

UM OLHAR SOBRE A DOR À LUZ DA EUTONIA

Andréa Bomfim Perdigão

A experiência da dor é uma vivência que nos tira do prumo.

Queremos seguir nossa vida – por mais desatenta que possa ser nossa forma de vivê-la – sem que nada nos tire de nosso ritmo vertiginoso de pensar, de fazer milhões de coisas, de buscar realizar nossos objetivos e alcançar nossas metas. Queremos continuar respondendo as mensagens no carro enquanto o farol está fechado, queremos manter nossos treinos exatamente da forma que tínhamos planejado, e seguir dando conta de nossas agendas pessoais e profissionais sem que nada atrapalhe os nossos planos, sem que nada nos roube o sentimento de eficiência que tomou conta dos nossos dias e afazeres. Mas eis que a dor nos obriga a parar, ou, pelo menos, a diminuir o ritmo. Dependendo do nosso estado, sentimos fortes dores para levantarmos da cama ou da cadeira, não conseguimos lavar os próprios pés ou a cabeça durante o banho, acabamos mancando numa caminhada mínima dentro de casa, temos de pedir ajuda para pegar um simples copo de água no filtro ou estender uma roupa no varal. Dependendo da dor, não conseguimos vestir nossa própria roupa, não achamos posição para dormir, e o movimento banal de fechar uma torneira nos machuca.

Há dores que surgem de repente – por um acidente qualquer ou um súbito e simples movimento cotidiano – e há dores que são paulatinamente construídas e ampliadas ao longo do tempo, seja por maus hábitos posturais, pelo exagero continuado na hora de se exercitar, pela falta de escuta aos sinais de desconforto que o corpo vai emitindo, pelo estresse prolongado ou por tristezas profundas da alma, só para citar os históricos mais comuns que escuto em meu consultório.

O fato é que se a dor aguda e intensa assusta e paralisa, a dor crônica entristece. Com o passar do tempo, a possibilidade de voltar

a ter um dia sem dor ou de reconquistar qualquer autonomia, ou a hipótese de sequer retomar um ritmo normal de vida e as atividades que nos dão prazer, vai começando a parecer uma realidade senão impossível, ao menos muito distante. Por isso, quando uma pessoa com quadro de dor crônica chega ao meu consultório, sinto que o primeiro tema que eu preciso trabalhar com ela é o da esperança. Esperança de alívio da dor sem promessas falsas, sem previsões com prazos irrealistas. É preciso, nesses casos, plantar uma abertura para a possibilidade da melhora, no tempo e na dimensão que for possível a cada corpo que se entrega aos meus cuidados.

Ao mesmo tempo, quando alguém procura a eutonia para tratar de uma dor prolongada, – ou mesmo de uma dor nova e mais aguda –, uma vez que a eutonia é uma abordagem corporal ainda pouco conhecida, não é incomum que esta pessoa já tenha tentado vários outros tratamentos anteriormente. Essa sucessão de tentativas de aliviar a sua dor também se faz presente num rosto desanimado e às vezes cético, ou numa ansiedade intensa e impaciente com o tempo que qualquer tratamento demanda.

Eutonia é uma abordagem corporal ao mesmo tempo simples e sofisticada, e que em sua essência prima pela delicadeza: delicadeza do toque do terapeuta, assim como dos movimentos que são propostos. É justamente por essa abordagem se apoiar na gentileza da escuta do corpo e de seus limites, que ela pode ser aplicada no meio de qualquer quadro de dor, por mais intenso que ele seja. E é justamente por ser uma técnica tão delicada que a eutonia é tantas vezes confundida com um mero relaxamento, e raramente vista como uma forma de tratamento. Lembro-me de uma senhora que, durante sua primeira sessão, comentou com muita ênfase: “Mas isso é muito delicado e muito prazeroso! Como é que isso pode funcionar se é tão leve e gostoso?”. É uma pergunta de que nunca me esqueço, e que ilustra muito bem a crença coletiva de que só a manipulação com força solta a tensão, ou só uma manobra forte pode reequilibrar o corpo, como se um gesto cuidadoso e lento não atingisse a profundidade necessária para abrir espaços, descomprimir nervos, equilibrar o tônus e realinhar os eixos. Lembro-me também de um poeta que certa vez

atendi e que me disse: “A eutonia é delicada no tocar e no deixar de tocar, porque você tira a mão do meu corpo com a mesma delicadeza com que o toca”. E é isso mesmo: a delicadeza da eutonia se faz na hora de tocar o corpo e na hora de deixá-lo.

Foi no começo dos anos 90 que fiz meu primeiro workshop de eutonia em São Paulo, numa época em que a formação existia apenas na Europa e na Argentina. E foi justamente a delicadeza da condução da aula que me encantou. Foi amor à primeira vista. Eu nunca tinha experimentado uma prática corporal que se parecesse tão pouco com qualquer forma de exercício ou ginástica. A aula nos levava a um estado introspectivo ímpar, quase uma forma de meditação. Não havia música de fundo, não havia nenhum tipo de imaginação ativa: era lá que estávamos, nós e o nosso corpo, eu e minha pele e meus ossos. Meus ossos e um monte de pequenos movimentos que eles podiam fazer, assim como havia minha pele e o chão, e percebi que eu podia sentir meus ossos por dentro da pele. Um universo infinito me foi sendo revelado, e naquela tarde, no comecinho dos meus 20 anos, eu pensei, durante a aula: “É isso que eu quero fazer na minha vida”. Meu caminho estava escolhido, por mais que eu não tivesse, na época, a menor ideia de como realizá-lo.

Eutonia é uma linha de abordagem corporal guiada mais pelo sentir do que pela repetição mecânica de um movimento e, portanto, é um caminho extremamente individualizado, que se revela enquanto se caminha. E quando digo isso, me refiro ao sentir da(o) terapeuta e ao sentir da pessoa que busca o tratamento. Muitas vezes já me vi definindo a eutonia muito mais pelo que ela não é do que por aquilo que ela é: eutonia não é fisioterapia, não é ginástica, não é massagem, não é apenas um relaxamento. Eutonia é um aprendizado da **presença consciente** através do toque e do movimento. É a busca da consciência da própria pele, dos ossos, do volume interno corporal, do espaço que eu ocupo no ambiente em que me encontro. Tal consciência se constrói pela atenção a tudo que eu toco e a tudo o que me toca, pela consciência atenta aos meus gestos e à força adequada a cada movimento que faço. Para a expansão dessa consciência, é preciso cultivar o sentir. Falo

de uma consciência que não vem do pensar, nem nasce quando se copia e se repete um movimento mostrado pela/o terapeuta. É no sentir que a(o) paciente/aluna(o) assume o papel preponderante no seu processo de cura.

A Eutonia foi criada por Gerda Alexander, uma alemã que nasceu na mesma cidade de Pina Bausch, (Wuppertal) mas que desenvolveu seu trabalho em Copenhague, Dinamarca, onde fundou a Escola Gerda Alexander. Sob sua orientação, a Escola formou profissionais por 45 anos, numa formação que levava em torno de 4 anos para ser concluída.

A palavra eutonia vem do grego e é normalmente traduzida por “tônus equilibrado” ou “tensão adequada”. Mas, no meu modo particular de ver, sempre achei o nome ‘Eutonia’ pequeno para o que essa rica abordagem do corpo propõe. A Eutonia não trabalha apenas com o equilíbrio do tônus, mas com a consciência profunda dos vários tecidos que se relacionam entre si – músculos, ossos, fáscias, pele – e a consciência não apenas do nosso espaço interior, mas também a consciência do espaço radiante, que se expande para além da materialidade do nosso corpo físico.

Gerda Alexander, quando ainda muito jovem, sofria de reumatismo infeccioso, o que a levou a desenvolver um quadro de endocardite. Em repouso total e, num dado momento desenganada pelos médicos, teve de descobrir um modo de se mover que não acelerasse seu batimento cardíaco. A partir de sua doença, portanto, passou a pesquisar movimentos que solicitassem a menor carga de energia possível, e aos poucos foi criando um modo de se mover que chamou de ‘movimento eutônico’.

O movimento eutônico é um caminho essencial para a experiência da eutonia e o tratamento da dor. Novamente, trata-se de um movimento que é totalmente baseado no sentir. Não há um gesto correto, nem uma performance almejada. Do mesmo modo, não há um ritmo a ser seguido, nem tão pouco se busca uma amplitude específica, mas todo e qualquer movimento se desenrola num fluir individual, tendo como uma das bases principais a consciência dos ossos.

O paciente é estimulado a conhecer a dimensão dos ossos na região a ser trabalhada, para que possa, a partir deles, imprimir direção ao movimento. Para dar um exemplo, em vez de pedir que a pessoa mova o ombro para trás, eu lhe mostro uma escápula, esculpo a escápula em seu próprio corpo para que ela tenha a percepção da dimensão deste osso em seu próprio espaço corporal. Em seguida mostro, através do toque, a conexão da escápula com a clavícula, apresento-lhe o acrômio, mostro-lhe a distância que há entre a borda interna da escápula e os processos espinhosos das vértebras dorsais. A partir desse estímulo sensorial, convido a pessoa a mover **o seu acrômio** para trás, ou a mover a borda interna da escápula na direção das vértebras dorsais. Ao mesmo tempo solicito que perceba, durante o ir e o vir deste movimento, como se comportam os tecidos macios ao redor e por baixo da escápula, se eles deslizam de maneira fluida, se geram atritos e estalos, ou se estão fixados e mal se movem.

No meu modo de ver, um dos grandes aprendizados que ocorrem com a prática do movimento eutônico é a pessoa começar a perceber o excesso de força que tantas vezes coloca em seus gestos cotidianos. Aos poucos é possível discriminar quais músculos são realmente necessários e quais são desnecessários à execução de um movimento específico. A descoberta de que é possível graduar a tensão colocada no gesto costuma ser transformadora e, nesse sentido, descobrir que (às vezes) é possível interromper a formação de uma contratura torna-se um insight libertador. A prevenção da dor vem da intimidade com o sentir, intimidade essa construída através da observação constante e atenta do próprio corpo.

Observar continuamente as próprias sensações corporais é uma escolha, uma atitude que precisa ser intencionalmente cultivada. A forma como vivemos nos tempos atuais deixa o nosso corpo num lugar de profunda inconsciência. Entramos no piloto automático e nossa atenção se dispersa, uma vez que afogada no excesso de estímulos e informações no qual estamos mergulhados. Quando é que sentimos o tamanho que tem a nossa mão? Em que momento percebemos o peso do nosso braço? Qual a consciência que temos

do espaço que o nosso corpo ocupa tridimensionalmente no ambiente em que estamos?

O fato é que mal sentimos o nosso corpo a não ser quando há uma grande dor ou um grande prazer. Quando o calcanhar dói ao pisarmos, então nos lembramos de que temos um calcanhar.

Já a preocupação com a forma perfeita tem se tornado a principal prioridade dos cuidados com o corpo, muitas vezes tornando-se uma espécie de obsessão. Olhamos para o nosso corpo e reparamos no tamanho da barriga, nos dentes desalinhados, na espinha que surge na ponta do nariz, nas manchas ou rugas do rosto, e é desconcertante ver o quanto pode nos engolir a preocupação em relação aos sinais indesejáveis do envelhecimento. Neste sentido, o exercício físico ou os procedimentos estéticos menos ou mais invasivos se tornam a base da atitude principal de muitas pessoas em relação ao seu corpo, pautada pela importância dada à aparência, à forma – de preferência magra e jovem – atestando a nossa admirável disciplina. Enquanto focamos na forma, esquecemos de ensinar às nossas crianças o simples hábito de sentir, de saber a posição saudável para se sentarem, a conexão com os sinais que o nosso corpo pode nos dar quando passamos do limite, quando fazemos algo que o machuque. O cuidado com nosso sistema musculoesquelético começa na educação infantil, no ensino de uma educação física que não seja apoiada na performance ou na competição, mas na experiência do mover-se com liberdade, fluência, autorrespeito e consciência.

Entre os diferentes tipos de movimento eutônico, estão os chamados ‘micromovimentos’, ‘deslizamento de ossos’ e ‘microestiramento’.

O ‘micromovimento’ tem uma amplitude tão pequena, que muitas vezes pode nem ser notado por um observador externo. Iniciamos esculpindo um osso específico, estimulando a consciência dos tecidos macios nas redondezas do osso em questão e, a partir de um ponto específico dele, iniciamos um movimento bem pequeno. Podemos, por exemplo, fazer um micromovimento a partir da

mastoide, como se ele desenhasse no espaço, gerando uma descompressão nas primeiras vértebras cervicais, ampliando o espaço entre essas vértebras e o crânio, e ajudando a liberar a tensão de vários músculos da região cervical, bem como equilibrando o tônus de músculos ligados à ação da ATM (Articulação Têmporo-Mandibular).

O 'deslizamento de osso' se dá na direção longitudinal de um osso. Pode ser feito, por exemplo, a partir da tíbia, do úmero, da clavícula, ou mesmo a partir de uma falange. Trabalha-se com a percepção do comprimento, forma e peso desse osso, e então o deslizamos, na direção do seu comprimento. E convidamos a pessoa a sentir não apenas o osso que está se movendo, mas os tecidos ao redor dele, durante o ir e o soltar desse deslizamento.

Já o 'microestiramento' é um movimento que acontece a partir de dois ossos que se movem em direção contrária, como por exemplo o sacro e a quinta vértebra lombar, a região occipital e a primeira vértebra cervical, gerando uma sutil descompressão desse espaço articular.

Mas nem só de micromovimentos se faz a eutonia. Cada proposta de movimento exige sua carga de tensão adequada, de precisão do gesto e de delicadeza. Os movimentos também podem ser amplos, contínuos, repetidos ou não, mas a percepção consciente das várias camadas de tecidos e espaços que se relacionam com os ossos durante o gesto é o ingrediente imprescindível para que seja um movimento eutônico. Refiro-me à consciência da pele, dos músculos, percepção consciente do espaço interior do corpo, assim como consciência do contato das diferentes partes do corpo seja com o chão, com algum objeto ou com a mão da/o eutonista. É um constante exercício de presença. O movimento pode acontecer voltado para dentro do espaço corporal, como pode ser apontado para o espaço exterior ao corpo, numa exploração que pode se tornar tão lúdica quanto meditativa.

A eutonia tem muito mais a ver com o **como** se faz do que com o **o** **quê** se faz. A/o eutonista nunca agrega um ritmo ao movimento, jamais uma contagem imprime qualquer velocidade a ele. O tempo

do fluir do movimento é fruto de uma pesquisa interior e, portanto, absolutamente pessoal. O movimento na eutonia é uma pesquisa constante e delicada em busca da fluidez possível. E fluidez é o contrário da dor.

Há, contudo, quadros de dor em que o menor movimento se torna quase impossível de ser realizado. Nesses casos, qualquer tentativa de mover a região comprometida corre o risco de ampliar a dor.

É importante frisar que a eutonia é uma linha de trabalho corporal que não acredita que a dor tenha de fazer parte da sessão. Pelo contrário, não queremos que uma manobra ou um gesto dispare a dor ou a amplifique. Uma das primeiras etapas de toda sessão individual ou aula em grupo é encontrar a posição de maior conforto possível para o corpo, usando almofadas e diversos apoios para que a pessoa possa acomodar-se de maneira a se sentir segura para entregar o peso de seu corpo à força da gravidade. É parte do tratamento encontrar essa acomodação, embora não raro algumas pessoas se constanjam com esse cuidado inicial, como se estivéssemos perdendo tempo com assuntos não tão importantes. No meu modo de ver, grande parte dos quadros de dor vêm da total inconsciência do desconforto. O corpo segue desacomodado ao longo do dia, desatendido, ignorado em seu mal posicionamento, e eis que de repente ele grita. Aprender a reconhecer o desconforto e dar atenção a ele, é uma parte fundamental do processo de resgate do bem-estar.

Outro trabalho muito profundo que a eutonia propõe, se chama 'movimento passivo'. O movimento passivo demanda da(o) aluna(o)/paciente uma refinada concentração, de maneira que ela/ele perceba e acompanhe o movimento que a/o terapeuta realiza numa parte do seu corpo, mas tente não fazer nada para ajudar. 'Não fazer nada' é muito mais difícil do que pode parecer, e aqui entramos numa das diferenças entre a massagem e a eutonia.

É muito fácil uma pessoa se largar numa sessão de massagem, onde de fato ela não precisa fazer nada. Ela pode, inclusive, dormir do começo ao fim da sessão, e lá se vai uma hora no torpor

confortável da inconsciência...mas tudo bem: penso que muitas vezes o repouso é extremamente necessário.

O movimento passivo, contudo, solicita a presença consciente da pessoa, de maneira que ela atue no sentido de não ajudar, nem impedir, o movimento que a/o eutonista irá realizar. Eu posso, portanto, apoiar uma mão em seu ombro, e com a outra mão segurar seu cotovelo dobrado, e a partir do cotovelo, mover leve e lentamente seu braço em várias direções, descomprimindo o espaço da articulação do úmero com a escápula. A ideia é que a pessoa, de maneira nenhuma, use qualquer contração voluntária para antecipar ou bloquear o movimento que estou fazendo com seu braço.

A partir do momento em que a pessoa aprende a não me ajudar nem a me impedir enquanto eu movo uma parte do seu corpo, ela está ensinando a si mesma a desativar seu músculo, uma ferramenta essencial para desconstruir padrões de tensão, contraturas ou enrijecimentos que geram e sustentam a dor. E vale lembrar que esses movimentos passivos que a/o eutonista realiza, podem ser micromovimentos, muitas vezes quase invisíveis, mas bastante perceptíveis para quem está com dor. Eu faço um movimento contínuo qualquer, delicado, sem trancos, e a pessoa apenas entrega o peso do seu corpo para que eu imprima a direção, o ritmo e a amplitude ao movimento. O movimento passivo ajuda a abrir espaços articulares, a diminuir aderências, a restaurar a alternância entre a contração e o relaxamento muscular. É uma poderosa e delicada manobra para a regulação do tônus. E vale dizer que a pessoa pode aprender a realizar um movimento passivo em alguma parte do seu próprio corpo, isolando a área que ficará passiva do resto do corpo que estará em atividade.

Em tempos acelerados como o nosso, em que a cobrança da mais alta eficiência em tudo é a regra, tempos em que a agressividade é estimulada e a delicadeza é muitas vezes considerada uma fraqueza, o 'não fazer' costuma ser um desafio inimaginável. Assim como parar ou sequer fazer uma breve pausa são atos fora de cogitação, deixar que alguém faça o movimento por você é quase inconcebível. Mas o movimento passivo traz em si uma mudança:

estamos falando de abrir mão do padrão de movimento impregnado no corpo; estamos falando da simples e desafiadora experiência de descobrir que podemos desativar um grupo muscular, assim como podemos discernir entre o excesso de força e a força adequada a qualquer movimento.

A FALTA DE ESPAÇO E A MÃO PERMEÁVEL

O toque da/do eutonista não é uma massagem propriamente dita. O toque da eutonia desperta diferentes camadas de tecidos e texturas, desde a pele até o osso e, através de mãos permeáveis, gentis e atentas, promove o movimento dos tecidos entre si. Busca-se restaurar o deslizamento entre pele e fáscias, músculos e ossos, azeitando as articulações – mesmo as menores delas. Exceto em casos de traumas e machucados, a dor quase sempre traz à tona uma falta de espaço. Para que possamos diminuir compressões e aliviar a dor, é preciso procurar onde exatamente há perda de espaço.

A pesquisa da falta de espaço pode ser feita tanto através das diferentes formas de movimento eutônico, quanto pelo toque lento e profundo das mãos da/o eutonista. O toque eutônico é um toque pleno de escuta. Qualquer fazer da/o eutonista ou da(o) paciente/aluna(o) nasce da escuta. Qualquer manobra da/o eutonista surge do deixar-se ficar em silêncio junto com a pessoa que sente dor. Ao invés de, como eutonistas, nos propormos a mudar, corrigir ou ‘consertar’ o corpo da pessoa que nos procura, queremos **estar** com ela. A mão da/do eutonista é, portanto, permeável, pousa no corpo e o acolhe. Não temos pressa, porque o corpo necessita de tempo para revelar-se. O corpo precisa de tempo para perder o medo e poder confiar – e quando ele confia, ele se entrega. E quando se entrega, ele se abre para a pesquisa do seu próprio gesto. Ao passo que acontece essa escuta delicada da região da dor com seus diferentes tecidos, nossa atenção vai aos poucos pousando também em outros detalhes: tecidos mais rígidos vizinhos à região da dor, desalinhamentos, pequenos

estalos ou atritos, suspiros, amplitude da respiração, uma contração entre as sobrancelhas, os dedos das mãos que não param de mover, os olhos que vão de um lado para o outro, mesmo sob as pálpebras fechadas; tudo nos traz informações. À medida em que minhas mãos, meus olhos e meus ouvidos delicadamente desvendam a dor e a engrenagem que faz parte dela e a sustenta, o toque abre não só o espaço entre os tecidos e articulações, mas abre o espaço da parceria. Quanto mais a pessoa confia que pode se entregar, mais ela própria desarma a rede que alimenta o desconforto. Ela confia na/o eutonista ao mesmo tempo em que ganha confiança em seu próprio corpo, descobrindo, cada vez mais profundamente, sua capacidade de se regenerar. E se houver dores que efetivamente não podem ser zeradas, ao longo desse processo de parceria a pessoa amplia a consciência do conforto possível apesar da dor.

A eutonia é um trabalho extremamente delicado e, portanto, quando aplicada em plena crise intensa de dor, a/o eutonista nem sempre agirá, durante a sessão, diretamente sobre o ponto exato da dor, mas saberá acomodar um corpo que está desorganizado por conta dela. Muitas vezes, para se adaptar à dor, o corpo se entorta, se desvia, se torce, enfim, perde seus eixos e seus equilíbrios dinâmicos para poupar-se de uma área que está machucada e perdendo funcionalidade. O que muitas pessoas não sabem é que, frequentemente, as alterações posturais que nasceram para proteger o corpo do desconforto, acabam por não deixar que a dor vá embora. No meu modo de ver, qualquer trabalho que vise tirar ou diminuir a dor, precisa promover um ganho de consciência no sentido de ajudar a pessoa a pesquisar quais hábitos corporais podem não só ter gerado a sua dor, como também podem mantê-la ativada.

QUANTIFICAR A DOR

Outra consciência que julgo essencial cultivar, é ensinar a pessoa a quantificar a sua própria dor. Ninguém quer sentir dor, todo mundo

deseja que ela simplesmente desapareça, e anseia por um tratamento milagroso “que tire a dor com a mão”. Mas o que sempre digo às pessoas é que, em muitos casos, as dores que hoje as incomodam foram paulatinamente construídas. As condições que geraram a dor foram instaladas durante meses, senão durante anos, através de hábitos posturais, excesso de exercício, ou práticas corporais sem nenhuma atenção aos próprios gestos. Do mesmo modo, desgastes da idade ou a falta de repouso adequado também são geradores de dores crônicas. Vivemos numa sociedade que desmerece o descanso e é obcecada pela performance. A desconstrução de um padrão corporal desequilibrado vai na contramão da inconsciência que marca nosso modo apressado de viver. A desconstrução da dor levará tempo, talvez não tantos meses nem tantos anos, mas certamente um tempo que não trará à eutonia nunca o título de milagrosa. A eutonia dará a esse corpo a oportunidade de uma nova leitura de si mesmo e de seus próprios hábitos corporais. Porém, além de tudo isso, costumo dizer às pessoas que é preciso colocar atenção na sua própria dor, de modo a ver que embora ela não vá desaparecer de uma hora para a outra, ela certamente se transformará ao longo do processo do tratamento.

Para explicar essa ideia de observação da dor como algo dinâmico, procurei uma espécie de sigla, justamente para ajudar a mim e ao paciente/aluno a não esquecermos dos itens que fazem parte dessa avaliação da dor.

Essa sigla é FIDA, que quer dizer:

Frequência da dor

Intensidade da dor

Duração da dor

Área da dor

Um tratamento eficaz para a dor deve provocar alteração em pelo menos um desses elementos, semana a semana, até que, no fim do tratamento, os quatro itens tenham apresentado mudanças

significativas. É muito comum uma pessoa vir para a sessão e eu perguntar como ela vai e como vai a sua dor, e a resposta ser:

– Do mesmo jeito. Continua doendo.

Ok. É nesse ponto que temos de ensinar à pessoa como olhar de uma forma um pouco mais curiosa para a própria dor. É preciso cultivar um espírito de pesquisa em relação ao próprio desconforto. Sendo assim, vou começando a levantar hipóteses, como nos exemplos abaixo:

P: Continua doendo todos os dias? (Frequência)

R: “Acho que nos dias seguintes à sessão, ficou sem doer, talvez por uns dois ou três dias, depois voltou”.

P: A intensidade da dor mudou? (Intensidade)

R: Não, continua igual.

P: Você continuou então com a mesma medicação da semana passada, tomando analgésico de 4 em 4 horas?

R: Não, essa semana só tomei analgésico duas vezes.

P: Então você não acha que a intensidade diminuiu um pouco, já que você precisou tomar menos remédio?

P: A dor continua durante todo o dia ou às vezes dá uma brecha e alivia? (Duração da dor)

R: “Bom, doía o dia inteiro, mas agora estou me levantando quase sem dor, e ela vai aparecendo ao longo do dia”.

P: A dor continua indo do glúteo até a panturrilha? (Área da dor)

R: “Ah, não. Agora só dói no glúteo, eu até esqueci da panturrilha”.

Esse processo de ampliação da consciência da pessoa em relação à sua dor é essencial para a nossa compreensão do quanto o trabalho está evoluindo no sentido de diminuir ou suprimir a dor. Uma mudança em um desses quatro itens, de uma sessão para a outra, já me parece uma resposta positiva, quando não for possível ver uma melhora em dois ou mais itens a cada semana. É fundamental explicar que a dor provavelmente não será erradicada de uma hora para a outra, mas que será preciso aprender a perceber a transformação que acontece no quadro como um todo, em relação à frequência, intensidade, duração e área da dor. É um processo dinâmico e, muitas vezes, nada lógico, que inclui idas e vindas e exige paciência e valorização das pequenas melhoras.

Ampliação da consciência da dor anda de mãos dadas com o equilíbrio saudável entre o fazer e o repousar, entre o medo de se mover e a descoberta de um movimento que seja eficaz e ao mesmo tempo gentil, um movimento cuja força e amplitude possam ser reconquistadas sem pressa.

Um tônus equilibrado é um tônus flexível, que se adapta às necessidades e limites dos movimentos cotidianos. A equalização da tensão adequada ao movimento pede atenção constante, assim como necessita de tecidos elásticos, que sejam capazes de gerar força e potência, tanto quanto sejam capazes de relaxar e simplesmente se entregar à força da gravidade.

Por nos obrigar a um certo grau de lentidão, a dor pode ser, por um lado, uma frustração e um atraso em nossos planos. Mas, por outro, pode ser uma oportunidade para olharmos para o nosso corpo com mais gentileza, tornando-se uma grande chance de questionarmos hábitos e mudarmos padrões. A eutonia, com seu toque e seu movimento eutônico, é um convite para se escutar a dor e deixar que ela nos revele a maneira como temos nos tratado e como podemos passar a nos tratar. Quando descobrimos que a dor revela perdas de espaço, desgastes, compressões e atritos, é justamente olhando para ela que descobrimos o que abrir, onde expandir, quando repousar, o que fortalecer, quando fazer e quando esperar.

A prevenção ou o tratamento da dor vem com o resgate do corpo como morada suprema. Numa entrevista que fiz com a atriz Clarice Niskier, lhe perguntei: “Que lugar seu corpo ocupa no seu existir?” , ela me respondeu: “Meu corpo é meu tempo na terra, é por onde começo e por onde acabo.”.

A dor, como qualquer outra forma de crise, pode nos ajudar a refletir sobre como queremos viver o tempo que temos.

Sugestão de leituras:

Gainza, Violeta Hemsy de: “*Conversas com Gerda Alexander: vida e obra da criadora da eutonia*”, Summus Editorial, 1997

Alexander, Gerda: “*Eutonia: um caminho para a percepção corporal*”, Martins Fontes, 1983

Vishnivetz, Berta: “*Eutonia: Educação do corpo para o ser*”, Summus Editorial, 1995

Odessky, Alejandro G.: “*Eutonía y Estrés*”, Lugar Editorial, 2003

Campos, Márcia Regina Bozon de (org): “*Eutonia: experiência clínica e pedagógica*”, Zagodoni Editora, 2013

Gaumont, Marcel: “*Presença no Corpo: eutonia e psicologia analítica*”, Paulus, 2014

