

Amor
e
Psique

Coleção AMOR E PSIQUE

O feminino

- *As deusas e a mulher*, J. S. Bolen
- *A feminilidade consciente – entrevistas com Marion Woodman*, M. Woodman
- *A prostituta sagrada*, N. Q. Corbett
- *O medo do feminino*, E. Neumann
- *Os mistérios da mulher*, Esther Harding
- *Liderança feminina: Gestão, psicologia Junguiana, espiritualidade e a jornada global através do purgatório*, Karin Jironet

O masculino

- *No meio da vida: Uma perspectiva Junguiana*, M. Stein
- *O pai e a psique*, A. P. Lima Filho
- *Os deuses e o homem*, J. S. Bolen
- *Sob a sombra de Saturno*, J. Hollis

Psicologia e religião

- *Nesta jornada que chamamos vida*, J. Hollis
- *Uma busca interior em psicologia e religião*, J. Hillman
- *Letras imaginativas: breves ensaios de psicologia arquetípica*, Marcus Quintaes

Sonhos

- *Aprendendo com os sonhos*, M. R. Gallbach
- *Breve curso sobre os sonhos*, R. Bosnak
- *Os sonhos e a cura da alma*, J. A. Sanford
- *Como entender os sonhos*, Mary Ann Mattoon

Maturidade e Envelhecimento

- *A passagem do meio*, James Hollis
- *No meio da vida*, M. Stein

Contos de fada e histórias mitológicas

- *A ansiedade e formas de lidar com ela nos contos de fadas*, V. Kast
- *A individualização nos contos de fada*, Marie-Louise von Franz
- *A interpretação dos contos de fada*, Marie-Louise von Franz
- *A psique japonesa: grandes temas e contos de fadas japoneses*, H. Kawai
- *A sombra e o mal nos contos de fada*, M.-L. von Franz
- *Mitos de criação*, M.-L. von Franz
- *Mitologemas: encarnações do mundo invisível*, J. Hollis
- *O Gato*, M.-L. von Franz
- *O que conta o conto?*, Jette Bonaventure
- *O que conta o conto? (II) – Variações sobre o tema mulher*, Jette Bonaventure

O puer

- *O livro do Puer, ensaios sobre o arquétipo do Puer Aeternus*, J. Hillman
- *Puer aeternus*, M.-L. von Franz

Relacionamentos e parcerias

- *Amar, trair*, A. Carotenuto
- *Eros e pathos*, A. Carotenuto
- *Não sou mais a mulher com quem você se casou*, A. B. Filenz
- *Os parceiros invisíveis: O masculino e o feminino*, J. A. Sanford
- *O Projeto Éden – a busca do outro mágico*, J. Hollis

Sombra

- *Mal, o lado sombrio da realidade*, J. A. Sanford
- *Os pantanais da alma*, J. Hollis

O autoconhecimento e a dimensão social

- *Meditações sobre os 22 arcanos maiores do tarô*, anônimo
- *Encontros de psicologia analítica*, Maria Elci Spaccaquerche (org.)

Psicoterapia, imagens e técnicas psicoterápicas

- *Psicoterapia*, M.-L. von Franz
- *Psiquiatria junguiana*, H. K. Fierz
- *O mundo secreto dos desenhos: uma abordagem junguiana da cura pela arte*, G. M. Furth
- *O abuso do poder na psicoterapia e na medicina, serviço social, sacerdócio e magistério*, A. G.-Craig
- *Ciência da alma: uma perspectiva junguiana*, E. F. Edinger
- *Saudades do Paraíso: perspectivas psicológicas de um arquétipo*, M. Jacobi
- *O mistério da Coniunctio: imagem alquímica da individualização*, E. F. Edinger
- *Psicoterapia junguiana e a pesquisa contemporânea com crianças: Padrões básicos de intercâmbio emocional*, Mario Jacoby
- *Medicina arquetípica*, Alfred J. Ziegler

Corpo e a dimensão fisiopsíquica

- *Dionísio no exílio: Sobre a repressão da emoção e do corpo*, R. L.-Pedraza
- *Corpo poético: O movimento expressivo em C. G. Jung e R. Laban*, V. L. Paes de Almeida
- *A joia na ferida – o corpo expressa as necessidades da psique e oferece um caminho para a transformação*, R. E. Rothemberg
- *Presença no corpo – Eutonia e psicologia analítica*, Marcel Gaumond

Outros

- *O mundo interior do trauma: defesas arquetípicas do espírito pessoal*, Donald Kalsched

MARCEL GAUMOND

PRESENÇA NO CORPO

Eutonia e Psicologia Analítica

*Prefácio e texto inédito
de Gerda Alexander*



Título original: *Du corps à l'âme – Eutonie et psychologie analytique*
© 2012, Marcel Gaumont, Canadá

Tradução: *Martine Boyriven Moreira de Souza*
Gaëlle Boyriven Moreira de Souza Epifani

Direção editorial: *Claudiano Avelino dos Santos*
Coordenação editorial: *Dra. Maria Elci Spaccaquerche*
Assistente editorial: *Jacqueline Mendes Fontes*
Revisão: *Caio Pereira*

Iranildo Bezerra Lopes
Diagramação: *Ana Lúcia Perfoncio*
Capa: *Marcelo Campanhã*
Impressão e acabamento: PAULUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Gaumont, Marcel

Presença no corpo: eutonia e psicologia analítica / Marcel Gaumont; prefácio e texto inédito de Gerda Alexander; tradução Martine Boyriven Moreira de Souza, Gaëlle Boyriven Moreira de Souza Epifani. São Paulo: Paulus, 2014. (Coleção Amor e Psique)

Título original: *Du corps à l'âme: eutonie et psychologie analytique.*

Bibliografia.

ISBN 978-85-349-3870-9

1. Consciência 2. Consciência corporal 3. Espírito e corpo 4. Eutonia 5. Filosofia da mente 6. Psicologia analítica I. Alexander, Gerda. II. Título. III. Série.

14-02031

CDD-128.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Consciência pela via corporal: Filosofia da mente 128.2

1ª edição, 2014

© PAULUS – 2014

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 São Paulo (Brasil)

Fax (11) 5579-3627 • Tel. (11) 5087-3700

www.paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-3870-9

INTRODUÇÃO À COLEÇÃO AMOR E PSIQUE

Na busca de sua alma e do sentido de sua vida, o homem descobriu novos caminhos que o levam para a sua interioridade: o seu próprio espaço interior torna-se um lugar novo de experiência. Os viajantes desses caminhos nos revelam que somente o amor é capaz de gerar a alma, mas também o amor precisa de alma. Assim, em lugar de buscar causas, explicações psicopatológicas para as nossas feridas e os nossos sofrimentos, precisamos, em primeiro lugar, amar a nossa alma assim como ela é. Desse modo é que poderemos reconhecer que essas feridas e esses sofrimentos nasceram de uma falta de amor. Por outro lado, revelam-nos que a alma se orienta para um centro pessoal e transpessoal, para a nossa unidade e a realização de nossa totalidade. Assim a nossa própria vida carrega em si um sentido, o de restaurar a nossa unidade primeira.

Finalmente, não é o espiritual que aparece primeiro, mas o psíquico e depois o espiritual. É a partir do olhar do imo espiritual interior que a alma toma seu sentido, o que significa que a psicologia pode de novo estender a mão para a teologia.

Essa perspectiva psicológica nova é fruto do esforço para libertar a alma da dominação da psicopatologia, do espírito analítico e do psicologismo, para que volte a si

mesma, à sua própria originalidade. Ela nasceu de reflexões durante a prática psicoterápica, e está começando a renovar o modelo e a finalidade da psicoterapia. É uma nova visão do homem na sua existência cotidiana, do seu tempo, e dentro de seu contexto cultural, abrindo dimensões diferentes de nossa existência para podermos reencontrar a nossa alma. Ela poderá alimentar todos aqueles que são sensíveis à necessidade de inserir mais alma em todas as atividades humanas.

A finalidade da presente coleção é precisamente restituir a alma a si mesma e “ver aparecer uma geração de sacerdotes capazes de entender novamente a linguagem da alma”, como C. G. Jung o desejava.

Léon Bonaventure

Aos eutonistas do Brasil

PREFÁCIO

Patrícia Decot Pernambuco, eutonista

Marcel Gaumond é um analista Junguiano formado no Instituto C. G. Jung de Zurique em 1977 que atua em Quebec, no Canadá. Em 1973, no período de sua formação como analista, ele teve contato com Gerda Alexander em um de seus famosos seminários em Talloires, na França. Deste encontro e de seu futuro encontro com a eutonista Ursula Stuber nasceram *workshops* que Marcel e Ursula criaram juntos, unindo o trabalho de Psicologia Analítica de Jung e a eutonia.

Gerda Alexander foi uma das pioneiras no desenvolvimento do trabalho de consciência pela via corporal. Cuidando de sua própria enfermidade, ela criou um método de desenvolvimento da Percepção, uma Educação do Corpo em uma perspectiva humanista, integral. Sua preocupação era criar uma educação voltada ao homem ocidental, inserida no movimento cultural de seu tempo. Gerda foi convidada a conhecer Jung e se arrependeu de não fazê-lo; no final de sua vida, considerava que a sua eutonia e a Psicologia de Jung tinham uma grande sintonia.

Eu me preparava para dar uma aula para meus alunos no Instituto Gerda Alexander de Formação Profissional em eutonia – era uma aula em que íamos conversar sobre a postura do eutonista – e fui reler o livro *Conversas*

com Gerda Alexander, de Violeta Hemsy de Gainza (ed. Summus, 1997). Nele, Gerda dá entrevistas a essa amiga sobre a sua vida e obra. Indagada sobre as diversas linhas de Psicologia e sua relação com a eutonia, ela se diz mais próxima da linha de Jung e cita um analista junguiano canadense que havia escrito uma “excelente tese” sobre o assunto, foi assim que tomei consciência da existência deste livro e seu autor, Marcel Gaumond. Pareceu um sopro em meu ouvido, quem sabe um sopro de sua criadora. A relação entre a eutonia e a Psicologia é um tema que vem tomando meu interesse desde há muito tempo. Pratico eutonia há 20 anos e faço análise junguiana. Desde sempre sinto em meu interior que há uma conversa entre essas áreas, que há inter-relações.

Graças aos tempos atuais de internet, pesquisei e descobri que Marcel Gaumond está por aí, em Quebec, no Canadá. Entrei em contato via e-mail e recebi um exemplar de seu livro de presente de Páscoa. Nele, o autor analisa a relação entre o processo de tomada de consciência pela via corporal, a eutonia, e pela via psíquica, a Psicologia Profunda de Jung. Compara os Tipos Psicológicos mais típicos aos analistas junguianos e aos eutonistas. Durante a sua formação profissional na Suíça, teve analisando que estavam em treinamento na Escola de eutonia Gerda Alexander de Genebra – o capítulo intitulado “O processo de individuação em eutonia e na Psicanálise” é baseado no trabalho que fez com eles. Atuou também como professor dessa escola, na qual deu sessões regulares de Psicologia Analítica. A partir desse trabalho nasceu *A modelagem de um corpo humano* (Adâma), capítulo de extrema importância no aprofundamento das questões relativas à imagem corporal.

Este livro vem ajudando a aprofundar minhas reflexões, tanto sobre meu próprio processo quanto de meus pacientes/alunos. Cabem aqui parênteses: Gerda Alexan-

der gostava de chamar as pessoas com quem trabalhava de alunos, pois considerava que assim poderia desenvolver nelas uma postura de trabalho mais ativa e autônoma, estimulando-as a trabalhar além do espaço do consultório, incluindo a eutonia em seu cotidiano. Nessa atitude, percebo uma correlação com a perspectiva de Jung, que estimulava seus pacientes a continuar trabalhando em si mesmos, seus sonhos, pensamentos, imaginações, devaneios... mesmo fora do *setting* analítico.

O livro também nos brinda com uma conferência ministrada por Gerda no Canadá em 1984 para um público de analistas junguianos. É uma alegria “ouvir” palavras ditas no momento em que seu método estava plenamente maduro, especialmente para nós eutonistas, que temos pouca coisa escrita por sua criadora.

Nesta versão em português de seu livro *Du corps à l'âme* [Do corpo à alma], Gaumont acrescentou um capítulo intitulado “Da Fusão Simbiótica à Individuação”, em que analisa o filme “Possessão”, de Andrzej Zulawski, advindo de palestra realizada por ocasião do octogésimo aniversário de Gerda Alexander, em 1988.

Como para a maioria do público brasileiro de hoje a leitura em francês não é muito fácil, pensei em propor ao Dr. Léon Bonaventure a publicação do livro em português. Sorte nossa! Ele aceitou e facilitou o caminho junto à Paulus Editora!

Aos que não são nem eutonistas nem junguianos, é um interessante livro que fala da estreita relação entre o corpo e a alma – o físico e o psíquico, se preferir. Na verdade, não podemos separar esses campos; são pontos de vista, meios de acesso. O ser humano é integral, não é corpo nem alma, manifesta-se através de suas experiências, de seus sintomas, das imagens de seus sonhos, de seus devaneios, de seus desejos. Este livro nos leva um pouco mais a fundo nesta visão.

Fico feliz em ter sido a ponte que trouxe o conhecimento deste livro aos eutonistas, analistas e leitores brasileiros. Acredito que ajudará na reflexão sobre como cada método tem seu lugar e pode se complementar.

A EUTONIA: SUA HISTÓRIA DESDE A ALEMANHA ATÉ O BRASIL

Gerda Alexander, a criadora da eutonia, nasceu em Wuppertal, Alemanha, em 1908. Mudou-se para a Dinamarca em 1933, onde permaneceu e trabalhou até 1988. Faleceu em 1994 em sua cidade natal, na Alemanha. Cresceu cercada pelo gosto musical de seus familiares e, influenciada pelos pais, formou-se no Instituto Jacques-Dalcroze de rítmica.

Gerda adoeceu aos dezesseis anos, o que mudou radicalmente sua história. Vítima de artrite reumatoide e de uma endocardite decorrente da primeira, passou a pesquisar sobre o movimento com economia de esforço – assim nasceu a eutonia.

Em 1940, fundou em Copenhague a Escola de eutonia, onde desenvolveu sua pesquisa baseada na relação entre economia de esforço e qualidade de movimento, tendo como preocupação o uso adequado do tônus muscular na ação cotidiana. Esse trabalho corporal recebeu, em 1957, o nome de eutonia (do grego *eu*: bom, harmonioso, e do latim *tonos*: tensão).

Gerda Alexander esteve duas vezes na Argentina na década de 1970 ministrando seminários de eutonia; sua presença lá foi marcante para o início do desenvolvimento de trabalhos de sensopercepção que influenciaram pro-

fissionais brasileiros e argentinos ligados ao movimento, à dança, à educação e terapia corporal.

Berta Vishnivetz, argentina, formada em Educação Física e posteriormente em Psicologia, conheceu a eutonia durante esse período e foi à Dinamarca aprender diretamente com a sua criadora. Formou-se e exerceu a função de sua assistente na escola da Dinamarca durante quinze anos; foi a responsável, posteriormente e com autorização de Gerda Alexander, por iniciar a formação de profissionais na América Latina. Criou, em 1986, a primeira Escola Latino-Americana de eutonia em Buenos Aires, quando se formaram as primeiras eutonistas brasileiras.

Na década de 1980, Berta Vishnivetz veio diversas vezes ao Brasil para ministrar *workshops* de eutonia e preparar o campo para uma futura formação profissional no país. A partir de 1990, iniciou em São Paulo o primeiro Curso de Formação Profissional em eutonia no Brasil e supervisionou e participou da formação da primeira turma de eutonistas formados por seus próprios alunos brasileiros. Estes assumiram as formações profissionais seguintes, dando origem ao Núcleo Berta Vishnivetz de formação profissional em eutonia.

Em 2008, foi criado o Instituto Gerda Alexander de Formação Profissional em eutonia por um grupo de eutonistas brasileiros em associação ao eutonista de Luxemburgo Jean-Marie Huberty, também aluno direto de Gerda Alexander em Copenhague e professor convidado em diversas Escolas de Formação Profissional em eutonia, inclusive na Argentina e no Brasil, desde 1993 (www.institutodeeutonia.com.br).

Esses dois núcleos de formação profissional são reconhecidos e autorizados pela Associação Brasileira de eutonia. A instituição, criada pelo primeiro grupo de eutonistas formados no Brasil, tem por objetivo o desenvolvimento, o estudo e a difusão da eutonia como sendo a

atividade que busca um tônus harmonioso e equilibrado para o corpo através de uma relação adequada à dinâmica psicossomática; obedecendo ao método criado por Gerda Alexander, regulamenta a prática da eutonia no país e reúne os eutonistas formados (www.eutonia.org.br).

Seu corpo era tratado como uma alma...
Rainer Maria RILKE, *Momento vivido*

PREFÁCIO

Gerda Alexander

Agradeço muito a Marcel Gaumond pela publicação deste texto baseado em sua experiência prática de eutonia e no resultado de seu trabalho analítico junto a estudantes dessa disciplina.

Desde o meu primeiro contato com o pensamento de Jung, em 1929, senti que, na sua essência, ele se aproxima da experiência vivenciada na eutonia. O processo de individualização em eutonia é baseado na tomada de consciência do corpo visando ao desenvolvimento global da pessoa.

Logo no início de sua vida pré-natal, a criança é influenciada pela mãe, pelo seu estado psicológico, emocional e espiritual, pelo som da voz de seus pais e também pela música. A tomada de consciência gradual dessas sensações corporais na pele, nos músculos e nos ossos parece fazer ressurgir impressões oriundas da condição intrauterina: ondas de sensações de conforto e de bem-estar, de tristeza e de ansiedade, surgem de repente e pedem que sejam integradas. Esses estados não podem ser atingidos pela análise verbal, como é o caso das impressões ligadas ao período anterior ao nascimento. De modo geral, são acompanhados de uma nítida consciência de uma situação já vivida: objetos que nos rodeiam, cheiros, sons, cores e emoções se manifestam, às vezes acompanhados imedia-

tamente de uma compreensão muito clara: “Eis a razão das minhas reações inadequadas!”.

Jung soube da existência da eutonia graças a uma jovem amiga suíça que havia feito uma formação na minha escola de Copenhagen. Ele acompanhou, então, o desenvolvimento da escola com um grande interesse, mas, quando me convidou a encontrá-lo em Zurique, não pude, infelizmente, atender ao seu convite. Graças ao texto que segue, tenho agora a chance de iniciar uma colaboração com um de seus discípulos e fico feliz.

Copenhagen, janeiro de 1984.

O CAMINHO DO DESPERTAR

*Todos sabem que uma criança adormecida
parece mais pesada para carregar
que a mesma criança acordada
e, no entanto, seu peso real permanece
sempre o mesmo.*

Gerda Alexander

INTRODUÇÃO

Marcel Gaumond

O peso de uma criança adormecida

Não há nada mais tocante que uma criança adormecida; nada, senão uma criança desperta, desperta para ela mesma e para os que a cercam, desperta para o mundo. O caminho que Gerda Alexander propõe com a eutonia é um caminho que leva a esse estado de estar desperto à dupla realidade, corpo e ambiente externo. Mais que um *método*, no sentido comum da palavra, a eutonia consiste em uma nova atitude perante os seres e a vida.¹

No sentido metafórico do assunto citado na epígrafe, um fardo pesado para a sociedade humana, um fardo que pode se tornar esmagador, não é tanto o peso real dos indivíduos, com seus problemas de saúde, suas necessidades de educação e de apoio social, mas esse estado de inconsciência ou de passividade dos seres adormecidos que entrava primeiro nas pessoas mais próximas e, conseqüentemente, em toda a comunidade. Estar desligado da vida complexa do corpo, de suas bases instintivas, de suas necessidades fundamentais, faz de nós animais grotescos que não sabem mais como respirar, se alimentar, se mover

¹ Gerda ALEXANDER, *A Eutonia*, Paris, Tchou, 1996, p. 106.

e defender o limite de seu próprio território. Privados de um contato sutil com os recursos múltiplos e espetaculares do mundo orgânico, não somos nada mais que uma presa fácil dos que souberam explorar as falhas de nosso rebanho humano desorientado porque foi amputado de suas raízes. Diante da mínima falha, do primeiro ferimento, do primeiro contágio, da primeira angústia, ficamos presos na ratoeira e temos, querendo ou não, que nos juntar aos que fazem fila nos hospitais e nos tornar, como dizia Brel, *o seguidor de um seguinte*.

Um desenraizamento duplo instintual e espiritual

Podemos estar inconscientemente desligados da vida do corpo, mas também podemos, como é geralmente o caso, estar desligados da vida do espírito. Toda a obra de Jung diz respeito a esse fenômeno de alienação coletiva que caracteriza a condição do ser humano neste fim de milênio. Junto com essa tragédia, a queixa do consumidor perante a diminuição de seu poder aquisitivo toma um caráter tristemente patético. Aparentemente, a multiplicação dos genocídios e o crescimento dos atos de pura violência cometidos por crianças nos lembram com afinco que algo não está indo bem em nosso planeta patético.

O vazio criado por esse desenraizamento duplo instintual e espiritual abre espaço a improvisações que se apresentam como as respostas do século para as necessidades fundamentais do ser humano. Assistimos então a um crescimento tanto de abordagens corporais como de seitas espirituais. Trabalhamos com caricatura. Lançamo-nos em todos os sentidos. Tentamos isso, depois isso, depois isso. Divertimo-nos. Vamos mais longe. Depois não acreditamos em mais nada.

É nesse contexto que a eutonia de Gerda Alexander e a psicologia analítica de Carl Gustav Jung podem, ao mesmo tempo, nos trazer um sopro de renovação e um alimento substancial: encontraremos nas duas abordagens uma via de reenraizamento na realidade psicossomática, assim como uma complementaridade entre elas, profunda e necessária.

Histórico e definição da eutonia

Após sua formação profissional nos campos da dança, da música e da expressão corporal (Rythmique Jaques-Dalcroze), Gerda Alexander iniciou na Alemanha ao longo dos anos 1930 uma pesquisa sobre o movimento natural do ser humano. Essa pesquisa permitiu rapidamente estabelecer os primeiros pilares de uma nova disciplina comparável – no que diz respeito à realidade complexa do corpo – à psicanálise nas suas relações com o inconsciente psíquico. Junto com o Dr. Alfred Bartussek, Gerda Alexander dará mais tarde a essa disciplina o nome de eutonia (1957).

O termo *eutonia* é um neologismo criado a partir das raízes gregas *eu* (bom, justo) e *tonos* (tônus, tensão). Ele traduz a ideia de uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, de uma adaptação constante do organismo a seu meio, de uma relação adequada entre a dinâmica psicossomática e as situações ou atividades com as quais o indivíduo é confrontado.

Em 1940, Gerda Alexander fundou em Copenhaga, na Dinamarca, uma escola que se tornaria o centro internacional de estudos em eutonia, onde pessoas de cerca de doze países da Europa e da América adquiriram formação profissional. Desde então, outras escolas profissionais de eutonia foram inauguradas, notadamente na Alemanha, na Bélgica, no Quebec, na Suíça, na Argentina e no Brasil.

Conteúdo desta obra

O objetivo desta obra é criar uma ponte entre a psicologia das profundezas – mais especificamente, a psicologia analítica de C. G. Jung – e a eutonia de Gerda Alexander. Considerando o conjunto de todas as disciplinas que têm como objetivo esclarecer, de uma forma verdadeira e aprofundada, a realidade complexa do ser humano, as escolas são como os indivíduos: para se afirmar e obter reconhecimento de sua identidade e de sua especificidade, é preciso antes se colocar em oposição. É sem dúvida por essa razão que, como mencionarei mais adiante, Gerda Alexander quis a princípio distinguir a eutonia de todas as abordagens espirituais e de qualquer forma de pensamento, psicanalítico ou não.² Mantendo essa posição, ela confirmava seu respeito à liberdade de escolha de seus alunos e almejava também se poupar da “ilusão de um processo pessoal que seria feito de empréstimos heterogêneos”.³ A eutonia deve ser reconhecida pelo que ela é, pela sua identidade própria, mas penso que ela também merece ser considerada pelo que incorporou de outras disciplinas e pelo que lhes trouxe.

Quando examinamos, descobrimos que vários estudantes eutonistas iniciam, paralelamente à sua formação, uma análise de orientação freudiana ou junguiana. Como se a eutonia tivesse o dom de atingir tal profundidade da realidade somática que somente uma abordagem analítica poderia preenchê-la no plano psicológico. Também não é raro que membros das duas escolas psicanalíticas sejam

² Dois eutonistas reafirmaram essa posição em um livro recente sobre a eutonia: Gunna BRIEGHEL-MÜLLER e Anne-Marie WINKLER, *Pedagogia e terapia em Eutonia Gerda Alexander*, Paris, Delachaux e Niestlé, S. A. Lausanne (Suíça), 1994, p. 19.

³ Gerda ALEXANDER, *A Eutonia*, *op. cit.*, p. 104.

convidados para palestras organizadas por associações locais de eutonistas, e até pela associação internacional.⁴ Por outro lado, Gerda Alexander foi convidada a apresentar seus trabalhos em simpósios organizados por psicanalistas. Ora, em uma conferência que apresentou durante um desses simpósios, ela não hesitou em afirmar: “Sempre senti que os junguianos eram os que estavam mais próximos de nós no campo da psicanálise”.⁵

Afastar a eutonia de todas as tradições espirituais também não seria justo, pois penso que uma das características fundamentais dessa abordagem é que ela é considerada uma “atitude perante os seres e perante a vida”. De fato, a noção de “estar presente consigo e com o ambiente” cultivada intencionalmente pela eutonia, para ser bem compreendida, deve ser relacionada com as noções de “observador neutro” e de “*religere/considerar atentamente*”, próprias às abordagens analíticas freudiana e junguiana, de um lado, e, de outro, com a noção de “consciência-testemunha” com a qual as práticas meditativas da tradição espiritual da Índia nos familiarizaram.⁶

⁴ Foi o caso, por exemplo, durante o Congresso da Associação internacional dos eutonistas na Universidade Laval (Quebec), em julho de 1988, durante a “Jornada de estudo e de reflexão” no Centro de Encontros internacionais de Arbresle (França), em agosto de 1989, assim como durante a “Jornada portas abertas”, criadas pela escola de Eutonia Gerda-Alexander de Celigny e pela Associação Suíça de Eutonia Gerda-Alexander, nas instalações do Instituto Jaques-Dalcroze em Genebra (Suíça), em maio de 1995.

⁵ Trecho de uma palestra proferida em setembro de 1984 por Gerda Alexander, durante um congresso da Inter-Regional Society of Jungian Analysts, em Quebec. O texto completo dessa palestra é reproduzido mais à frente sob o título “Eutonia, uma via de enraizamento”.

⁶ Como reforça Felix Morrow em seu artigo “The Formation of an Observing Self in Eutony”, na versão em inglês do livro de Gerda Alexander, essa atitude relativa não escapou de Graf Dürckheim, que aparentemente tinha formado a maioria dos instrutores de meditação dos mosteiros na Alemanha. Para esses instrutores, Dürckheim recomendava exercícios de eutonia antes da meditação propriamente dita. Ver: Gerda ALEXANDER, *Eutony, The Holistic Discovery of the Total Person*, New York, Felix Morrow Publisher, 1985, p. 156-157. Os fins geralmente perseguidos pela eutonia e pela atividade meditativa desenvolvida no ioga e no zazen ganham, entretanto, se diferenciados.

No relato que farei do meu primeiro encontro com Gerda Alexander, insistirei sobre quanto ela me impressionou. Em sua presença, tive a sensação de estar em contato com um corpo consciente, e foi o que me motivou a aprofundar a eutonia. Assim como na primeira vez em que li uma obra de Jung o que me entusiasmou foi o sentimento de ter encontrado um mestre capaz de me dar acesso à essência da minha individualidade. Antes de serem apresentadas a partir de seus princípios fundamentais e a partir das técnicas que caracterizam sua prática, a eutonia e a psicologia analítica são formas singulares que Gerda Alexander e Carl Jung deram a suas experiências pessoais do Eu. Acometidos tanto ela quanto ele por uma doença, ela com uma endocardite reumatismal, ele com uma tendência esquizoide, decidiram dar uma forma criativa⁷ a isso que poderia ter lhes prejudicado gravemente até reduzi-los à impotência. Ora, quem atinge as camadas profundas da realidade psicossomática também precisa considerar as estruturas de base dessa realidade (Jung diria “estruturas arquetípicas”) visando curar o que é afetado:

... na realidade psicológica, as ideias religiosas, longe de apoiarem-se simplesmente na tradição e na crença, derivam dos arquétipos,⁸ dos quais “considerar atentamente” (*religere*) constitui a essência da religião. [...] Como o

⁷ Veremos mais para a frente a “doença criativa” de Gerda Alexander. Quanto à de Jung, para termos uma ideia, consultaremos a seção de sua autobiografia *Minha Vida* (Paris, Gallimard, 1970), intitulada “Confronto com inconsciente”, ou ainda, o capítulo que foi dedicado a ele em: Henry F. ELLENBERGER, *A descoberta do inconsciente*, Villeurbanne (França), Simep, 1974, p. 554-555.

⁸ Arquétipo (do grego *arkhetupon*, tipo antigo, original) é um termo emprestado por Jung de Platão. “O conceito de arquétipo... deriva da observação, muitas vezes repetida, de que os mitos e os contos da literatura universal contêm temas bem definidos... [...] essas imagens e correspondências típicas [...] têm sua origem no arquétipo que, ele próprio, escapa à representação, forma preexistente e inconsciente que parece fazer parte da estrutura herdada da psique e pode, portanto, manifestar-se espontaneamente em todos os lugares e em todos os momentos.” C. G. JUNG, *Minha Vida*, *op. cit.*, p. 453.

arquétipo é, por um lado, um fator espiritual e, por outro lado, uma espécie de sentido escondido inerente ao instinto, o espírito é igualmente assim como mostrei, duplo e paradoxal: um grande recurso podendo ser muito perigoso.⁹

A realidade do corpo e a realidade psíquica, assim como a sexualidade perante a espiritualidade, se apresentam como princípios motores da vida psicossomática, de toda a vida. Segundo as modas e as circunstâncias, atribuímos a primazia ora a uma, ora a outra. Para ser mais justo, seria necessário colocar os dois opostos em um plano de igualdade, depois de reciprocidade. As duas realidades são geradoras de vida e de morte, as duas inspiram as piores fraquezas e as maiores obras, as duas são deusas sensíveis às quais consagramos templos suntuosos, mas também são ditadoras terríveis que nos tornam escravos, são o que desejamos e o que mais tememos, o que temos a ilusão de poder conquistar pela reza ou domar pela negação. Se procedemos assim, temos que confessar, é para nos proteger, é porque nos sentimos pequenos diante daquela que idealizamos ou negamos, porque, ao tomar partido, procuramos escapar do sofrimento de ser criança, de ser uma parte separada do todo, de ser solitário.

Explicitarei em seguida as noções-chave da eutonia (tônus, tato, contato e transporte) e detalharei o que a assemelha à psicologia analítica. Comentando certas experiências vividas por estudantes de eutonia, abordarei as noções da psicologia analítica (*persona*, sombra, *animus/anima*, Eu) suscetíveis de ilustrar as etapas do processo de individuação sob o ângulo das manifestações somáticas. Os temas do “segundo nascimento” (transformação psíquica) e da integração das forças inconscientes dominarão esses comentários.

⁹ C. G. JUNG, *As raízes da consciência*, Paris, Buchet-Chastel, 1971, p. 548-549.

Depois, proporei uma interpretação simbólica das figuras realizadas por estudantes de eutonia conduzidos a “modelar o corpo humano”. Dessas modelagens e dos relatórios feitos por seus autores, colocarei em evidência diferentes dinâmicas psíquicas tais como trauma sexual, dom-juanismo, anorexia, autoviolação e procura do eu profundo.

Concluirei enfim com um comentário sobre um conto da tradição judaica. Em um congresso de médicos, perguntaram: “O que é mais importante para a vida do corpo?”. Tento, neste livro, responder a esta pergunta.

Metodologia: analogia e amplificação

Em poesia, a analogia é irmã da metáfora e permite dar um sentido ao que de outra forma poderia se tornar um texto incompreensível. Em uma carta endereçada a Lou Andreas-Salomé, Rilke fala do “espelho do médico” que pode ver só uma parte do corpo por vez, nunca o todo. No contexto científico, esse mesmo processo associativo permite estabelecer uma lei. Assim, Freud, descobrindo um parentesco entre a história de Édipo-Rei, sua própria história e a de muitos dos seus pacientes, especificou a universalidade da dinâmica incestuosa que parece determinar cada uma dessas histórias.¹⁰ Jung procedeu da mesma forma, por exemplo, diante da analogia marcante que ele descobriu entre o conteúdo do delírio de um de seus pacientes e o motivo da origem do vento em uma visão da liturgia de Mithra,¹¹ ele postulou a existência

¹⁰ Em uma carta a seu amigo Fliess, Freud disse: “[...] o poder de influenciar de Édipo Rei se torna inteligível [...] o mito grego destaca uma compulsão que todos reconhecem em si por terem percebido em si mesmo uma evidência de sua existência”. *Sigmund Freud's Letters, The Origins of Psychoanalysis*, New York, Basics Books, 1954, p. 223.

¹¹ C. G. JUNG, *Metamorfoses da alma e seus símbolos*, Genebra, Georg et Cie, 1953, p. 190.

dos arquétipos como fatores estruturantes da atividade psíquica. Fazendo isso, reabriu as portas ao politeísmo de pensamento. Pois não é somente a história de Édipo que é exemplar. Existem outros personagens míticos tão importantes quanto ele, como Ulisses, Afrodite, Hermes e Atenas. Cada um deles, como muitas outras figuras, é a representação de uma das dinâmicas arquetípicas que, desde sempre e em qualquer lugar, caracterizaram o comportamento humano. Concentrando-se no *detalhe* das histórias de todos esses grandes e pequenos personagens, é possível entender os mecanismos sutis, as tramas essenciais e os impulsos fundamentais dos seres humanos.

Jung chamou de *amplificação* ao processo que permite descobrir o universal a partir do singular, de colocar em evidência o sagrado a partir do profano e de perceber a alma no objeto inanimado. Associando os motivos aparentemente sem importância dos acontecimentos da vida cotidiana e os frutos da atividade espontânea do inconsciente (sonhos, fantasmas... e aqui, as modelagens realizadas com os olhos fechados) aos motivos análogos que recheiam os mitos, contos e lendas, percebemos que esses motivos, além de carregados de sentido, são reveladores de fatores que condicionam o destino de cada um. Graças a esses processos de estudo comparativo e de amplificação, alguns enigmas se transformam em chaves e, através dos sintomas penosos, os arcanos regeneradores da vida simbólica se manifestam.