e valorização das diferenças tendem a ser recuperadoras.(idem, 2012)

As relações mais saudáveis são entendidas como aquelas onde se torna possível a troca entre seres diferentes, que se percebem como separados, mas que também se influenciam e transformam reciprocamente. (idem, 2012)

E ainda sobre a Getalt,

Essa terapia então reúne a noção de desenvolvimento pessoal, de formação e a de plenitude do potencial humano... (GINGER, 1995, p. 15)

O conceito de saúde para Gestalt-terapia, como na eutonia, não é a busca da perfeição (do corpo perfeito, da postura perfeita), mas sim uma busca pelo modo próprio de cada um existir, e estar no mundo. Não se trata de negar partes, querer retirá-las de si, mas sim de iluminar e integrá-las ao todo. E assim poder viver de forma plena.

Outro aspecto que nos chama atenção na Eutonia e que podemos encontrar de forma equivalente a Gestalt- terapia busca desenvolver a alteridade, o respeito às diferenças e tendo como ponto de partida a auto aceitação.

A Getalt me incita, sobretudo, num primeiro momento, a me conhecer melhor e a me aceitar tal como sou e não a querer mudar para me adaptar a um modelo de referência explicativo ou idealizado, seja ele individual ou social, interno ou externo, filosófico, moral, político ou religioso. (GINGER, 1995, p. 19)

REFERÊNCIAS

LEVY, Ronald **Só posso tocar você agora**. São Paulo. Ed. Brasiliense, 1974

GERDA, Alexander. **Eutonia - um caminho para a percepção corporal**. São Paulo Ed. Martins Fontes, 1991.

GINGER, Serge e Anne Gestalt - Uma terapia do contato.. São Paulo, 4a. edição. Summus, 1995.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PINTO, Luciana Pereira Gomes. Eutonia e contato. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Silva, Claudia. **Gestalt- terapia e Saúde**. Apostila de Curso de formação em Gestalt Terapia - Instituto Sedes Sapienteeae, 2012.

AUTORA

Luciana Pereira Gomes Pinto / São Paulo / SP / Brasil – CRP-06/110741 -
Psicóloga, Eutonista, Gestalt-terapeuta.

E-mail: lgomes@institutodeeutonia.com.br