

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA

VINICIUS DE MELLO JORDÃO

Cuidando do Corpo que Toca:
Contribuições da Eutonia para a Performance Musical

São Paulo

2023

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA

VINICIUS DE MELLO JORDÃO

Cuidando do Corpo que Toca:
Contribuições da Eutonia para a Performance Musical

Versão Original

Dissertação apresentada à Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Música

Área de Concentração: Processos de Criação Musical

Orientador: Prof. Dr. Amilcar Zani Netto

São Paulo

2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Jordão, Vinicius de Mello

Cuidando do Corpo que Toca: Contribuições da Eutonia para a Performance Musical / Vinicius de Mello Jordão; orientador, Amilcar Zani Netto. - São Paulo, 2023.
278 p.: il.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Música / Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo.

Bibliografia
Versão original

1. Performance Musical. 2. Eutonia. 3. Educação Somática. 4. Saúde do Músico. 5. Dores em Músicos. I. Zani Netto, Amilcar. II. Título.

CDD 21.ed. - 780

Elaborado por Alessandra Vieira Canholi Maldonado - CRB-8/6194

Nome: JORDÃO, Vinicius de Mello

Título: Cuidando do Corpo que Toca: Contribuições da Eutonia para a atividade de músicos inseridos na cultura da música de concerto

Dissertação apresentada à Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Música.

Área de Concentração: Processos de Criação Musical – Questões Interpretativas

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof.(a). Dr.(a):

Instituição:

Julgamento:

Prof.(a). Dr.(a):

Instituição:

Julgamento:

Prof.(a). Dr.(a):

Instituição:

Julgamento:

Agradecimentos

Um trabalho como esse é fruto não só de anos de estudo, mas também de todo o aprendizado que tive com inúmeras pessoas na minha formação como ser humano. Por isso, é impossível agradecer devidamente a todos aqueles que merecem e cuja influência está presente nas próximas páginas. Porém, também não posso deixar de mencionar especificamente algumas pessoas e, por isso, agradeço

A minha família: minha mãe, Maria Luisa, pelo presente de uma vida repleta de amor e cuidado; meu pai, Sergio, por todo o apoio que me permitiu fazer de um sonho uma profissão; e minha irmã, Priscila, pelo exemplo de pessoa estudiosa que é.

A meu professor e amigo Amilcar Zani Netto por toda a confiança que sempre demonstrou para comigo e pelo acompanhamento, orientação, paciência, compreensão e partilha de sua sabedoria nesse longo e árduo processo de pesquisa e escrita.

A todos os professores e professoras que tive ao longo dos anos por me ajudarem a me tornar quem sou hoje e por continuarem me inspirando a ser cada dia melhor, especialmente os inesquecíveis Miguel Ângelo Laprano, Ricardo Ballesterero e Marília Velardi.

A Gerda Alexander, a desenvolvedora da Eutonia, e a Violeta de Gainza e Berta Vishnivetz, pela dedicação em promover essa abordagem na América do Sul.

Às professoras do Instituto Brasileiro de Eutonia: Gabriela Bal, Luciana Gandolfo, Luciana Gomes, Maria Thereza Feitosa, Patricia Decot Pernambuco e Tereza Gomes, e a todas as colegas com quem tive o prazer de conviver durante o curso de formação profissional em Eutonia. Um agradecimento especial a minha querida amiga Valentina Alexandre pelo companheirismo e inspiração nos estudos de Eutonia e à Patricia Decot Pernambuco, que anos atrás recebeu um corpo dolorido e o ensinou a respeitar e cuidar de si mesmo.

A minha amiga e colega Vanessa Torrens, por toda a ajuda na formatação gráfica desse trabalho.

Às pessoas maravilhosas que tenho a sorte e o privilégio de ter como amigos, dentre eles Albert Santana Andrade, Carlos Eduardo Samuel Torres Miranda de Villela, Cintia Gasparetti, Lucas Gonçalves Moutinho, e especialmente meu amigo do peito e parceiro de estudos Roberto Cornacchioni Alegre, por compartilhar da paixão pela música de concerto e por todo o apoio e companheirismo nos estudos de música, nos processos de pesquisa e na vida.

Ao Luca Chiantore, pelo exemplo de músico, musicólogo e professor que é e por toda a influência que suas aulas e escritos exerceram em minha formação.

A todos os autores e autoras que cito nesse trabalho, pela dedicação para com o conhecimento e sua partilha, especialmente Johann Sebastian Bach e Ferruccio Busoni pela música maravilhosa que permeou essa pesquisa.

A você, pelo interesse e companhia na leitura desse trabalho.

E a mim mesmo, pela abertura, coragem e dedicação para com o trabalho duro que é o estudo e a transformação de si.

JORDÃO, Vinicius de Mello. **Cuidando do Corpo que Toca:** Contribuições da Eutonia para a Performance Musical. Dissertação (Mestrado em Processos de Criação Musical) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo. São Paulo. 2023.

RESUMO

Este trabalho se dedica à partilha de narrativas e reflexões sobre algumas possíveis contribuições que a abordagem de educação somática Eutonia, desenvolvida por Gerda Alexander (1908-1994), pode oferecer para determinados aspectos da atividade de músicos. Para isso, utilizo de metodologias próprias da autoetnografia e inicio compartilhando memórias e experiências de minha história pessoal como estudante de piano que, no primeiro capítulo, levam a uma discussão sobre temas fundamentais que compõe a problemática da pesquisa: a concepção dualista do corpo como objeto (o corpo-máquina ou corpo-instrumento) na cultura ocidental; a submissão do músico performer à figura do compositor nos moldes dessa concepção instrumental do corpo; e a negligência para com a saúde e bem-estar do músico e de seu corpo – em questões como o cuidado com dores decorrentes da atividade, estresse e paixão mantidos pela atividade profissional. No segundo capítulo, discorro sobre os princípios fundamentais da abordagem da Eutonia, baseando-me na literatura de referência e em minhas experiências práticas com essa abordagem para, no último capítulo, discutir sua pertinência aos temas levantados no início do trabalho a partir de experiências que tive ao conduzir um processo de estudo de uma peça para piano solo integrando os princípios da Eutonia.

Palavras-chave: Eutonia; Educação somática; Performance Musical; Saúde do Músico; Dores em músicos;

JORDÃO, Vinicius de Mello. **Cuidando do Corpo que Toca:** Contribuições da Eutonia para a Performance Musical. Dissertação (Mestrado em Processos de Criação Musical) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo. São Paulo. 2023.

ABSTRACT

The aim of this work is to share narratives and thoughts about possible contributions that the somatic approach Eutony, developed by Gerda Alexander (1908-1994), may offer to some aspects of the activity of musicians. To do so, I make use of methodologies pertaining to autoethnography and begin by sharing memories and experiences from my personal history as a piano student, which, in the first chapter, lead to a discussion of fundamental themes related to the research question: the dualistic understanding of the body as an object in western culture; the submission of the performer to the composer's authority; and the neglect towards the musician's and his/hers body's health and well-being in matters such as care towards activity-related pain, stress and the passion sustained towards the professional activity. In the second chapter, I discuss the fundamental principles of Eutony based on the literature in this theme and on my practical experiences with such approach in order to, in the last chapter, elaborate on its pertinence to the matters discussed in the beginning of the text by analyzing experiences that arose from a process of learning a piece for solo piano integrating the principles of Eutony.

Keywords: Eutony; Somatics; Musical Performance; Musician's Health; Pain in Musicians

Sumário

Introdução.....	10
Capítulo 1: O Corpo Servil e Negligenciado.....	23
Dualismo, o corpo-máquina e o apagamento do corpo.....	29
O corpo-instrumento no dualismo composição-performance.....	35
A invenção da obra musical e o movimento transcendente.....	35
O corpo-instrumento a serviço do compositor e da sua obra.....	44
Músicos e o corpo negligenciado.....	62
Dores em músicos: Prevalência e Fatores de Risco.....	65
O Modelo Dualista da Paixão: Paixão Harmoniosa e Paixão Obsessiva.....	72
O Estresse Ocupacional na profissão de músico e a Dedicção Excessiva.....	82
A cultura de tolerância e de apagamento da dor.....	93
Em resumo.....	105
Capítulo 2: A Eutonia de Gerda Alexander.....	108
O que é Eutonia?.....	114
Alguns princípios da Eutonia.....	119
O princípio somático, a integralidade o tônus e a flexibilidade tônica.....	119
Presença e Experiência.....	135
Autonomia e autocuidado.....	156
Capítulo 3: Cuidando do Corpo que Toca.....	166
Pesquisando Eutonia.....	167
Autoetnografia e a experiência pessoal como pesquisa.....	169
A preparação para o estudo e o Estado de Arte.....	181
A Eutonia no autocuidado do músico.....	187
Eutonia no cuidado com as dores e desconfortos.....	190
Eutonia e o manejo do estresse.....	210
Eutonia e a paixão para com atividades.....	224
Eutonia e o lugar do corpo-performer.....	237
A política de um arpejo.....	237
Eutonia e a arte de variar.....	262
Um convite ao transbordar.....	269
Referências Bibliográficas.....	270

Introdução

Quando comecei a estudar piano

Meu primeiro contato com o piano aconteceu logo na primeira infância. Me lembro que ainda bem pequeno eu adorava brincar em um teclado que tinha experimentando com os sons dele e tentando criar músicas mesmo sem saber o nome de nenhuma nota. Meus pais perceberam esse meu gosto pela música e sabiam o valor que ela tinha para a formação de uma criança (minha mãe também havia estudado piano na infância) e, por isso, logo me levaram para fazer aulas de modo que comecei a estudar teclado ainda cedo na vida. Porém, tanto essas aulas como o meu estudo de teclado ainda não tinham a constância que geralmente se vê na história de muitos músicos profissionais. Havia períodos em que eu frequentava as aulas de música e outros em que eu tinha que interromper esse estudo para me dedicar a outras atividades e, assim, por toda a minha infância a música e o teclado foram um hobby que eu gostava bastante de praticar, mas não eram algo que eu estudava com muita dedicação.

Foi somente na adolescência, mais precisamente aos 16 anos, que por conta de um certo acaso ganhei um piano e retomei os estudos de música, que eu havia interrompido alguns anos antes. Tive um amigo no ensino médio que tocava violino e, quando um dia ele foi à minha casa para tocarmos juntos, minha mãe nos ouviu e decidiu que eu não podia mais continuar tocando teclado. Eu precisava de um piano. Não sem um certo esforço, ela conseguiu comprar um e foi assim que ganhei o meu primeiro piano, o instrumento que reacendeu meu desejo de estudar música, mas dessa vez com uma intensidade muito maior do que eu tinha antes marcando o que por muito tempo eu considerarei como o momento em que comecei a estudar piano "de verdade".

Nesse momento também comecei a fazer aulas com uma nova professora particular e nunca me esqueci do dia em que fomos até a sua casa conhecê-la. Nesse dia, ela me pediu para tocar algo e eu toquei a Marcha Turca da Sonata K331 de Mozart, que era a peça mais difícil que eu já tinha estudado. Depois de me ouvir ela disse:

- O menino é um talento! Mas não tem técnica nenhuma.

Nessa época eu não sabia bem o que ela queria dizer, mas hoje acho que entendo bem. Quando eu tocava, meu corpo ficava bastante tenso e se contraía de um modo involuntário. Meus dedos levantavam, endureciam e se moviam com certa dificuldade; meus ombros subiam e se mantinham erguidos e rígidos; e, apesar de que eu até conseguia tocar as músicas que estudava desse jeito, eu errava muitas notas e tocava com bastante esforço.

As palavras dessa minha professora me acompanharam por bastante tempo nos anos seguintes. Tocar piano sem dúvida era algo que me dava um enorme prazer, mas também era bem difícil. Me faltava técnica.

Vida dupla ~~do meu plano B~~

O período em que estudei com essa professora também foram os anos em que prestei o vestibular pela primeira vez. Por influência do meu pai (um engenheiro), eu estava me encaminhando para áreas como engenharia e informática, mas um dia minha professora de piano me perguntou se eu não tinha desejo de fazer faculdade de música. Até então eu nunca tinha pensado nisso e quando ela me fez essa pergunta eu não soube o que responder. Mas, com o tempo, essa ideia começou a fazer cada vez mais sentido para mim, pois apesar de que nessa época eu não conhecia nada sobre a realidade prática da profissão de músico, o que estava claro para mim é que tocar piano era algo que me dava cada vez mais prazer e que eu estava me desenvolvendo bastante nessa atividade. Porém, eu também tinha consciência de que o vestibular de música era muito exigente e que eu ainda teria que melhorar muito para ter alguma chance de passar. Além disso, meus pais se preocupavam bastante com a ideia de eu me dedicar à música profissionalmente por receio de que essa não seria uma carreira sustentável e me estimulavam a seguir estudando música mais como um hobby. Em meio a tudo isso, optei por prestar o vestibular para o curso de piano, mas também para outras faculdades para ter um "plano B" caso eu não passasse.

Foi exatamente isso que aconteceu. Não passei no vestibular em música, mas ao mesmo tempo fui aprovado para outro curso superior na área de Tecnologia da Informação. No início, meu desejo era passar mais um ano estudando piano para tentar a faculdade de música novamente, mas, por a influência dos meus pais me convenci de que era prudente ir fazer a graduação em TI para ter mais segurança profissional. Ainda assim, eu já tinha muito claro que para mim a música não era mais apenas um hobby e, por isso, ingressei nessa graduação decidido a estudar muito piano nos anos seguintes para ir fazer a faculdade de música assim que terminasse a primeira.

Essa graduação em TI durou três anos em que, de modo geral, minha rotina consistia em ir para a faculdade de manhã e dedicar o período da tarde para o estudo ou as aulas de piano. Durante o primeiro ano eu até lidava bem com isso, mas, conforme o tempo passava, minha paixão pela música crescia, meu desejo de estudar piano se intensificava e eu ganhava cada vez mais consciência do quanto a música e o piano eram importantes para mim e para minha felicidade até o ponto em que ter que abrir mão de me dedicar a essas atividades e gastar tempo cursando uma faculdade que eu fazia apenas por uma questão de segurança começou a me causar cada vez mais angústia. Por um lado, eu sabia que cursar essa faculdade era algo prudente e responsável e que fazia parte da vida ter que lidar com esse tipo de situação, mas essa consciência não diminuía o sentimento de que eu estava levando uma "vida dupla" em que de manhã eu me sentia traindo a mim mesmo e desperdiçando minha vida em algo sem sentido enquanto à tarde eu podia finalmente me dedicar ao que eu sabia que queria para minha vida.

No fim, me formei nesse curso em TI e hoje consigo reconhecer que nele aprendi muitas coisas valiosas. Mas mais que tudo, ele me ensinou o lugar que a música tinha na minha vida e o valor de poder se dedicar profissionalmente a algo que realmente faz sentido. Nos anos seguintes, esse aprendizado também me motivaria a valorizar ao máximo o tempo que eu tinha para piano estudando o máximo que eu podia.

O mundo do piano

Uma das consequências mais importantes de cursar a graduação em TJ foi que fazer esse curso me levou a mudar de professor de piano, pois a faculdade ficava muito longe da casa da minha antiga professora e era inviável para mim continuar a ir até ela para fazer as aulas. Assim, tive que buscar um lugar mais próximo e passei a estudar com um novo professor em um conservatório que era bem maior do que as escolas em que eu havia estudado antes e que, por isso, me oferecia um ambiente musical mais rico onde eu podia ter contato com muitos outros alunos e conhecer melhor o mundo da música.

Mas fazer parte da classe desse novo professor também me trouxe mais consciência especificamente sobre o mundo do piano e sobre as dinâmicas, exigências e dificuldades da profissão de pianista. Desde minha primeira aula, deixei claro que tinha o desejo de prestar o vestibular para a graduação em piano quando terminasse minha outra faculdade e, enquanto meu professor sempre me apoiou nisso, conversar com ele sobre o mundo profissional da música me permitia ver que essa carreira também tinha seus problemas e dificuldades. Fui percebendo que esse era um mundo em que havia bastante competição, que exigia um desempenho altíssimo, onde se tinha que estudar muito constantemente e onde conseguir um emprego estável poderia ser difícil.

Além disso, integrar uma classe e conhecer outros pianistas também fez com que eu me tornasse mais consciente do meu nível ao piano e, especialmente, das minhas dificuldades. Por mais que muitos professores me dissessem que eu tinha talento e certa facilidade para aprender, quando eu me comparava com outros pianistas de nível mais alto me chamava a atenção que eles não só tocavam peças mais complexas, mas, de modo geral, tocavam de uma maneira que parecia ser muito melhor que a minha. Seus movimentos eram mais rápidos, mais precisos e eles pareciam tocar com muito mais conforto e facilidade, o que me lembrava das palavras da minha professora anterior: eu era um pianista sem técnica e que tocava de uma maneira muito dura.

Essa percepção se somou a outra coisa que aprendi quando estava mais imerso nesse mundo do piano: era muito comum que os pianistas profissionais comessem a estudar seriamente bem cedo em suas vidas, o que os fazia atingir um nível muito alto e tocar peças muito avançadas com qualidade quando ainda eram bastante jovens. Isso me fez pensar que, apesar de eu ter feito aulas de música desde criança, eu só havia começado a realmente estudar piano com a minha professora anterior, quando eu já era um adolescente e, portanto, meu nível ainda estava muito abaixo do que se poderia esperar de alguém que desejasse seguir carreira como pianista. Consequentemente, passei a me ver como um estudante que estava atrasado e que, se quisesse realmente fazer a faculdade de música e construir uma carreira na área, teria que estudar muito para correr atrás do tempo perdido.

Mas nenhum desses fatores me desanimou. Pelo contrário, eu estava determinado a seguir com meu plano e a consciência das dificuldades da profissão de músico, das minhas dificuldades técnicas e do fato de que eu era um pianista atrasado só aumentaram minha motivação para estudar o máximo que eu podia.

O Problema da Funerais de Liszt

Meu professor do conservatório sempre estimulava os alunos mais interessados a participarem de eventos como festivais de música e masterclasses com outros professores e, em uma dessas aulas com um professor convidado, aconteceu um episódio que guardei na memória. Um dos alunos tocou a peça Funerais, de Franz Liszt, que possui uma passagem bem exigente em que a mão esquerda precisa se manter bem aberta para tocar oitavas rápidas. O professor estava comentando essa passagem e sugeriu que o aluno utilizasse um dedilhado que não só exigia abrir muito a mão, mas que só era possível de ser feito por pianistas que possuem mãos bem grandes. Por isso, uma mulher da plateia perguntou:

- Mas professor, e quem tem a mão pequena? Como faz?

- Muito simples! Não toca a Funerais de Liszt. Pronto!

*Me lembro que minha primeira reação foi de achar que isso até fazia sentido, pois significava que os pianistas não necessariamente precisavam tocar todas as "grandes obras" dos compositores e poderiam montar seu próprio repertório de acordo com suas características pessoais. Nesse sentido, não era essencial para um pianista de mãos pequenas ser capaz de tocar a Funerais de Liszt. Porém, depois de pensar mais no assunto comecei a me perguntar sobre os pianistas com mãos pequenas que **gostariam** de tocar a Funerais de Liszt. Por que eles não poderiam? Simplesmente porque não conseguiam tocar exatamente o que estava escrito na partitura? Mas não seria possível pensar em alguma forma de adaptação?*

Aparentemente não. A questão da necessidade de respeito e fidelidade à partitura era algo que surgia com bastante frequência nas diversas masterclasses em que participei. Nessas aulas, muitos professores diferentes diziam coisas como:

- Não faça um rallentando aqui! Não está escrito.

- Aqui está escrito um crescendo que você não está fazendo.

- O compositor é a autoridade e pensou muito para escrever isso. Toque como ele escreveu!

- Se você quer tocar diferente da partitura, vá compor sua própria música.

Mas aparentemente nenhum desses professores ensinava ou realmente estimulava os alunos a comporem a própria música. Afinal, isso era coisa de compositor, e não de intérprete e o que estava implícito em suas falas era que bom intérprete era aquele que estava a serviço da música, sem se deixar sobressair a ela, e que a executava conforme o desejo do compositor. E se não tivesse mãos que o permitissem fazer isso ou se quisesse tocar de forma diferente, que fosse tocar outra música.

O primeiro incômodo

*Uma das peças que estudei nesses anos de preparação para o vestibular foi a Bachianas Brasileiras nº 4 de Heitor Villa-Lobos, que é uma suite de quatro peças para piano. A segunda delas se chama "Coral - Canto do Sertão" e ela possui algumas passagens cheias de acordes de quatro notas para as duas mãos e que pedem uma sonoridade intensa (com muitos acordes em *fff* e *ffff*) e ressonante. Me lembro que eu achava a sonoridade desses acordes deliciosa e, por isso, gostava muito de estudar essa peça, me envolvia bastante com ela e não tinha medo de tocar bem forte para conseguir aquela sonoridade grande que a música pedia.*

Mas praticar essa música também me trouxe uma experiência nova. Em algumas sessões de estudo, eu percebia que, depois de passar um certo tempo praticando esses acordes em fortíssimo, começava a aparecer um pequeno desconforto no meu punho direito. Essa sensação era estranha e eu não sabia dizer bem se era uma dor, um cansaço ou alguma outra coisa, mas sabia que era algo um pouco desconfortável e fora do normal.

Havia vezes em que meu professor dessa época me perguntava se eu sentia dor quando tocava, especialmente quando trabalhávamos algum movimento novo ou uma peça mais exigente, mas eu sempre respondia que não, e isso era verdade. Por vezes, repetir um movimento por um certo tempo gerava cansaço e uma necessidade de parar para repousar mas, apesar de meu jeito tenso de tocar, eu não sentia dores. Por isso, quando comecei a perceber essa sensação estranha no punho, eu não sabia bem o que fazer nem como interpretá-la. Seria ela um mero desconforto ou um cansaço normal e esperado por conta do esforço de se tocar os acordes? Ou seria um indicio de um problema mais grave? Era difícil saber com certeza, mas mesmo assim, minha intuição me dizia que algo não estava certo e que essa sensação não era algo normal. Porém, também é verdade que esse incômodo não me impedia de seguir estudando e, como eu estava muito determinado a praticar o máximo que eu podia para me preparar para uma prova exigente como o vestibular de música, acabei não dando muita atenção para essa questão.

Até hoje não sei se aquela sensação era de fato uma dor ou outra coisa, mas o que tenho certeza é que foi a primeira vez que eu claramente ignorei um sinal do meu corpo de que algo não estava bem porque não queria parar de tocar nem diminuir meu ritmo de estudo.



"Cuidado com o seu som!"

No período em que estudei no conservatório, também participei de alguns concursos de piano e me lembro de um episódio em especial que aconteceu em um desses concursos. Na época eu estava estudando a peça mais difícil que já tinha tocado até então: a Sonata para piano nº1 de Prokofiev, que é uma peça intensa, muito exigente e cheia de acordes, melodias em 8as e diversos momentos em forte e fortíssimo que pedem muito som. Essa também era uma peça com a qual eu me envolvia e tocava com muita vontade, especialmente nos momentos mais fortes mas, como sempre, fazia isso de um jeito duro e tenso enrijecendo meu corpo e "atacando" o teclado com vontade para tentar fazer a música soar o mais forte possível, como a partitura pedia.

Levei essa peça para tocar em um concurso e na banca estava um professor bastante renomado, que tinha uma carreira de décadas e que já havia orientado muitos pianistas de alto nível. Quando as provas terminaram, fui conversar com esse professor para perguntar o que ele achou da minha performance e pedir sugestões e me lembro que ele me disse somente uma coisa:

- Vinicius, cuidado com o seu som!

Eu entendi imediatamente o que ele queria dizer. Meu jeito duro de tocar fazia com que a sonoridade da música também ficasse dura e isso era algo de que eu até já estava consciente, apesar de não saber como tocar de outra forma.

Porém, anos depois, me lembrei dessa história e algo chamou a atenção. Por que esse professor, com toda a experiência que tinha, não me disse algo como: "Vinicius, cuidado com o seu corpo! Tocando assim você pode se machucar." Será que ele não imaginava que isso pudesse acontecer? Ou então será que ele estava muito cansado depois de ouvir tantas pessoas tocando no concurso e me respondeu sem pensar muito? Talvez ele não quisesse interferir na orientação que eu recebia de meu professor ou insinuar que eu estava sendo mal orientado? Ou será que, tendo que me dar uma resposta breve, aquilo que ele considerava mais importante de comentar era a qualidade do som e não se preocupou tanto com a saúde do corpo que o produzia?



~~A graduação em piano~~

Novas motivações

Depois de três anos de preparação e conforme eu chegava ao fim da faculdade de T.I, prestei novamente o vestibular para a graduação em piano. Dessa vez fui aprovado, e eu finalmente poderia começar uma nova etapa da minha vida realizando o sonho de me dedicar integralmente ao estudo, prática e vivência de música que eu vinha cultivando há alguns anos.

Como era de se esperar, entrei nesse curso extremamente motivado para estudar. O fato de que antes de entrar nessa graduação eu tive que fazer uma outra faculdade e que, durante esse período, minha paixão pela música só tinha se intensificado, fez com que eu soubesse muito bem o valor de estar ali e me sentisse determinado a aproveitar o curso ao máximo para fazê-lo valer a pena. Além disso, nesse novo ambiente eu estava rodeado de professores e alunos que eram músicos de alto nível e com quem eu poderia aprender muito todos os dias, o que era um estímulo enorme para o meu estudo. Mais ainda, apesar de que quando entrei no curso eu sem dúvida me sentia realizado, eu também tinha consciência de que isso representava apenas o começo de um caminho árduo de construção de uma carreira em uma profissão difícil e que me exigiria muito esforço e dedicação.

Ao longo do curso, toda essa motivação se refletiu na carga de trabalho que eu me dispus a assumir. Para além de construir um repertório de piano solo em minhas aulas, me dediquei a formar duos e trios com outros colegas, tocar com os corais da faculdade e trabalhar como pianista colaborador nas classes de instrumento. Tudo isso consistia em uma enorme quantidade de música para aprender e tocar com qualidade que me exigia bastante estudo e esforço, mas era algo que eu fazia com muito gosto, apesar do desgaste que por vezes a intensidade do trabalho me causava.

Em nos anos em que eu começava a me aproximar do fim do curso, surgiu também um novo fator que me motivou a manter minha dedicação em um nível alto. Nessa época, eu já vinha estudando alemão há um certo tempo e comecei a fazer planos para tentar cursar um mestrado na Alemanha depois de me formar, pois, para além da qualidade do ensino, esse país era famoso por ter muito mais oportunidades de trabalho para músicos do que o Brasil e eu imaginava que talvez lá eu tivesse chances melhores de ter uma carreira estável como músico. Dessa forma, fazer esse mestrado no exterior depois que eu me formasse se tornou uma nova meta que, somada à minha vontade de aproveitar ao máximo a minha graduação em música, me motivava a manter um alto nível de dedicação e a fazer do estudo de piano a minha prioridade.



Despertando a consciência

Ingressar na graduação em piano também trouxe uma outra mudança essencial: comecei a estudar com um novo professor de piano que me apresentou uma abordagem de estudo que gradativamente transformaria drasticamente o meu jeito de tocar. Me lembro que durante as nossas aulas ele me dizia o tempo todo coisas como:

- Vinicius, quando você toca eu vejo você contraindo a boca e seus dedos levantam lá no alto. Relaxe!

Isso era algo bem novo e difícil para mim. Até então eu já havia recebido muitas orientações sobre o que fazer com o corpo para tocar, mas geralmente elas eram sugestões como manter a mão em uma certa posição ou usar um tipo de movimento específico em certas situações. Já essas orientações do meu novo professor eram diferentes porque era a primeira vez que alguém me estimulava a prestar atenção no nível de tensão do meu corpo enquanto eu tocava e a perceber eu mesmo as contrações e movimentos que aconteciam involuntariamente. E o resultado disso foi que, conforme eu aprendia a perceber melhor essas tensões, também podia pesquisar novas formas de me mover e de tocar sem elas. De pouco em pouco, comecei a aprender a reduzir a tensão desnecessária em meus movimentos e, conforme isso acontecia, percebi que as minhas dificuldades técnicas, aquelas que me acompanhavam por tanto tempo e que já faziam parte da minha identidade como pianista, começavam a diminuir. Na medida em que eu aprendia a tocar com menos tensão eu também ganhava o conforto, a velocidade e a precisão que tanto me faziam falta nos anos anteriores e começava a me sentir um pianista muito mais competente.

Esse novo jeito de estudar não só marcou um momento de transformação na minha técnica, mas também estimulou uma nova maneira de olhar para o meu corpo conforme me dei conta de que, ao prestar mais atenção nele, eu poderia encontrar caminhos para tocar melhor e com mais conforto. No entanto, esse foi um processo que aconteceu de forma lenta e gradativa ao longo dos anos e levaria muito tempo para que eu realmente chegasse a transformar meu jeito de tocar. Durante esse tempo, eu seguia tocando com excesso de tensão (ainda que esse excesso aos poucos diminuísse) e mantendo uma rotina bastante intensa de estudos que exigia muito do meu corpo, e isso fez com que um novo problema ainda maior que minhas dificuldades técnicas começasse a surgir.

Um pianista trapaceiro

Durante meus anos de estudo, trabalhei em muitas peças exigentes que me trouxeram desafios e dificuldades variadas. Algumas delas eram difíceis por exigirem movimentos rápidos e muito precisos, outras porque pediam um controle de som muito sofisticado, e também havia aquelas que eram complexas e difíceis de memorizar. Mas me chamava a atenção que mesmo nas peças que eram bem exigentes em termos de movimento, eu percebia que essas dificuldades poderiam ter origens diferentes. Havia músicas que eram muito "bem escritas" no sentido de que, por mais que fossem difíceis e exigentes, elas eram compostas de uma forma que, após certo tempo de prática, se tornavam bem confortáveis de tocar. Já em outras músicas a dificuldade parecia ser consequência justamente de um desconforto corporal que era provocado pela própria escrita.

Duas peças que estudei na graduação que são bons exemplos desse segundo tipo foram o Concerto para Piano e Orquestra de Schumann e a canção "Noël des enfants qui n'ont plus de maison" de Debussy. A primeira é repleta de passagens que exigem aberturas grandes para as mãos do pianista, mudanças de posição rápidas e desconfortáveis e posições desconfortáveis para a mão no teclado enquanto a segunda requer a execução de oitavas e acordes em tercinas bem rápidas que eu nunca senti que cheguei a executar bem. Mas o que também era notável nessas peças é que quando eu as estudava me vinham ideias de possíveis adaptações que eu poderia fazer que tornariam a execução mais fácil, confortável e precisa sem prejudicar muito a ideia essencial da música. No caso do concerto de Schumann, pensava em redistribuir as notas entre as mãos ou até trocar algumas notas por outras em certos acordes para que minhas mãos não tivessem que se manter tão abertas. Já na canção de Debussy, eu considerava deixar de tocar algumas notas aqui e ali para aliviar um pouco o esforço constante que a escrita original pedia.

Mas em ambos os casos, por mais que essas adaptações me parecessem coerentes, eu não conseguia deixar de pensar que alterar o que estava escrito seria um tipo de "corrupção" da música do compositor e uma forma de trapaça da minha parte. Sentia que, como um estudante e performer, era minha obrigação estudar bastante para ser capaz de tocar as músicas que eu me propunha a estudar da maneira como elas estavam na partitura e que adaptar ou simplificar a escrita seria não só algo que prejudicaria meu desenvolvimento, mas também um desrespeito ao compositor. Assim, me esforcei para tentar aprender a tocar essas músicas de acordo com as exigências que a partitura sugeria, ainda que isso fosse mais difícil me causasse um maior desconforto e tensão na hora de tocar.

Um mero inconveniente

Houve um momento da minha graduação em música em que eu tinha uma rotina de estudo de piano especialmente intensa. Eu já havia feito a maior parte das disciplinas teóricas do curso e, por isso, me dedicava mais às atividades práticas; continuava trabalhando no meu repertório de piano solo e dos meus grupos de música de câmara e, além disso, comecei a trabalhar como pianista de um coral fora da faculdade. Além disso, também consegui uma monitoria como pianista bolsista para acompanhar a classe de violino e me lembro que, por conta disso, havia dias em que eu fazia 5 ou 6 ensaios em sequência tocando com os outros alunos.

Foi durante esse período que comecei a sentir algo novo no meu antebraço direito. Dessa vez não era uma sensação estranha como a que tinha sentido no punho anos atrás e tampouco era apenas um excesso de tensão. Agora eu claramente estava sentindo dores persistentes. Às vezes elas apareciam enquanto eu tocava, mas o mais comum era que meu foco durante as sessões de estudo, aulas e ensaios me fizesse não perceber o incômodo de modo que as dores apareciam com mais intensidade nos momentos em que eu não estava tocando. Quando elas surgiam, sentia uma certa "ardência pontuda" que se estendia desde o antebraço até o começo da mão; além de uma dor mais concentrada na articulação onde o polegar se encontra com o punho.

Mas essas dores não eram tão intensas a ponto de me impedir de tocar (talvez por conta do trabalho de reduzir as tensões que eu vinha fazendo desde o começo da graduação) e, por isso, eu não dei muita atenção a elas. Eu estava em um momento em que sentia que precisava continuar estudando muito piano não só para dar conta da minha rotina de estudo e trabalho, mas também porque sentia que precisava melhorar muito para conseguir passar no mestrado no exterior que eu tinha planos de fazer. Além disso, eu não queria diminuir meu ritmo porque sentia que estava finalmente trabalhando como músico e que todo meu esforço para entrar na graduação estava começando a dar resultados conforme eu começava a construir uma carreira. E mais ainda, essas dores me lembravam das minhas dificuldades técnicas que faziam com que eu me sentisse um pianista problemático e que eu sentia que estava superando justamente através do estudo.

Por conta de tudo isso, tive muita dificuldade para aceitar minhas dores e evitei falar abertamente sobre elas para meus amigos, minha família e até mesmo para meu professor de piano não só porque na época elas me pareciam ser um problema pessoal que não teria porque ser discutido no meu ambiente de estudo, mas também porque elas me causavam vergonha e faziam com que eu me sentisse um pianista menos competente. Isso somado ao medo de ter que parar de tocar piano e de que uma diminuição do meu ritmo de estudo prejudicaria meus planos de carreira fez com que eu tratasse essas dores como se fossem apenas um pequeno inconveniente que não merecia muita atenção de modo que continuei a estudar como se nada estivesse acontecendo. Afinal, se tocar sentindo dores sem dúvida era algo ruim, para mim a ideia de ter que parar de tocar para tratar delas dores era ainda mais assustadora.

O mistério entre os ortopedistas

Para ser mais preciso, na verdade eu não fui completamente negligente com minhas dores. Logo que elas começaram a aparecer, minha primeira atitude foi a de procurar uma ortopedista e, na consulta, ela compartilhou comigo algo muito curioso: aparentemente entre os ortopedistas havia um certo "mistério" quanto à razão pela qual muitas pessoas que trabalhavam com digitação desenvolviam casos de dor crônica e tendinite, mas os pianistas, que faziam o mesmo tipo de esforço e com muito mais intensidade, não desenvolviam com a mesma frequência. A hipótese para essa questão era de que o prazer que os pianistas extraíam de sua atividade fazia com que eles não sentissem dor e, para mim, essa ideia até parecia fazer um certo sentido, pois eu sabia que o prazer de tocar tornava muitas dificuldades da atividade mais suportáveis. Mas apesar disso, lá estava eu como um exemplo vivo de um pianista que amava o que fazia e sentia dor. Talvez meu caso fosse uma exceção.

Depois da consulta, fiz alguns exames e recebi um diagnóstico: um quadro de tendinite com um cisto sinovial entre os ossos do punho. O tratamento que me sugeriram foi fazer de dez a vinte sessões de fisioterapia apertando molas com ainda mais força do que eu usava para tocar piano para fortalecer os músculos e os tendões e, depois que fiz todas essas sessões rigorosamente, notei que tudo estava exatamente igual.

Quando a fisioterapia falhou, eu não sabia bem o que fazer. Por um lado, penso que eu poderia ter buscado outras alternativas, mas a verdade é que eu estava tão focado em manter meu ritmo de estudo que a dor, por mais incômoda que fosse, parecia ser um problema menor enquanto ela não me impedisse de tocar. Por isso, segui praticando e aguentando a dor em silêncio.

Parada forçada

As dores que eu sentia no antebraço me acompanharam pelos meus últimos anos da graduação e também pelo semestre seguinte à minha formatura, quando me preparei para a prova de admissão em um mestrado na Alemanha. No processo seletivo, tive que viajar para lá para fazer a prova pessoalmente e voltar para esperar o resultado e, quando ele finalmente chegou, descobri que eu havia sido reprovado.

Diferente de quando fiz meu primeiro vestibular para o curso de música, dessa vez eu não tinha um plano B que não fosse simplesmente tentar de novo no ano seguinte e, por isso, quando recebi o resultado senti como se eu tivesse sido forçado a interromper um processo de estudo contínuo e intenso que havia começado muitos anos antes no momento em que eu decidi seguir a profissão de músico. Essa parada também me fez pensar que eu já havia negligenciado minhas dores por bastante tempo e que era o momento de finalmente levá-las a sério e buscar uma forma de cuidar devidamente delas. Primeiro pensei em procurar outro ortopedista, mas quando conversava sobre esse assunto com uma amiga e colega da graduação ela me disse:

- Eu procuraria um eutonista. Você vai ganhar ferramentas pra ver o que tem nesse braço e aprender a cuidar dele.

Essa amiga tinha anos de experiência com Eutonia e sempre falava sobre esse assunto quando conversávamos. Em anos anteriores eu também já havia feito algumas aulas em grupo de Eutonia e sabia que ela era uma prática dedicada a sentir o corpo, mas eu nunca havia considerado recorrer a ela como uma forma de tratamento para minhas dores, também por conta do fato de que eu estava preocupado demais em continuar estudando piano. Mas agora em que eu estava disposto a cuidar dessas dores e que já havia tido uma experiência com a fisioterapia, resolvi aceitar a sugestão e voltar a praticar Eutonia, dessa vez na forma de atendimentos individuais. Com isso, eu começava mais um novo capítulo da minha vida e um processo que me a mergulhar nos assuntos que compõe esse trabalho.



Capítulo 1

O Corpo Servil e Negligenciado

Escrevi essas pequenas narrativas de minha trajetória como pianista primeiro para que você, leitor, pudesse conhecer um pouco melhor tanto a mim como a história que motivou esse trabalho e, segundo, porque gostaria de partir delas para começar a abordar alguns temas que gostaria de discutir nesse capítulo. Na verdade, seria possível partir dessas histórias para falar de muitos assuntos que poderiam servir de material para dezenas de trabalhos como esse, mas aqui gostaria de aprofundar em um tema que sinto que permeia toda essa narrativa: **o corpo**. De forma geral, na essência dessas histórias estão as dificuldades que tive com meu corpo em minha formação como pianista. Dificuldades essas que vejo como consequência de uma determinada relação que estabeleci com meu corpo no início de meus estudos e do lugar que esse corpo ocupava na minha prática. Esse lugar era do **corpo como um instrumento**.

Nos meus primeiros anos de estudo de piano, penso que meu corpo estava de certa forma implícito na minha prática. Sem dúvida ele “estava lá” e eu o usava para poder tocar piano, mas eu nunca dava muita atenção a ele e nunca parava para perceber o que acontecia no corpo e como eu me sentia ao tocar. O primeiro reconhecimento que tive de meu corpo na prática de piano veio como uma constatação das suas limitações e dificuldades na época em que, ainda adolescente, fui estudar com uma professora particular e comecei a perceber que tinha dificuldades técnicas e que não era capaz de tocar como eu gostaria. E nos anos seguintes, essa relação de dificuldade com meu corpo se fortaleceu quando comecei a me inserir no que chamei de mundo do piano, onde pude conhecer outros pianistas que pareciam ter muito mais facilidade para tocar do que eu.

Foi só quando entrei na graduação em piano que, sob a orientação de um novo professor, comecei a realmente prestar atenção ao meu corpo enquanto eu tocava e a perceber que muitas das dificuldades que eu tinha estavam relacionadas com tensões involuntárias que apareciam em diversos lugares. Conforme eu fazia isso, aos poucos meu corpo deixava de ser uma limitação com a qual eu tinha que lidar e se tornava algo que poderia ser estudado e trabalhado para se tornar mais eficiente. E, de fato, isso aconteceu. Em meus anos de graduação, estudei bastante para reduzir minhas tensões ao tocar e isso trouxe ótimos resultados, dentre eles um maior conforto e um aumento de minha precisão. Mas enquanto essa nova abordagem sem dúvida me trouxe muitos benefícios, ela foi apenas o início de um processo de reeducação que ainda levaria bastante tempo para realmente transformar alguns aspectos mais profundos da minha relação com meu corpo e com o estudo de piano que já estavam consolidados. Nesse meio tempo, eu continuava a tratar meu corpo como um instrumento (ainda que um de melhor qualidade e mais eficiente) e seguia disposto a usar esse instrumento para estudar o máximo possível deixando de ouvir os sinais que ele começava a me dar de que esse uso estava se tornando excessivo.

Isso me leva a um outro aspecto da relação que mantive com meu corpo nesses anos: o cuidado, ou melhor, a falta de cuidado para com meu corpo. Por mais que ao longo da graduação eu tenha reduzido muito minha tensão ao tocar, a dedicação intensa que eu mantinha para dar conta das exigências que eu sentia que precisava cumprir fez com que eu eventualmente começasse a sentir desconfortos e desenvolvesse um quadro de dores crônicas no antebraço. Mas essas dores não eram constantes e não me impediam de continuar estudando e, por isso, minha atitude foi de tratá-las mais como um inconveniente pouco importante do que como um problema grave. Nesse processo, fatores como o sentimento de que eu era um pianista atrasado que

tinha que estudar muito para recuperar o tempo perdido; minhas metas de ser aprovado no vestibular e, posteriormente, em um mestrado no exterior; e o enorme prazer que eu sentia ao tocar contribuíram para que eu não só tolerasse essas dores, mas também evitasse falar abertamente sobre elas para não ter que parar de tocar ou diminuir meu ritmo de estudo. Sentir dor era algo que fazia com que eu me sentisse um pianista menos competente, que me causava certa vergonha, que ameaçava meus planos profissionais e que eu achava que era um problema pessoal a ser resolvido pela via médica. Por conta disso, para mim a dor não tinha lugar na minha prática de piano e era algo que eu não queria aceitar de modo que, quando a ajuda médica que busquei logo no início dos desconfortos falhou, minha atitude foi de negar a dor e tratá-la como um problema menor que não merecia ser discutido.

Mas, ao mesmo tempo, penso que minha atitude de negligência também foi influenciada por minha experiência de estar inserido em uma cultura musical que, de forma geral, raramente enfatizava a necessidade de cuidado com o corpo e parecia estar mais preocupada com o resultado musical produzido por esse corpo. Um exemplo disso é o caso do concurso de piano em que participei e onde um professor, depois de me ver tocando uma peça muito exigente de maneira tensa, me advertiu para cuidar do meu som, e não do meu corpo, como se a qualidade da música fosse mais importante que a saúde do corpo. Essa prioridade da música sobre o corpo também aparecia em outros tipos de discurso, como o do professor que em uma masterclass disse que pessoas com mãos pequenas não deveriam tocar a *Funerais* de Liszt. Nessa visão, o corpo é um instrumento a serviço da música, ou melhor, da música como estritamente expressa pela partitura sem que seja permitido nenhum ajuste que fuja à partitura para acolher as características do corpo. Não por acaso, quando estudei peças cuja escrita era estranha e difícil para meu corpo, alterar essa escrita para conseguir um pouco mais de conforto corporal era

algo que eu no fundo via como uma trapaça e que fazia com que eu me sentisse um pianista incompetente e desonesto.

Assim, meu corpo era tratado como um instrumento não só por mim, mas também pela cultura musical em que eu estava inserido. Eu o usava como uma ferramenta que me permitia tocar piano, o submetia rigorosamente ao que era exigido pelas partituras e o avaliava dependendo de sua eficiência e desempenho. Como todo instrumento, meu corpo tinha uma função a cumprir e o que mais importava era o quão bem ele desempenhava essa função e, se o seu uso constante lhe trouxesse alguns pequenos danos, isso não seria problema contanto que ele pudesse continuar funcionando bem e cumprindo com a sua função. E por mais que a maior atenção que comecei a dar ao corpo durante a graduação sem dúvida tenha me trazido muitos benefícios, ela não resultou imediatamente em uma mudança nessa relação instrumental que eu mantinha com meu corpo que já estava consolidada de modo que, quando percebi que os incômodos que eu sentia não me impediam de tocar, ou seja, não impediam meu corpo de produzir, minha atitude foi de desconsiderá-los para manter um ritmo de estudo e produtividade que eu julgava ser necessário. Assim, foi somente quando a reprovação no mestrado no exterior me forçou um momento de pausa nesse ritmo de estudos desenfreados que reconheci que era o momento de buscar uma alternativa para cuidar das dores.

Mas também estou convencido de que essa relação instrumental com o corpo não foi uma particularidade da minha história pessoal. Muito pelo contrário, ela é algo que permeia nossa própria cultura ocidental e musical e, por isso, pode fazer com que muitos outros músicos sofram com os mesmos tipos de problemas. Assim, nesse capítulo gostaria de discutir como uma série de fatores que podem estimular essa relação instrumental com o corpo do músico e contribuir para problemas desse tipo. Para isso, gostaria primeiro de

abordar brevemente as origens dessa concepção instrumental do corpo na cultura moderna para então discutir esse tema a partir de duas perspectivas principais: o corpo na relação compositor-performer e a negligência para com o cuidado do corpo que se manifesta através da alta prevalência e da tolerância às dores por parte dos músicos.

Dualismo, o corpo-máquina e o apagamento do corpo

Gostaria de começar propondo uma pergunta: O que é o corpo humano? É bem provável que a primeira definição que surja para a maioria das pessoas seja algo semelhante a: “o corpo humano é a parte material de uma pessoa”, e isso não deveria surpreender, pois essa tende a ser a definição de corpo proposta por diversos dicionários. Uma pesquisa feita pelo autor Jordi Planella (2017) sobre a definição da palavra “*corpo*”¹ em dicionários de língua espanhola, italiana, francesa e inglesa revelou que todos os dicionários propunham definições que entendiam esse corpo essencialmente como a estrutura física e material do ser. No caso da língua portuguesa, não há diferenças significativas, como pode ser constatado por uma simples pesquisa pelo verbete “*corpo*” em dicionários online de português como o da Google ou Dicio (CORPO, 2023). E essa concepção do que é o corpo também implica em um entendimento particular do que é o próprio ser humano. Afinal, se o corpo é a estrutura física do humano ou, em outras palavras, a **parte** de uma pessoa que se caracteriza por sua materialidade, isso implica em conceber o ser humano como algo que pode ser fragmentado em partes diferentes como o corpo, a mente e, dependendo do caso, a alma ou o espírito.

No entanto, por mais natural que nos possa parecer esse entendimento, ele se constitui muito mais como um constructo histórico, cultural e, portanto, particular do que universal. Em *Antropologia do Corpo*, David Le Breton (2016) aponta como diferentes culturas estabelecem relações muito distintas com o corpo, mas sempre baseadas em uma determinada concepção do ser humano e

¹ Nesse texto, opto por utilizar o itálico para palavras em língua estrangeira, títulos de obras e, como é o caso aqui, leves destaques em algumas palavras e expressões chave. Por sua vez, utilizo aspas para indicar citações, expressões de sentido metafórico, coloquial ou questionável e, como é o caso aqui, especificar palavras que estão sendo discutidas. Já o negrito é utilizado para dar ainda mais ênfase a algumas palavras-chave.

de sua relação com o cosmos. Na cultura tradicional do povo Kanak², por exemplo, o ser humano não se distingue do corpo e é concebido como totalmente integrados ao mundo vegetal ao ponto de serem usadas as mesmas palavras para se referir à casca de uma árvore e à pele humana (*Kara*), ou à polpa dos frutos e aos músculos (*pié*) (pg. 19). Na antropologia bíblica, a própria língua hebraica não permite uma distinção clara entre a pessoa e seu corpo como algo material, pois, diferentemente da tradição ocidental, não existe o conceito de matéria como algo dissociado e oposto ao espiritual (pg. 28-29). E, em sociedades africanas como os dongons, ainda que se reconheça o corpo em sua materialidade, esse corpo não encontra sentido nele mesmo, mas está estreitamente vinculado ao cosmos e é feito dos mesmos elementos fundamentais que compõe o universo (pg. 31).

A comparação entre os sentidos do corpo presentes em diferentes sociedades evidencia como a conceituação do corpo está estritamente vinculada a uma determinada concepção cultural do ser humano e de sua relação com o mundo. É por isso que Le Breton afirma que “o corpo é uma construção simbólica, não uma realidade em si” (idem, pg. 15). E essa construção simbólica se dá também através da linguagem. Os canacos expressam o vínculo entre o ser humano e o vegetal se utilizando das mesmas palavras para se referir ao corpo humano e a um *corpo da natureza*, enquanto o hebraico não possui palavras que permitam dividir o ser humano em corpo e espírito. Mas em contraste, como evidenciado pela pesquisa de Planella, nas línguas ocidentais atuais a palavra “*corpo*” tende a se referir especificamente ao aspecto físico e material do ser humano revelando o que o autor chama de uma “perspectiva antropológica dualista” (PLANELLA, 2017, pg. 45), que concebe a separação, oposição e hierarquia entre os aspectos materiais (corpo)

² O povo Kanak, chamado por vezes de canacos ou canaques, é um grupo étnico oriundo do arquipélago da Nova Caledônia, que faz parte da Melanésia, uma sub-região da Oceania localizada ao nordeste da Austrália.

e os supostamente imateriais (mente, alma, emoções) do ser humano. E nessa separação que fragmenta o ser humano em partes, cria-se também uma relação de **posse** que se evidencia perfeitamente por expressões da linguagem comum como *meu corpo*, *minha mente* e *meus sentimentos*.

De acordo com Le Breton, as origens da concepção de corpo que é comum no mundo ocidental atual se encontra de forma mais precisa no nascimento do individualismo, no trabalho dos anatomistas renascentistas e na filosofia cartesiana. Como afirma o autor, na civilização medieval a identidade do ser humano (e de seu corpo) comumente se misturava com a de sua comunidade, mas o avanço gradativo do individualismo no renascimento promove uma mudança de perspectiva. Nessa época, torna-se mais comum que pessoas se distanciem de sua comunidade de origem por diferentes razões (como o trabalho de comerciante viajante ou mesmo o exílio) e, uma vez deslocada de sua comunidade original, a pessoa vive um contraste entre seus valores e os do novo local que habita, o que favorece o reconhecimento de si próprio como um indivíduo distinto da nova comunidade em que se está inserido (LE BRETON, 2016, pg. 48-49). Nesse movimento de cisão do indivíduo com o coletivo, também o corpo começa a deixar de ser algo integrado à comunidade e a uma cosmologia e a adquirir uma existência e significação independente.

Um outro elemento essencial para a essa nova significação do corpo é a constituição do saber anatômico bem como a principal prática pela qual esse saber foi construído na época: a dissecação de cadáveres. Na cultura medieval dos séculos anteriores, a dissecação era proibida por ser considerada como uma violação do ser humano, que era considerado como uma obra divina. Mas a partir do século XV, a prática da dissecação foi gradativamente sendo mais aceita e praticada com maior frequência como forma de se estudar o

funcionamento interno do corpo e construir o saber anatômico. Le Breton afirma que nos trabalhos dos primeiros anatomistas é possível observar como o cadáver dissecado ainda é retratado como uma pessoa³, mas aos poucos começa a prevalecer o entendimento do cadáver como aquilo que resta da pessoa após a morte, ou seja, aquilo que a pessoa deixa quando parte do mundo dos vivos. Por consequência, o corpo passa a ser visto como algo distinto da pessoa e se torna um receptáculo, um objeto que, tal qual uma casa, é possuído e habitado pela pessoa, mas que é diferente dela. E com essa mudança de pensamento, nasce a visão moderna do corpo como posse da pessoa. Nas palavras do autor:

No universo dos valores medievais e renascentistas, o homem está tomado pelo universo, ele condensa o cosmo. O corpo não é isolável do homem ou do mundo: ele é o homem e é, na devida proporção, o cosmos. Com os anatomistas e, sobretudo, a partir do *De corporis humani fabrica* (1543) de Vesalius, uma distinção implícita nasce na episteme ocidental entre o homem e seu corpo. Aí nasce o dualismo contemporâneo que, de um modo igualmente implícito, considera o corpo isoladamente, em uma espécie de indiferença em relação ao homem ao qual empresta seu rosto. O corpo está associado ao ter e não ao ser. (LE BRETON, 2016, pg. 57)

Mas, se na prática dos anatomistas a dissociação entre o ser humano e o corpo está implícita, a filosofia de René Descartes tornará essa dissociação explícita e consolidará oficialmente uma determinada representação do corpo que permanecerá até os dias de hoje: o **Corpo-Máquina**. Em suas *Meditações*, Descartes escreve:

Considerava-me, primeiramente, como tendo um rosto, mãos, braços e toda essa máquina composta de ossos e carne, tal como ela aparece em um cadáver, a qual eu designava pelo nome de corpo. Considerava, além disso, que me alimentava, que andava, que sentia

³ A representação do cadáver como uma pessoa se dá, por exemplo, ao retratá-lo em poses cuja postura e gestos indicam uma permanência da humanidade e da personalidade mesmo após a morte. Em contraste, a ilustração do cadáver em uma posição neutra e imóvel reforça a ideia do corpo como algo separado da pessoa em si que serve de morada para a alma.

e que pensava, e relacionava todas essas ações à alma. (DESCARTES, 2005, pg. 44)

O dualismo aqui é bastante claro. Enquanto o corpo é considerado como uma máquina passível de divisão em seus componentes e comparável ao cadáver, as ações que poderiam caracterizar esse corpo como algo vivo são atribuídas à alma. E essa visão mecanicista não se limita ao corpo, mas é estendida a toda a natureza e estabelece as bases do pensamento científico moderno. Se nas filosofias cristãs medievais o corpo e a natureza eram obras divinas e dignas essencialmente de contemplação, com a nova filosofia racionalista e mecanicista representada por Descartes a relação do ser humano com a natureza e com o corpo passa a ser de posse, de controle e de dominação (LE BRETON, 2016, pg. 80). Tanto o corpo como a natureza passam a ser vistos como mecanismos que podem ser estudados, compreendidos e manipulados de acordo com o desejo do ser humano. Dessa forma, a anterior epistemologia da *scientia contemplativa*, que se voltava mais para refletir sobre a obra de Deus, dá lugar a uma nova *scientia activa* que, a partir do estudo de uma Natureza-Máquina desprovida de uma simbologia existencial, busca gerar um conhecimento “útil, racional, despido de sentimento e capaz de produzir eficácia social” (idem, ibidem). E é esse mesmo tipo de conhecimento gerado a partir da compreensão dos mecanismos de um Corpo-Máquina dissociado do ser humano e de sua experiência simbólica que o possui que servirá de base para o saber biomédico ocidental como o conhecemos hoje.

Essa concepção mecanicista da natureza e do ser humano surge essencialmente nas camadas eruditas da burguesia na sociedade renascentista e, por um bom tempo, permanece restrita a essas camadas enquanto as tradições populares mantêm uma concepção de ser humano indissociável do corpo e de um cosmos (idem, pg. 87). Mas é certo que, com o passar dos séculos, a concepção mecanicista, a epistemologia científica e o conhecimento

biomédico prevaleceram como as formas oficiais de conhecimento legítimo na sociedade ocidental consolidando nessa cultura uma determinada representação e relação com o corpo. Por um lado, o conhecimento gerado a partir dessa epistemologia permitiu um enorme desenvolvimento no campo do saber biomédico que trouxe benefícios inquestionáveis para a humanidade⁴. Mas, por outro, a ideia do Corpo-Máquina dissociado e possuído pelo indivíduo também está no cerne de uma série de atitudes problemáticas que diminuem e negligenciam o corpo em comparação com outros aspectos do ser humano.

E algumas consequências dessa concepção mecanicista do corpo se manifestam também na cultura musical e afetam os corpos dos músicos inseridos nessa tradição ocidental dualista. Por isso, nas próximas páginas gostaria de discutir alguns elementos dessa cultura musical e como eles se relacionam com esse entendimento do corpo como uma máquina ou, como prefiro chamar aqui, como um instrumento.

⁴ Os acontecimentos da recente pandemia da Covid-19 são um exemplo do imenso valor e importância do conhecimento científico, que teve de ser defendido de ataques frequentes a sua validade. Por isso, quero deixar claro que, quando menciono as particularidades e premissas epistemológicas desse tipo de conhecimento, minha intenção não é questionar sua validade, mas sim apontar a pertinência de se produzir conhecimento sobre o corpo também a partir de outras epistemologias.

O corpo-instrumento no dualismo composição-performance

A invenção da obra musical e o movimento transcendente

A partir dos finais do século XVIII, começaram a ocorrer uma série de mudanças na cultura musical europeia que, ao longo dos séculos seguintes, resultariam na consolidação de novos paradigmas para se pensar e fazer música que se estenderam até os dias de hoje caracterizando o que pode ser chamado por tradição da música de concerto. Esses novos paradigmas influenciaram diretamente a prática da performance musical e o lugar que o corpo ocupa nessa atividade.

Em *The Imaginary Museum of Musical Works*, Lydia Goehr (1992) explora como nessa época a arte da música foi “elevada” ao status de uma das Belas Artes, o que trouxe uma série de implicações dentre as quais se destacam **a invenção do conceito de obra musical e o movimento transcendente.**

De acordo com a autora, por muito tempo foi comum que o sentido da música estivesse atrelado a elementos extra-musicais. Por exemplo, na medida em que uma performance musical integrava um evento religioso, aristocrático ou popular, o sentido dessa música era indissociável das circunstâncias que levaram a sua criação e performance sendo que essas circunstâncias poderiam ser fatores bem diversos como o tipo de evento para o qual a música havia sido criada, o local em que ocorreria a performance, os instrumentos disponíveis e, no caso da música vocal, o texto que serviria de base. Em outras palavras, a atividade musical era feita em função de algo e seu valor como arte derivava precisamente de sua função.

A música, assim, era uma arte funcional, e isso a aproximava do sentido antigo da palavra arte, que é mais próximo da ideia de um ofício do que da criação original de uma obra de alto valor estético. Nas palavras da autora, “originalmente, o termo 'arte' (*ars* ou *techne*) possuía uma ampla designação. Ele se referia à habilidade em fazer produtos, na performance prática, e nas atividades teóricas da mente” (GOEHR, 1992, pg. 149)⁵ ⁶. Nessa perspectiva, a arte poderia ser uma habilidade funcional para produzir obras concretas, como no caso da arte de um pintor ou de um carpinteiro, ou poderia existir como um serviço (uma performance), como no caso da arte de um músico, de um ator ou de um barbeiro e daí é possível falar de uma diferença entre *artes produtivas*, criadoras de obras, e *artes performáticas*. Mas enquanto esses processos artísticos e suas eventuais produções concretas (as obras) poderiam ter elementos estéticos e ser apreciado por eles, seu sentido essencial seguia atrelado à sua função que cumpriam em determinado contexto.

No entanto, com o surgimento da ideia das Belas Artes se inicia uma progressiva diferenciação entre a arte e o ofício que vincula a primeira à produção de obras feitas para fins de apreciação estética e o segundo a uma atividade funcional. Nesse movimento a arte começa a se emancipar de seu vínculo com a funcionalidade e gradativamente se estabelece como uma atividade autônoma que teria sentido em si mesma. As obras de arte, por sua vez, gradativamente deixam de ser valorizadas por sua utilidade em um determinado contexto e passam a ser apreciadas essencialmente por seus

⁵ Originally, the term 'art' (*ars* or *technē*) had wide designation. It designated a skill in making products, a skill in practical performance, and a skill in theoretical activities of the mind

⁶ Também é curioso como o termo grego para arte, *techne*, serve como origem para o termo técnica. Na concepção moderna é comum separar a técnica de processos considerados artísticos como a criatividade e a expressividade e, nessa visão, a técnica é entendida como em função da arte. Em seu sentido original, porém, a ideia de técnica se encontra totalmente integrada à atividade criativa ao ponto dos conceitos de arte e técnica se confundirem (ver também HELLER, 2006, pg. 87-111).

aspectos estéticos considerados intrínsecos e que independeriam das circunstâncias específicas da criação da obra.

Mas por sua natureza performática, a música seguia inicialmente vinculada à ideia da arte-ofício, que cada vez mais era considerada inferior à Bela Arte. Para que ela pudesse pertencer ao novo ideal artístico, seria necessário um tipo de produção musical que tivesse um sentido próprio, independente das circunstâncias e que não desaparecesse com o fim da performance. Em outras palavras, seria necessário que a atividade musical produzisse obras duradouras e autônomas cuja existência não dependesse da performance. Para Goehr, é dessa forma que surge o conceito de obra musical como entendido hoje. Em suas palavras:

Enquanto a música era concebida como “performance” ao invés de uma arte produtiva, ela não era entendida de forma geral como uma produtora de obras. A música como uma arte de performance hábil não resultava em produtos concretos ou duráveis. A música, quando associada com suas próprias funções específicas e imbuída com certos sentidos religiosos e teóricos claramente especificados, era efetivamente excluída da categoria das artes ou ofícios produtivos. Daí a ausência de referências na literatura antiga a obras especificamente musicais. (GOEHR, 1992, pg. 151)⁷

Conforme a música começou a ser entendida como uma das Belas Artes, ela começou a articular claramente uma necessidade por produtos duráveis – artefatos comparáveis a outras obras das Belas Artes. Daí a emergência do conceito de obra no campo da música nos meados e finais do século XVIII. Conforme o conceito de obra se formou, se começou a enfatizar as mesmas condições associadas às outras Belas Artes, condições que anteriormente eram subestimadas ou obscurecidas por outras na história da música. Nesse sentido, as origens do conceito de obra musical são encontradas menos na

⁷ So long as music was conceived as a ‘performance’ rather than as a productive art, it was not generally understood as involving the production of works. Music as an art of skilled performance did not result in lasting or concrete products. Music, associated with its own specific functions, imbued with certain clearly specified religious and theoretical meanings, was effectively excluded from the category of the productive arts or crafts. Thus the lack of reference in the early literature to works specifically of music.

história da música antes dos anos 1750 e mais na história das artes produtivas. (idem, pg. 152)⁸

Enquanto esse processo se inicia na segunda metade no século XVIII, ele é fortalecido por meio da nova estética do século XIX (comumente chamada de romantismo) e pelo que a autora chama de “**movimento transcendente**” (pg. 153). A nova autonomia da música como uma Bela Arte exigia que ela possuísse um sentido em si mesma sem depender de elementos extra-musicais e uma das soluções encontradas pelo novo pensamento romântico foi a concepção de que a música (e especialmente a música instrumental) era capaz de expressar o inefável, o transcendente e uma suposta verdade que era impossível de ser apreendida e expressa com palavras. Com isso, a música passou a ser considerada como um meio de acesso a uma verdade elevada e universal e especialmente a música instrumental, que antes era considerada inferior às outras artes precisamente pela ausência de um sentido mais definido, passou a ser entendida como a melhor candidata ao posto de “linguagem universal da arte” (idem, ibidem).

Um elemento essencial desse movimento transcendente é o “princípio da separabilidade” (pg. 157), que se refere à ideia de que a arte verdadeira se encontra separada do plano mundano e pertence, em sua essência, ao plano do divino. Conseqüentemente, esse elemento da separação do mundano se torna um critério para avaliar a qualidade de uma obra de arte no sentido de que, quanto mais a obra se referisse ao universal e quanto menos ela se vinculasse a elementos da vida cotidiana, maior seria sua qualidade. E uma

⁸ As music began to be understood first and foremost as one of the fine arts, it began clearly to articulate its need for enduring products—artefacts comparable to other works of fine art. Hence the emergence of a work-concept in the field of music in the mid- to late-eighteenth century. As the work-concept formed, emphasis began to be put on those very same conditions associated with the other fine arts, conditions previously underemphasized, or overridden by others, in the history of music. In this respect, then, the origins of the concept of a work of music are to be found less in the history of music before the 1750s than in the history of the productive arts.

consequência significativa dessa ideia de que a boa arte é algo transcendente é que ela acaba por reforçar uma oposição hierárquica entre diferentes manifestações artísticas que passam a ser vistas sob a ótica da dualidade transcendental/mundano como a oposição entre a arte e o ofício (onde a primeira seria uma atividade elevada por ter um sentido em si mesma enquanto a segunda seria algo menor por seu caráter funcional e cotidiano) e entre a *cultura erudita* e a *cultura popular*, pois nessa segunda as manifestações artísticas e culturais costumam estar integradas ao cotidiano e suas atividades.

Também é notável como essas oposições hierárquicas arte/ofício, erudito/popular e transcendental/mundano refletem o dualismo cartesiano e sua oposição espírito/corpo em que há uma clara superioridade do imaterial (a alma) sobre o material (o corpo-máquina). E isso não é coincidência. Como aponta Le Breton (citando também os trabalhos de Norbert Elias), a disseminação da concepção dualista entre as elites urbanas embasou práticas sociais que consideram “desprezível aquilo que esclarece de maneira demasiadamente crua a existência corporal do homem: o arrotto, a flatulência, o escarro, etc.” (LE BRETON, 2016, pg. 87). Em outras palavras, o corpo passou a ser considerado como algo negativo e inferior na cultura das elites urbanas gerando práticas de apagamento ou neutralização do corpo como é o caso de normas de etiquetas que defendem um controle do indivíduo sobre seu próprio corpo por meio da supressão de fenômenos fisiológicos naturais. Essas “boas maneiras”, então, passaram a constituir um critério usado para diferenciar as pessoas bem educadas das pessoas rudes e para justificar a superioridade de uma cultura urbana (supostamente) civilizada e “incorpórea” sobre uma cultura popular, onde o corpo costuma ser mais explícito.

Mas também é importante notar que essas separações espírito/matéria e transcendente/mundano não têm como se dar totalmente na realidade. Por mais que a ideologia transcendente quisesse deslocar a arte para um plano mais abstrato, a arte possui inevitavelmente uma dimensão material. Obras de arte como pinturas e esculturas são objetos concretos e mesmo obras produzidas pelas artes performáticas como peças de teatro e composições musicais só podem ser contempladas quando adquirem algum tipo de concretude, seja na forma de uma performance ou de uma representação escrita como o texto da dramaturgia ou a partitura. Por isso, a separação transcendente não pode se dar de forma muito literal e se manifesta por meio de uma dualidade em que o transcendental e o mundano coexistem no mesmo objeto (a obra de arte) ou mesmo em seu criador: o artista gênio. (GOEHR, 1992, pg. 158, 162)

A figura do gênio talvez seja um dos melhores símbolos da cultura da arte transcendental. O gênio encarna uma dualidade romântica em que o mundano e o divino coexistem na mesma entidade, pois, ao mesmo tempo em que o gênio é claramente um humano, suas capacidades extraordinárias lhe dão uma aura divina ou sobrenatural. Suas habilidades são atribuídas a seu talento excepcional inato e se considera que é por meio de uma aparente inspiração divina que o gênio é capaz de, sem nenhum esforço visível, criar obras excepcionais que, ao mesmo tempo em que são claramente uma criação humana, também parecem ser obras da natureza (idem, pg. 160). O gênio se torna, então, uma figura em que a criação humana e divina coexistem, um humano endeusado e considerado um criador de obras que tidas como ao mesmo tempo mundanas e expressivas de uma perfeição natural.

Esse endeusamento do gênio também é um exemplo de como em todo esse movimento transcendente há também uma grande religiosidade que não

se refere a uma doutrina religiosa específica (como, por exemplo, o cristianismo), mas sim à constituição de um pensamento de tipo religioso para com a arte e a música. A arte transcendental é elevada ao nível do divino passando a ser considerada como algo maior e, conseqüentemente, o mesmo acontece com seus rituais, seus objetos e seus praticantes. Na medida em que alguns compositores são elevados ao nível de gênios, eles passam a integrar o **Cânone dos Grandes Compositores** e suas obras passam a ser vistas como eternas e universais. Mas essa religiosidade não se restringe aos gênios e chega a influenciar a atividade dos artistas como um todo. Se antes a prática artística era um ofício mundano que se aprendia por meio de anos de prática e estudo com um mestre, com a religiosidade do movimento transcendente ela se torna uma atividade considerada nobre, elevada, de significado existencial, que dependeria de uma vocação manifesta como um dom ou talento inato e que requer devoção e, muitas vezes, sacrifícios por parte daqueles que se dedicam a ela⁹.

Muitos desses aspectos do movimento transcendente e de sua religiosidade permanecem presentes nos dias de hoje em maior ou menor grau, e isso fica evidente pela maneira como ainda é comum utilizar palavras que remetem a seus ideais quando se fala sobre arte e música. Nesse assunto, uma obra muito interessante é o livro *Malditas Palabras* (2021) do pianista e musicólogo italiano Luca Chiantore, onde o autor se propõe a questionar e refletir sobre a ideologia por trás de diversos termos que ainda permeiam a cultura da música de concerto como *inspiração* e *talento*, que são comumente

⁹ Mais à frente nesse capítulo, veremos como essa romantização da música pode criar sérios prejuízos para os estudantes na medida em que os incentiva a tratar as dores corporais decorrentes da atividade como um sofrimento necessário. A esse respeito, Catarina Domenici (2012) também aponta o caráter religioso dessa atitude quando compara a tolerância dos músicos para com sua dor em nome de algo maior aos rituais de autoflagelação estimulados por algumas práticas religiosas.

usadas com um claro teor religioso¹⁰. No entanto, talvez a palavra discutida pelo autor que é mais pertinente para essa discussão seja **gênio**, e é notável como seus comentários acabam por sintetizar muito do que vimos até agora:

A forma como manejamos esse vocábulo tem suas raízes no pensamento europeu de finais do século XVIII e herda dois longos séculos de filosofia que sobre esse tema confundiu uma coisa com outra, levando ao extremo uma dicotomia que tem raízes antigas. Em latim, *gênio* tem a mesma raiz que *ingenium*, a habilidade para captar as coisas imediatamente e, por isso, diferente do processo que conduz a assimilar um conhecimento com esforço e atenção: o *studium*. A admiração perante as mentes brilhantes levou durante séculos a admirar o *gênio* de quem dominava um campo do saber, seja artístico, científico ou filosófico, mas temos que esperar o idealismo filosófico alemão para assistir à eclosão de nosso panorama atual. Com Kant primeiro, e logo com Schelling, Schopenhauer e outros, se assiste a uma radical separação entre o *gênio* artístico – que capta o absoluto de forma intuitiva, e não racional – e o conhecimento técnico e científico que nasce do controle consciente dos eventos. Essa dicotomia permaneceu no fundo da visão que o mundo tinha do que representava “ser artista”, ainda que o dia a dia de quem assim se considerava estivesse marcado por aprendizagens muito mais tangíveis e experiências menos metafísicas. Músicos e poetas começaram a se sentir médiuns de forças alheias a eles e daí para pensar que a inspiração permite que as verdadeiras obras de arte sejam janelas para o infinito há apenas um passo. Mas quem pode conseguir isso? Qualquer um que conheça um ofício? Não! Apenas os gênios. Eles e apenas eles (todos homens, claro) são os verdadeiros artistas. O resto do mundo, ainda que desempenhe uma atividade análoga, pertence a outra categoria que o pensamento idealista considerava insuperavelmente menos prestigiosa: a do artesanato, onde a repetição de modelos herdados e a finalidade utilitária do produto se ajustava a uma dimensão

¹⁰ Como aponta o autor, por trás da ideia da inspiração artística está a imagem de se receber algum tipo de graça divina (inspirar a graça divina assim como se inspira o ar) (pg. 21-22) para que então se possa criar obras *inspiradas*. A palavra talento, por sua vez, originalmente se referia a uma moeda romana (*talentum*) e sobreviveu até os dias de hoje graças a uma parábola bíblica em que os servos de um senhor recebem cada um uma certa quantidade de talentos e, durante a viagem do senhor, precisam administrá-los e fazê-los render ainda mais talentos. Séculos mais tarde, a palavra talento seguirá se referindo a algo que supostamente se recebe (e, portanto, não pode ser aprendido) e que deve ser administrado com sabedoria. Na ideologia romântica, porém, esse talento é uma aptidão, um dom e, não por acaso, Chiantore compara a palavra *dom* com seu equivalente em inglês *gift*, ou seja, um presente, algo que é recebido e pelo qual se deve agradecer. Novamente, por trás do sentido de talento herdado do século XIX prevalece a ideia de um presente, um dom, uma aptidão que se recebe do divino e que, portanto, é inato, destaca a pessoa de seus semelhantes e a torna capaz de se dedicar a atividades nobres como a arte transcendental (idem, pg. 27-36).

eminentemente terrena - e, portanto, inferior – do trabalho humano. (CHIANTORE, 2021, pg. 41-42)¹¹

Em resumo, o fortalecimento do ideal das Belas Artes no pensamento europeu dos finais do século XVIII estabeleceu uma hierarquia entre a arte e o ofício valorizando mais a primeira como uma atividade diferenciada por produzir obras duradouras e que tinham sentido em si mesmas. Mas o movimento transcendente vai um passo além e dá a essa oposição um caráter religioso baseado na ideia de uma dualidade transcendental/material que idealiza a arte como uma expressão do divino e o artista como um ser especial de poderes quase místicos.

Por um lado, esse movimento representou uma valorização da arte na sociedade europeia e, por consequência, um maior reconhecimento do valor do artista e um aumento de seu prestígio social. Mas por outro, um grande problema do movimento transcendente que persiste até os dias de hoje está no fato de que ele estabelece a arte, ou melhor, um tipo específico de arte (a arte

¹¹ La forma en que manejamos este vocablo tiene sus raíces en el pensamiento europeo de finales del siglo XVIII y hereda dos siglos largos de filosofía que sobre este tema ha confundido las cartas, llevando al extremo una dicotomía que tiene raíces antiguas. En latín, *genium* tiene la misma raíz que *ingenium*, la habilidad para captar las cosas al instante y por ello diferente del proceso que conduce a asimilar un conocimiento con esfuerzo y detenimiento: el *studium*. La admiración ante las mentes brillantes llevó durante siglos a admirar el genio de quienes dominaba un campo del saber, ya fuera artístico, científico o filosófico, pero hemos de esperar al idealismo filosófico alemán para asistir a la eclosión de la que surgió nuestro panorama actual. Con Kant, primero, y luego con Schelling, Schopenhauer y otros, se assiste a una radical separación entre el genio artístico – que capta lo absoluto de forma intuitiva y no racional – frente al conocimiento técnico y científico que nace del control consciente de los eventos. Esta dicotomía caló muy hondo en la visión que el mundo tenía de lo que representaba “ser artista”, aunque el día a día de quienes se consideraban tales estuviera marcado por aprendizajes mucho más tangibles y experiencias menos metafísicas. Músicos y poetas empezaron a sentirse médiums de fuerzas ajenas a ellos, y de ahí a pensar que la inspiración permite que las verdaderas obras de arte sean ventanas sobre el infinito sólo hay un paso. Pero ¿quién puede conseguir eso? ¿Cualquiera que conozca un oficio? No: sólo los genios. Ellos y sólo ellos (todos hombres, por supuesto) son los verdaderos artistas. El resto del mundo, aunque desempeñe una actividad análoga, ocupa otro eslabón que el pensamiento idealista consideraba insalvablemente menos prestigioso: el de la artesanía, donde la repetición de modelos heredados y la finalidad utilitaria del producto se ajustaba a una dimensión eminentemente terrenal – y por tanto inferior – de las labores humanas.

urbana europeia do séculos XVIII e XIX) como algo divino e superior a outros tipos de arte e atividades. E a consequência natural desse tipo de pensamento é uma distinção entre pessoas que são tidas como superiores, nobres e eruditas por apreciar esse tipo de arte em detrimento de outras que podem simplesmente ter gostos diferentes. Afinal, a própria expressão Bela Arte implica na existência de uma arte feia e, portanto, em modos de ser, pensar e de se comportar que são tidos como inferiores e isso revela como por trás de um discurso aparentemente bonito que louva as qualidades da arte pode estar uma ideologia muito perigosa e baseada em uma série de preconceitos.

Mais ainda, essa ideologia transcendental implica também em uma clara hierarquia entre os próprios artistas. Como vimos nas palavras de Chiantore, nesse pensamento há uma distinção entre os “verdadeiros artistas”, ou seja, os gênios, e todos os outros e, no caso da música, não é qualquer músico que costuma ser considerado um gênio, mas um tipo específico de músico: o compositor. De fato, se antes vimos como o movimento transcendente refletiu o dualismo alma/corpo proclamando a superioridade da arte sobre o ofício e da cultura disciplinadora do corpo das elites urbanas sobre a cultura popular, essa ideologia também transforma a relação entre as atividades da composição e da performance em uma de dualidade criando grandes consequências para o trabalho dos performers.

O corpo-instrumento a serviço do compositor e da sua obra

Nas primeiras décadas do século XIX, começava a acontecer uma “revolução” no mundo da ópera protagonizada por um compositor italiano que, ainda jovem, conquistava fama internacional: Gioachino Rossini (1792-1868). Essa revolução dizia respeito a uma prática que hoje é tida como perfeitamente

normal e esperada, mas que, na época, causou muita polêmica: Rossini escrevia nas partituras de suas óperas os ornamentos, coloraturas e cadências que os cantores deveriam realizar na performance. Para um estudante de canto de hoje em dia, essa controvérsia pode parecer muito estranha. Afinal, como o cantor saberia que notas deveria cantar se elas não estivessem escritas? De fato, seria impossível saber o que se deveria cantar sem uma notação precisa, mas acontece que praticamente todos os cantores de ópera até a época de Rossini sabiam que tipo de ornamentações e cadências eles **poderiam** cantar, mesmo que a partitura não oferecesse nenhuma indicação a esse respeito, pois o aprendizado da improvisação desses ornamentos a partir das particularidades de sua voz e de suas preferências estilísticas era uma parte essencial da educação desses músicos.

De forma geral, a educação musical nos séculos anteriores era bastante diferente da de hoje, especialmente porque os músicos profissionais não eram treinados apenas para saber cantar ou tocar um instrumento, mas também para assimilar e dominar a linguagem musical da época e se tornarem capazes de compor e improvisar em diversos estilos¹². Por consequência, essa ênfase no ensino da criatividade criava expectativas para uma performance musical que também eram muito diferentes das atuais. Por exemplo, uma prática que permaneceu comum até as primeiras décadas do século XX era a de que, antes de tocar uma composição, um tecladista improvisasse um prelúdio como um tipo de introdução à peça que tocaria. Além disso, ao tocar uma obra

¹² Em *Child Composers: how orphans became elite musicians*, Robert Gjerdingen (2020) explora a forma como os conservatórios musicais napolitanos do século XVIII educavam crianças órfãs utilizando uma pedagogia baseada no aprendizado de contraponto prático por meio de materiais como os *solfeggi* e os *partimenti*, que eram criados pelos professores para ensinar inúmeros padrões melódicos, contrapontísticos e harmônicos que podiam ser combinados criativamente para gerar novas composições. O resultado dessa pedagogia era que, depois de aproximadamente dez longos anos de treino, essas crianças se convertiam em músicos experts capazes de cantar, tocar um ou mais instrumentos, improvisar peças completas ao teclado e compor obras complexas em pouco tempo, o que as capacitava para as exigências do mercado musical da época.

previamente composta por outra pessoa, era esperado que o músico personalizasse sua performance por meio da improvisação de ornamentos e cadências, ou mesmo pela variação do material musical que compunha a obra¹³. É certo que essas variações não deveriam ser exageradas ao ponto de prejudicar o entendimento da composição, mas era precisamente em saber fazer variações equilibradas e de “bom gosto” que residia a arte da boa performance.

Sabendo disso, é compreensível porque o ato de Rossini de escrever tudo o que o cantor deveria realizar causou uma grande polêmica e gerou duras críticas como as que Stendhal escreveu em 1823 em *Vida de Rossini*

Dentre as vozes humanas não há menos diversidade que entre as fisionomias. Essa diversidade, que observamos nas vozes faladas, resulta cem vezes mais marcada nas vozes que cantam. [...] Com o sistema de Rossini essa variedade, essa matiz particular das vozes nunca será vista. Todas as vozes cantam mais ou menos bem a mesma música, e isso é tudo. Logo, a arte se empobrece. (STENDHAL apud CHIANTORE, 2010, pg. 313-314)¹⁴

A revolução rossiniana matou a originalidade dos cantores. [...] Estão condenados a não encontrar nunca nas óperas de Rossini ou de seus imitadores uma única ocasião para mostrar ao público essas qualidades cuja aquisição lhes custaria anos inteiros de trabalho assíduo. Por outro lado, o costume de encontrar tudo já inventado, tudo escrito na música que têm que cantar os priva de todo o espírito de invenção e os faz preguiçosos. (idem, pg. 314)¹⁵

¹³ Um exemplo de uma obra pedagógica dedicada ao aprendizado desse tipo de improvisação é o *Anleitung zum Fantasieren auf dem Pianoforte* (Introdução à improvisação ao piano) de Carl Czerny (1829). Nesse texto, os dois primeiros capítulos são dedicados precisamente à improvisação de prelúdios como introdução a peças maiores e os capítulos seguintes abordam temas como a improvisação de cadências em fermatas, de cadências maiores em concertos e de pequenas peças em diferentes estilos.

¹⁴ Entre las voces humanas no hay menos diversidad que entre las fisionomías. Esta diversidad, que observamos en las voces habladas, resulta cien veces más marcada en las voces que cantan [...] Con el sistema de Rossini esta variedad, este particular matiz de las voces no se verá jamás. Todas las voces cantan más o menos bien la misma música, y esto es todo; luego el arte se empobrece.

¹⁵ La revolución rossiniana ha matado la originalidad de los cantantes. [...] Están condenados a no encontrar nunca en las óperas de Rossini o de sus imitadores una sola ocasión de mostrar al público estas cualidades cuya adquisición les costaría años enteros de

Para Stendhal, escrever todas as notas é um empobrecimento da arte e isso reflete uma visão da época em que a performance deveria também ser uma oportunidade para que o cantor/performer mostrasse sua criatividade e habilidade explorando as características particulares de sua voz, que não poderiam ser imitadas por nenhuma outra pessoa. Em outras palavras, nessa época predominava uma visão de performance que explicitava o performer com seu corpo, criatividade e qualidades particulares e em que uma das funções da composição seria criar oportunidades para que esse performer pudesse dialogar com as ideias do compositor criando uma combinação musical única. Se, por um lado, isso implicaria no risco de o cantor transformar sua performance em um ato exibicionista exagerado, esse seria apenas um exemplo de uma performance ruim e de “mau gosto”. A boa performance, por sua vez, consistiria em um trabalho colaborativo em que o cantor enriqueceria as ideias do compositor realizando-as com seu próprio estilo de cantar e de improvisar ornamentos¹⁶.

No entanto, essa visão de performance já estava em vias de transformação como parte de um movimento crucial para a história da música de concerto e perfeitamente representado pela atitude de Rossini. Seu ato de escrever todas as notas para cantores profissionais significava uma afirmação de sua **autoridade como compositor** sobre a performance dos cantores e isso era simbólico de uma nova relação entre a composição e a performance que

asiduo trabajo. Por otra parte, la costumbre de hallarlo todo inventado, todo escrito en la música que tienen que cantar, les quita todo espíritu de invención y los hace perezosos.

¹⁶ O fato de que a abertura para a improvisação nas performances era uma prática comum também não significa que os compositores nunca escrevessem partituras detalhadas, mas essas partituras muitas vezes eram feitas ou para serem usadas por estudantes que ainda estavam aprendendo a compor e improvisar e que precisavam de bons modelos, ou para amadores, que não haviam passado anos estudando para adquirir o conhecimento e a habilidade necessários para improvisar e, por isso, precisavam que todos os detalhes da música estivessem escritos.

começava a se consolidar como consequência do surgimento do conceito de obra musical e do movimento transcendente.

Como vimos, Goehr (1992) afirma que antes desses movimentos a música não possuía um sentido autônomo que pudesse ser separado das circunstâncias de sua produção e, portanto, não produzia obras autônomas. Por conta disso, a música era concebida essencialmente como a performance em si e o papel da composição na atividade musical era mais o de servir como uma espécie de roteiro, um guia para uma performance que, por sua vez, estava a serviço da ocasião em que acontecia. Mas com a ressignificação da música como uma das Belas Artes, os conteúdos puramente musicais (a melodias, o ritmo, etc.) passaram a ser reconhecidos como possuindo um sentido próprio e, portanto, sua combinação na forma de uma composição passou a ser vista como uma obra autônoma independente tanto de elementos extra-musicais como da própria performance. Em outras palavras, a composição deixou de ser um roteiro para a performance e se tornou uma obra em si: um construto abstrato representado pela notação que poderia ser performado, mas que não dependia disso para existir. Essa mudança conceitual produziu não só uma gradativa separação entre as atividades compositivas e performáticas, mas também uma hierarquização dessas atividades como consequência da nova relação que os músicos estabeleciam com as composições.

No caso dos compositores, na medida em que as composições se tornavam obras autônomas com sentido em si mesmas, a atividade compositiva aos poucos deixava de ser regulada pelos eventos a que a composição serviria e se tornava mais independente, o que permitia um maior exercício da originalidade e individualidade do compositor (pg. 206-208). Ao mesmo tempo, a concepção das composições como obras que advinham dessa originalidade particular dos seus autores fez com que os compositores

começassem a ver a si mesmos como donos de suas obras (pg. 218) e, portanto, no direito de controlar a maneira como deveriam ser executadas sendo que uma das maneiras como esse controle se deu foi justamente por meio de um aumento da precisão da notação mesmo no caso de obras destinadas a serem executadas por músicos profissionais para que os performers não pudessem se desviar muito da essência da obra. Soma-se a isso o fato de que essas mudanças também aconteceram no contexto do movimento transcendente e de sua religiosidade, que caracterizaram a música como uma arte elevada e seus criadores como gênios dotados de habilidades criativas excepcionais e de caráter místico. Por consequência, isso não só fortaleceu a ideia de autoridade do compositor sobre **sua** obra, mas também conferiu a essa autoridade um caráter dogmático e religioso em que o compositor é tido como uma figura divina e seu texto, a partitura, é considerado como a “palavra” que representa sua vontade e que deve ser respeitada e seguida rigidamente.

Mas aqui ainda mais importantes são as consequências dessas mudanças para a atividade dos músicos performers. No pensamento anterior, a concepção da composição mais como um roteiro deixava espaço para que o performer dialogasse com ela usando seus conhecimentos, sua criatividade e as particularidades de seu corpo e de sua técnica. Mas na nova ideologia, a ideia da autoridade suprema do compositor sobre a obra fez com que a performance passasse a estar sujeita a dois novos ideais: *Werktreue* e *Texttreue*, que respectivamente significam *fidelidade à obra* e *fidelidade ao texto* (pg. 231-232). Na prática, esses dois conceitos servem como sinônimos porque, se a obra é concebida como uma criação unicamente do compositor, então ela se manifesta essencialmente por meio daquilo que o compositor produz: o texto. Por consequência, ser fiel à obra e à vontade do compositor

significa ser fiel ao seu texto¹⁷ e o fortalecimento desses ideais resultou em uma mudança no próprio conceito de performance musical que, na tradição da música de concerto, passou a ser entendida como forma de tornar audível o texto do compositor da forma mais fiel possível (COOK, 2013, pg. 17) convertendo os performers em não mais que intérpretes dos textos dos compositores.

Mas nesse processo, a individualidade dos performers nunca desapareceu completamente, pois mesmo que eles se atenham fielmente à partitura, existem muitas situações em que há espaço para suas próprias escolhas pessoais sobre como tocar a obra. A ideologia da fidelidade, então, busca regular essas escolhas por meio de um discurso em que, na interpretação, o performer não deve nunca deixar que sua presença se sobreponha à obra. Cook e Goehr oferecem dois exemplos que revelam como esse discurso permaneceu presente ao longo de todo o século XIX. O primeiro são palavras do influente escritor e crítico musical ETA Hoffmann (1776-1822) e o segundo é um comentário que compara as performances dos pianistas Charles Hallé e Anton Rubinstein.

O verdadeiro artista [...] vive somente na obra que ele concebe e então executa conforme o compositor desejou. Ele nem pensa em deixar sua própria personalidade intervir de forma nenhuma; todos os seus esforços são dirigidos a animar com vivacidade, em mil cores brilhantes, todos os efeitos e imagens sublimes que a autoridade mágica do compositor imbuíu em sua obra. (HOFFMANN apud COOK, 2013, pg. 15)¹⁸

¹⁷ Uma das consequências do ideal da fidelidade ao texto é o surgimento e o prestígio das edições que recebem o selo *Urtext* (texto original) por oferecerem um texto “puro” que não sofreu nenhuma interferência dos editores e que supostamente representaria fielmente as intenções do autor. Curiosamente, o fato de que o mesmo termo *Urtext* é utilizado no contexto dos estudos bíblicos no século XIX para se referir a um suposto texto original que representaria a verdadeira palavra sagrada sem distorções interpretativas sugere uma semelhança entre o culto ao texto das sagradas escrituras e o culto ao texto musical original como concebido pelo compositor.

¹⁸ The true artist, [...] lives only in the work that he conceives and then performs as the composer intended it. He disdains to let his own personality intervene in any way; all his

Finamente se decidiu que uma performance chegava ao ideal do *Werktreue* quando ela atingia uma completa transparência. Pois a transparência permitia que a obra “brilhasse” e fosse ouvida em si mesma. Essa era a ideia por trás do comentário de George Bernard Shaw em 1888 de que o pianista Sir Charles Hallé sempre tem uma audiência garantida porque ele oferece “o mínimo possível de Hallé e o máximo possível de Beethoven. Quando Beethoven”, ao contrário, “é feito um *cavalo de batalha* para um Rubenstein (sic)”, conclui Shaw, “o interesse é mais volátil”. (GOEHR, 1992, pg. 232)¹⁹

Transparência talvez seja a palavra chave dessa concepção de performance. Objetos transparentes como portas de vidros ou lentes de óculos servem essencialmente para permitir e facilitar a visão daquilo que se encontra para além deles. Em outras palavras, aquilo que é transparente se oculta para evidenciar outra coisa. Assim, a exigência de transparência da parte do intérprete representa perfeitamente um movimento que gradativamente instrumentalizou o performer, primeiro controlando rigidamente sua execução por meio de uma notação definitiva, e depois buscando efetivamente minimizar e esconder sua existência. Um movimento que ecoa a tradicional filosofia dualista e sua inferiorização do corpo transpondo-a para a nova relação hierárquica entre o compositor, tido como símbolo da mente musical criativa, e o performer, músico inevitavelmente corporal. Assim como no antigo dualismo platônico o mundo verdadeiro das ideias abstratas se opõe ao mundo ilusório da matéria, a obra musical criada pelo compositor gênio representaria a verdade transcendental e uma performance dessa obra inevitavelmente a corromperia com sua materialidade e corporalidade. E da mesma forma que, para Descartes, o corpo é uma mera máquina comandada pela real essência do

endeavours are spent in quickening to vivid life, in a thousand shining colours, all the sublime effects and images the composer's magical authority enclosed within his work'.

¹⁹ A performance met the *Werktreue* ideal most satisfactorily, it was finally decided, when it achieved complete transparency. For transparency allowed the work to 'shine' through and be heard in and for itself. Such was the idea behind George Bernard Shaw's remark of 1888 that the pianist Sir Charles Hallé is always assured of an audience because he gives 'as little as possible of Hallé and as much as possible of Beethoven. When Beethoven', by contrast, 'is made a mere *cheval de bataille* for a Rubenstein', Shaw concluded, 'the interest is more volatile.'

ser humano, a alma, o performer é convertido em um corpo-máquina, um instrumento que tem sua individualidade e potencial criativo minimizados e cuja função passa a ser servir e ser comandado pela figura intelectual e espiritual do compositor.

Essa mudança crucial na concepção de performance aconteceu gradativamente de modo que as últimas décadas do século XIX e as primeiras do XX ainda podem ser consideradas como um período de transição onde coexistiam discursos opostos. Por um lado, os antigos paradigmas permaneciam vivos na atuação de pianistas-compositores como Ferruccio Busoni (esse um ferrenho defensor da liberdade do intérprete perante o texto) e Sergei Rachmaninoff, que não apenas tocavam suas próprias obras como adaptavam as obras de outros compositores a seu próprio estilo compositivo e interpretativo que era indissociável de suas características corporais²⁰. Mas por outro, o discurso de submissão do performer à autoridade do compositor seguia sendo propagado pelas figuras mais influentes do movimento modernista. Como aponta Catarina Domenici, compositores como Schoenberg e Stravinsky e teóricos como Schenker eram defensores assíduos da neutralização do performer sendo que Schoenberg afirmava que a única função do intérprete era tornar a obra acessível para os infelizes ouvintes que não sabiam ler a partitura enquanto Stravinsky chegava a diferenciar a *interpretação* da *execução* condenando a primeira pelos desvios que ela traria para a obra (DOMENICI, 2012). Não seria exagero dizer que, nessa perspectiva, o performer ideal seria um corpo-máquina totalmente disciplinado e fiel ao texto que poderia ser perfeitamente substituído por uma máquina real como uma pianola.

²⁰ Em um relato, Claudio Arrau afirma que não considerava Rachmaninoff um bom intérprete, pois, quando ele tocava, “tudo se convertia no estilo de Rachmaninoff” (CHIANTORE, 2001, pg. 457). Busoni, por sua vez, defendia recriar o impacto que obras como as sonatas *Patética* e *Apassionata* de Beethoven tiveram em seu tempo e, para isso, seria necessário adaptá-las à sensibilidade de sua época (idem, pg. 449).

E, nas décadas seguintes, foram esses discursos que venceram a guerra e se consolidaram como a tradição de performance da música de concerto que se estende até os dias de hoje. Uma tradição que, ao invés de ensinar os performers a reconhecer sua própria individualidade e as características particulares de seus corpos e usá-las criativamente para fazer sua própria música, os educa para não só para tocar frequentemente as mesmas obras do cânone dos grandes compositores, mas também para tocá-las de maneira muito semelhante gerando uma homogeneização das performances que é apontada pelo pianista Alan Feinberg:

Uma das noções que surgiu entre os intérpretes na última parte do século XX , era que quando eles voltavam-se às performance do início do século diziam “isso não era bom, era muito pessoal, os intérpretes estavam usando a música para expressar a si próprios ao invés de deixar a música falar por si.” Mas deixar a música falar por si acabou por fundir-se à noção de que a música é isomórfica à sua imagem na partitura – quanto mais a performance soa exatamente como se apresenta na página, melhor. A verdade é que essa abordagem irá acabar produzindo mais e mais performances que são mais e mais semelhantes, menos individualizadas e, de fato, mais distantes da intenção original (FEINBERG apud DOMENICI, 2012, pg. 74)

É difícil não relacionar esse comentário de Feinberg, feito em uma entrevista a Catarina Domenici em 2009, com as previsões de Stendhal quase 200 anos antes de que o ato do compositor escrever todas as notas levaria a um empobrecimento da arte e à morte da criatividade dos cantores (e, por extensão, dos performers no geral), que passariam a sempre fazer “mais ou menos bem a mesma música”. Mas, a meu ver, essas previsões se confirmaram apenas parcialmente.

A exigência de que os performers se ativessem ao máximo ao texto escrito não eliminou por completo sua criatividade, mas fez com que eles buscassem novas formas de serem criativos explorando justamente as possibilidades de variar aspectos da obra que muitas vezes não estavam

escritos como mudanças de andamento, de dinâmica, o uso de *rubato*, a equalização das vozes e as diversas sonoridades que o instrumento poderia produzir com as mesmas notas. Tudo isso resultou no desenvolvimento da interpretação do cânone compositivo como uma arte própria em que sim pode haver muito espaço para a criatividade do intérprete na medida em que, ainda que se atenha perfeitamente ao texto escrito, é ele quem decide *como* deseja tocar esse texto. E isso possibilita que uma mesma obra e um mesmo texto se prestem a leituras e performances muito diferentes, como é o caso das gravações de Glenn Gould e de Nelson Freire da Sonata K. 331 de Mozart (GOULD, 1973; FREIRE, 2019)²¹, onde ambos os pianistas seguem perfeitamente o texto escrito, mas a diferença gritante de andamento faz com que dificilmente se possa dizer que suas performances consistem na “mesma música”, como argumentava Stendhal.

Me parece, então, que é o ideal do performer transparente, do intérprete como um corpo-instrumento disciplinado que não deveria adicionar nem retirar nada ao texto para deixar que a obra fale por si só, que de fato limita drasticamente as opções que os intérpretes poderiam explorar em sua performance. Afinal, uma coisa é escrever todas as notas para o performer e deixá-lo livre para explorar os outros aspectos da música de acordo com sua individualidade, mas outra bastante diferente é exigir que ele não faça nada a não ser o que está escrito, ou então permitir que ele se desvie ligeiramente do texto, mas somente conforme os dogmas de uma tradição interpretativa que dita como tocar cada tipo de música. Aqui sim diria que estamos alguns passos mais próximos do “assassinato da criatividade” criticado por Stendhal, onde diferentes performers produzam a mesma música ao tocar as mesmas obras de

²¹ Gravação de Glenn Gould disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=zl3RrxLMJU4>

Gravação de Nelson Freire disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=cdDDpZ7JXOQ>

modo muito semelhante. E um simples exercício proposto por Chiantore em *Malditas Palavras* nos mostra como é esse o contexto em que vivemos hoje.

Escutemos as duas primeiras páginas de qualquer uma das sonatas para piano de Mozart (mas poderíamos escolher outros compositores, e o resultado não seria muito diferente) em quatro interpretações diferentes. Sugiro fazer-lo com algumas figuras de referência, pianistas do calibre de Andrés Schiff, Daniel Barenboim, Mitsuko Uchida ou Maria João Pires. Saberíamos dizer quem está tocando? Tenho certeza que não. E isso que, se alguma vez escutamos alguma essa sonata, é muito provável que o tenhamos feito pelas mãos de alguma dessas maravilhosas gravações, que com razão estão entre as mais apreciadas do mundo. Mas agora vou fazer uma pergunta especialmente incômoda: se agora voltarmos a escutar aleatoriamente uma das anteriores, saberíamos dizer qual é dentre as quatro? Ou outra pergunta mais delicada: se para essa nova audição não se escolhesse uma das quatro anteriores, mas outra nova, notaríamos com certeza que não se trata de uma das quatro que acabamos de escutar? (CHIANTORE, 2021, pg. 122)²²

O argumento do autor é claro: muitos pianistas do mais alto nível de hoje sem dúvida tocam maravilhosamente bem as obras que interpretam, mas o fazem da mesma maneira e seguindo as mesmas tradições interpretativas ao ponto de ser difícil (se não impossível) diferenciar suas performances. E isso leva o autor a, em seguida, propor mais um questionamento espinhoso: “a palavra ‘criatividade’ é realmente a palavra mais adequada para descrever o que fazem (maravilhosamente bem, insisto) Barenboim, Pires ou Schiff?” (idem, pg. 123). Quando li essa pergunta pela primeira vez, a resposta me pareceu ser um inescapável **não**, e me lembro que, quando me dei conta disso, foi

²² Escuchemos las dos primera páginas de una cualquiera de las sonatas para piano de Mozart (pero podríamos elegir a otros compositores, y el resultado no sería muy distinto) en cuatro interpretaciones diferentes. Sugiero hacerlo con algunas figuras de referencia, pianistas del calibre de Andrés Schiff, Daniel Barenboim, Mitsuko Uchida o Maria João Pires. ¿Sabríamos reconocer quién está tocando? Estoy seguro que no. Y eso que, si hemos escuchado alguna vez esta sonata en disco, es muy probable que lo hayamos hecho de la mano de algunas de estas maravillosas grabaciones, que se cuentan con razón entre las más apreciadas del mundo. Pero ahora voy a hacer una pregunta especialmente incómoda: si ahora volviéramos a escuchar aleatoriamente una de las anteriores, ¿sabríamos decir cuál es de las cuatro? U otra pregunta todavía más delicada: si para esa nueva audición no eligiera una de las cuatro anteriores, sino otra nueva, ¿notaríamos con certeza que no se trata de una de las cuatro que acabamos de escuchar?

inevitável que me surgisse a pergunta mais incômoda de todas: se eu, como um músico especializado em performance, tenho como atividade principal estudar e tocar um repertório canônico em que supostamente tudo já está escrito e a fazê-lo de acordo com princípios interpretativos já estabelecidos há décadas explorando pouco minha criatividade, será que posso mesmo me chamar de um artista?

No início essa pergunta me trouxe muitas inquietações, mas hoje penso que ela é um pouco imprecisa quanto ao que realmente importa, pois não acho tão interessante e nem proveitosa uma discussão sobre quem poderia ser chamado de artista e quem não. Mas, então, proponho uma outra pergunta que considero mais pertinente: se podemos concordar que a arte possui a potência não só para proporcionar prazer estético, mas para propor novas formas de perceber, conceber, imaginar e experienciar o mundo; para estimular o contato com o novo e a aceitação daquilo que é diferente; para questionar e criticar os paradigmas vigentes, seus preconceitos e suas injustiças; e para, através de tudo isso, promover mudanças que nos levem a uma sociedade mais justa, sensível empática e igualitária, estamos explorando esse potencial quando nos limitamos a tocar peças do repertório canônico exatamente da maneira como estão escritas e conforme nos foi ensinado na escola? Para mim, se sim exploramos esse potencial em alguma medida, é evidente que poderíamos fazê-lo muito mais e quando penso em modelos em que o objetivo da performance parece ser essencialmente tocar o melhor possível o repertório canônico e se manter fiel ao que se imagina que seja a vontade do compositor, não consigo deixar de pensar nas palavras de Stendhal. De fato, da maneira como costuma ser feita hoje, a arte da performance e da interpretação na música de concerto me parece muito mais pobre do que poderia ser.

E se esse foi o resultado da tradição nascida da ideologia dualista e transcendental para a atividade prática do performer, também é possível falar das consequências que sua neutralização do corpo e sua ênfase dada à obra e ao texto trouxeram para a atividade acadêmica, para a musicologia e para a ciência da música. Como apontam Cook (2013) e Dogantan-Dack (2011), a concepção da música como constructo abstrato representado pelo texto fez com que a musicologia adotasse uma tradição em que o trabalho dos acadêmicos consistiria primariamente em decifrar e entender a estrutura dos textos musicais, negligenciando a performance e, dessa forma, se afastando da sociedade comum. Nas palavras de Cook: “E a pior parte desse discurso musicológico distorcido é que ele separa os estudos acadêmicos precisamente da dimensão da música que toca a vida da maior parte das pessoas” (pg. 10)²³. Além disso, a herança da filosofia cartesiana estimulou que campos como a teoria e psicologia musical modernas se dedicassem exclusivamente a “explorar a dimensão cognitiva de nossas atividades musicais – da mente por trás da música” (DOGANTAN-DACK, 2011, pg. 245), desconsiderando o papel do corpo na experiência musical. E ainda, por mais que nas últimas décadas tenha havido um crescente interesse pela atividade da performance na musicologia, os autores argumentam que esse movimento se dedicou ao estudo da performance partindo das mesmas bases epistemológicas tradicionais que concebem a performance como algo a serviço do texto ou do ouvinte²⁴. O resultado disso é que, por mais que a performance tenha sido integrada na musicologia, o conhecimento gerado sobre performance costuma

²³ And the worst thing about this skewing of musicological discourse is it cuts academic studies off from precisely the dimension of music that touches most people’s lives

²⁴ Cook cita o exemplo do surgimento do movimento da Performance Historicamente Orientada, que, ao criticar os paradigmas interpretativos do século XX, defendeu a nova abordagem que propunha utilizando o mesmo tipo de argumento baseado na ideia de uma autenticidade da performance por conta de sua fidelidade às fontes históricas (pg. 26-27). Nessa visão, o *Texttreue* permaneceria presente, mas agora o texto “sagrado” não consistiria na partitura, mas sim nos tratados históricos.

ser produzido a partir da perspectiva de teóricos/analistas, que geralmente estão interessados em investigar como a performance executa o texto, ou de pesquisadores que investigam o fenômeno da performance a partir de sua posição de ouvintes (idem, pg. 246). Em ambos os casos, a presença do performer (e de seu corpo) ainda é instrumental e sua perspectiva sobre sua própria atividade é desconsiderada.

Em resumo, ainda hoje a concepção, a prática, o ensino e as pesquisas sobre a performance da música de concerto estão pautados pela herança de uma ideologia de raízes dualistas que objetifica e reduz o performer a uma posição de submissão à autoridade do compositor e do texto, “apagando” seu corpo e limitando significativamente sua individualidade e criatividade. Por um lado, é verdade que os performers de alto nível comprovam diariamente que, mesmo com essas limitações, é possível fazer música de forma maravilhosa, e as gravações dos intérpretes mais respeitados das últimas décadas são um documento histórico disso. Mas isso somente revela a competência desses performers e me leva a imaginar o quão mais maravilhoso ainda poderia ser o trabalho desses músicos de altíssimo nível se essa enorme competência não fosse cerceada por um sistema regido pelos dogmas da tradição. E se gostaríamos de ver esse mundo em primeira mão, temos de nos perguntar o que podemos fazer para construí-lo. Como tirar a performance desse repertório de seu lugar de sujeição à ideia de fidelidade rígida à vontade e à autoridade de compositores que, em grande parte dos casos, nem estão mais vivos?

Penso que uma possibilidade seria buscar precisamente aquilo que a ideologia transcendental subestimou. Se na essência desse pensamento está o deslocamento do sentido da música para o campo do abstrato, do universal, do eterno, podemos decidir explorar precisamente aquilo que há de material, momentâneo, circunstancial, particular e corpóreo na música. Em outras

palavras, podemos resgatar o corpo do performer de sua posição de corpo-instrumento e explorar seu potencial epistemológico e criativo.

A título de exemplo, se na história que compartilhei no início do trabalho o professor defendia que pianistas com mão pequena não deveriam tocar a *Funerais* de Liszt porque eram incapazes de seguir o texto como estava escrito, podemos mudar o que priorizamos e nos perguntar **como** uma pessoa com mãos pequenas poderia tocar essa peça. Que tipo de adaptações ao texto ela teria que fazer para adequar essa peça às particularidades de seu corpo? Arpejar as oitavas que não alcança? Talvez, mas isso ainda me parece uma solução bastante convencional. Então por que não experimentar com outros intervalos como terças, quintas ou sextas? Sem dúvida isso alteraria a sonoridade da música, mas o mesmo vale para o ato de arpejar as oitavas com a diferença de que, nessa solução, se escolhe alterar o gesto musical para se poder tocar as notas que estão escritas. Novamente, é uma questão de prioridade e cabe a pergunta de por que se deveria priorizar as notas escritas ao gesto.

Ou então, caso esse pianista de mãos pequenas decida que quer tocar a peça como está escrita e encontre um jeito de fazê-lo (e não há nada de errado com essa escolha, contanto que seja feita conscientemente), poderíamos nos perguntar como o fato de ter mãos pequenas influencia sua experiência de tocar essa música e sua performance. Talvez as passagens que exigem maiores aberturas sejam mais tensas e arriscadas para ele do que para outros pianistas, e isso não só constituiria um elemento que tornaria sua performance diferente do normal e, portanto, mais interessante de se ouvir, como poderia ser um assunto a ser investigado academicamente para estudar como as características corporais de cada pianista influenciam seus processos performáticos. Nesse caso, temos um exemplo de como a individualidade do

corpo desempenha um fator importantíssimo que pode ser explicitado com pesquisas que incluam a perspectiva do próprio performer.

Atitudes como essas (felizmente) já vem acontecendo nas últimas duas décadas. No campo acadêmico, os trabalhos de pesquisadores como os já citados Cook e Dogantan-Dack sugerem novas maneiras de conceber e realizar pesquisas em performance integrando e partindo da perspectiva do corpo. Ao mesmo tempo, o crescente campo da Investigação Artística, que enfoca a realização de pesquisas acadêmicas **através** da prática artística, tem se mostrado muito promissor como uma forma de explorar o saber corporificado e a perspectiva dos próprios performers como uma forma de produzir conhecimento e novas formas de arte. E um dos melhores exemplos que conheço de como isso pode resultar em trabalhos extraordinários é o projeto InVersions (2018-2022), de Luca Chiantore²⁵, onde o pianista e musicólogo utiliza seus conhecimentos sobre os manuscritos que deram origem a conhecidas peças de piano para propor diferentes versões da mesma peça e dialogar com ela utilizando a improvisação.

Mas para realizar projetos desse tipo, não basta apenas ter vontade, mas é necessário construir as “ferramentas” e o conhecimento musical que permitam um diálogo genuíno do performer com o repertório que aborda bem como adquirir experiência em se relacionar com o próprio corpo de uma nova maneira que não seja a relação meramente utilitária do corpo-máquina. Uma

²⁵ Uma das performances que compõem esse projeto está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5idWmT4YNMI&t=358s>

discussão sobre essas “ferramentas fugiria ao tema desse trabalho”²⁶ e, por isso me interessa aprofundar especialmente no segundo tópico: a construção de uma relação diferente e mais inclusiva do corpo na performance que possa servir de base para o diálogo com o repertório. Um possível caminho para isso será explorado nos próximos capítulos

²⁶ Atualmente, há um crescente interesse pelo estudo da composição e improvisação nos estilos históricos da música de concerto e um estudante interessado pode encontrar uma enorme quantidade de material sobre esse tema através de diversos recursos. Destaco aqui as obras publicadas por Robert Gjerdingen (2007, 2020), Giorgio Sanguinetti (2012), Nicholas Baragwanath (2020) e John Mortensen (2020); os projetos práticos acessíveis de forma online *ImprovPlanet*, de John Mortensen, e o festival anual *MentiParti*, organizado por Tobias Cramm; e canais no Youtube dedicados à divulgação desse conhecimento como o *En Blanc Noir* de Michael Koch e o programa de entrevista *The Nickil Hogan Show*, no qual os autores citados acima já participaram diversas vezes. Esses recursos citados estão todos em inglês, mas, para uma publicação em português sobre o assunto, ver ALEGRE (2022).

Músicos e o corpo negligenciado

Como contei nas histórias no início desse trabalho, desde que comecei a estudar piano com mais intensidade na adolescência eu passei a sentir dificuldades com relação ao meu corpo. Mas, se no começo essas dificuldades eram mais de ordem técnica e diziam respeito a uma falta de conforto, controle e habilidade para tocar como eu queria, durante minha graduação elas assumiram a forma de uma questão bem mais séria: minhas dores no antebraço. Com isso, um novo dilema surgia para mim, pois agora o problema não era só que eu tinha dificuldades, mas as dores deixavam claro que o próprio ato de tocar piano, que era aquilo que eu mais gostava de fazer, havia se tornado algo nocivo para mim mesmo de modo que, se por um lado eu sabia que não deveria deixar de cuidar do meu corpo e das minhas dores, por outro a ideia de ter que parar de estudar ou mesmo diminuir meu ritmo de estudo era algo que eu tinha muita dificuldade para aceitar.

No início, eu não cheguei a ignorar completamente esse problema. Afinal, minha primeira atitude ao sentir as dores foi a de consultar uma ortopedista mas, infelizmente, ela não foi capaz de me ajudar. A própria causa das minhas dores era desconhecida e o máximo que ela pôde fazer quanto a esse assunto foi compartilhar comigo aquele “mistério” que existia entre os ortopedistas em que muitas pessoas que trabalhavam com digitação frequentemente sofriam com dores por conta da atividade mas os pianistas não. Como comentei, a hipótese era que o prazer que os pianistas sentiam em sua atividade evitava o surgimento das dores mas, se isso era verdade, por que é que eu, que gostava tanto do que fazia, estava com dores? Isso ela não sabia me responder de modo que a única conclusão que me restava era que eu provavelmente seria algum tipo de exceção. Quanto ao tratamento, ela me

sugeri algumas sessões de fisioterapia que fiz rigorosamente, mas isso simplesmente não trouxe nenhuma melhoria para meu quadro.

Porém, penso que o que é mais significativo na minha história é que, quando essa abordagem médica não me ajudou, ao invés de buscar outras alternativas minha atitude foi a de seguir estudando como se nada estivesse acontecendo. Apesar de que meu corpo me dizia o tempo todo que algo estava errado, eu não estava muito disposto a ouvir. Mas por que?

Sem dúvida, uma razão pela qual eu segui estudando apesar dos desconfortos é porque minhas dores não eram intensas e debilitantes o bastante para me impedir de tocar. Do contrário, eu teria sido obrigado a interromper meus estudos e a buscar outras formas de tratamento muito antes do que fiz. Nesse sentido, penso que até tive certa sorte porque muitos outros artistas acabam tendo problemas tão graves que realmente precisam interromper totalmente sua atividade por um tempo. Esse não foi o meu caso e eu pude escolher continuar tocando. Mas isso não responde a pergunta essencial que é: por que eu escolhi continuar estudando intensamente apesar dos sinais claros de meu corpo de que algo estava errado? Consigo pensar em algumas respostas.

Primeiro, eu tinha uma enorme paixão por tocar piano. Minha experiência em cursar a minha primeira faculdade tinha deixado muito claro para mim que essa atividade não era nem apenas um hobby e nem apenas um trabalho, mas sim algo que eu amava muito fazer, que possuía um sentido muito profundo e que fazia parte de como eu me via como pessoa. Por conta disso, a ideia de ter que tirar essa atividade da minha vida para cuidar do corpo, mesmo que apenas por um tempo, era mais assustadora e incômoda do que as dores que eu sentia em meu braço direito.

Além disso, eu também estava construindo uma carreira em uma profissão que tradicionalmente exige uma enorme dedicação desde muito cedo bem como um alto nível de qualidade dos resultados e, como eu me via como um pianista atrasado que precisava correr atrás do tempo perdido, acreditava que não podia parar de estudar sem que isso prejudicasse minhas chances de atuar como músico. Isso se somou ao fato de que, quando minhas dores surgiram, eu já pensava em me formar e planejava seguir meus estudos no exterior, o que era uma meta importante que eu queria atingir e que também me exigia dedicação. Assim, interromper ou mesmo diminuir meu ritmo de estudo parecia ser uma ameaça a um plano que eu acreditava ser muito importante para tornar viável a minha carreira profissional.

E por último, eu sentia uma certa vergonha das minhas dores e não gostava de falar abertamente sobre elas. Sentir dores por conta da minha prática reforçava minha autoimagem de ser um pianista com problemas técnicos e fazia com que eu me sentisse um profissional menor e menos capaz que alguns de meus colegas para quem tocar piano parecia ser algo muito fácil e natural. Mais ainda, nos ambientes que eu havia frequentado se falava relativamente pouco sobre a questão das dores corporais e sobre como lidar com elas de modo que a dor parecia ser considerada ou como um problema raro e pessoal que deveria ser tratado pela via médica ou como algo que simplesmente fazia parte da atividade. Assim, quando a fisioterapia que fiz não produziu resultados, minha atitude foi de tratar minhas dores como um problema pessoal que eu não precisava expor para outras pessoas e tolerá-las como se fossem apenas um inconveniente da minha atividade.

Enquanto todas essas questões dizem respeito a minha experiência pessoal com a dor, acredito que muitos músicos poderão se identificar com elas. Na verdade, diria até que, apesar de serem questões pessoais, cada uma

delas reflete um aspecto de uma **cultura de negligência para com o corpo** que permeia a atividade dos músicos de forma geral. Em primeiro lugar, entre músicos comumente há uma falta de compreensão sobre a prevalência de dores decorrentes da atividade bem como sobre suas possíveis causas. Além disso, a negligência para com o corpo também pode ser estimulada por fatores pessoais e sociais como a paixão sentida pela atividade e o estresse gerado pela preocupação com a segurança profissional e com as condições de trabalho. E por fim, o tema da dor historicamente constitui um tabu na cultura da música de concerto, o que estimula atitudes como a de individualizar a dor, escondê-la e tolerá-la como um mal necessário para o sucesso profissional. Na sequência, gostaria de discutir esses temas de forma mais aprofundada.

Dores em músicos: Prevalência e Fatores de Risco

Quando fui consultar a ortopedista sobre as dores que sentia e ouvi dela sobre aquele mistério, em que os pianistas tenderiam a não sofrer tanto com dores por conta do prazer que tinham com a atividade, minha primeira reação foi pensar que isso até fazia certo sentido e, portanto, nos anos seguintes não pensei muito sobre essa questão e considerei que meus incômodos provavelmente eram uma questão pessoal. Foi somente um bom tempo depois, quando comecei a cuidar devidamente de minhas dores e a estudar mais esse assunto, que descobri que a premissa essencial dessa questão estava completamente equivocada: simplesmente não é verdade que os pianistas não sofrem de casos de dor com frequência. Existem sim diferenças importantes entre a atividade dos pianistas e dos datilógrafos e também é verdade que o prazer por uma atividade pode influenciar a manifestação da dor, mas acreditar que os pianistas (e os músicos de forma geral) não sofrem com dores é uma

percepção bastante distorcida da realidade e já existem diversos estudos que apontam isso.

Para citar um exemplo, uma revisão bibliográfica feita por Silva et al (2015) analisou dezenas de estudos que, por mais que apresentem resultados bastante variados, quando tomados em conjunto demonstram claramente uma alta prevalência de dores em músicos. As autoras também tomam o cuidado de diferenciar dores genéricas das dores que afetavam diretamente a capacidade dos músicos de tocar e citam alguns estudos que abordam esse segundo tipo de dor. Dois deles apontaram prevalências de 38,5% e 30% para dores que se manifestaram em um período de 1 mês; três apontaram índices entre 41% e 73% para a ocorrência de dores no período de 1 ano; um dos estudos indicou uma prevalência de 77% de casos de dor no período de 5 anos; e três estudos feitos com músicos de orquestras sinfônicas apontaram que, em média, 84% desses profissionais haviam sofrido com esse tipo de dor em algum momento da vida. Números como esses não deixam dúvida quanto à conclusão das autoras de que “a prevalência de dor é alta em músicos, independentemente da definição de dor e do período de tempo utilizado [no estudo]”²⁷ (SILVA et al, 2015, pg. 8).²⁸

Essas estatísticas revelam um cenário bastante preocupante em que, ao contrário do que foi sugerido pela ortopedista que consultei, a dor é um problema extremamente comum na profissão de músico. Há, então, uma incoerência significativa entre a realidade apontada pelas estatísticas e uma determinada percepção comum na sociedade e reproduzida pela médica que

²⁷ Pain prevalence is high among musicians, independent of the pain definition and time period used.

²⁸ Para mais estatísticas referentes à frequência de dores em músicos, ver ALFORD e SZANTO (1996); COSTA e ABRAHÃO (2004); FONSECA (2007), FRAGELLI et al (2008); LIMA (2007); CORRÊA et al (2018); RODRIGUEZ-GUDE et al (2022)

consultei de que os músicos não sofrem com dores decorrentes de sua atividade.

Penso que essa incoerência não existe por acaso e possui uma razão de ser, ou melhor, ao menos três razões. Em primeiro lugar, como discutido por Fonseca (2007), há uma falta de compreensão generalizada na sociedade (o que inclui a comunidade médica) sobre a realidade da atividade musical. O autor argumenta que, uma vez que a atividade do músico está frequentemente associada ao lazer das outras pessoas, se cria um vínculo entre a música e o entretenimento que faz com que essa atividade seja percebida essencialmente como algo prazerosa e desprovida de qualquer risco. Assim, apesar de que qualquer pessoa que comece a tocar um instrumento logo percebe que essa atividade requer bastante esforço e treino físico, de forma geral persiste na sociedade um entendimento em que a música é concebida como algo mais semelhante a um hobby inofensivo do que a um trabalho atlético e isso contribui para que o problema das dores em músicos seja pouco discutido de forma geral. Além disso, como veremos de forma mais aprofundada mais à frente, autores como Alford e Szanto (1996) mostram que há uma longa tradição entre os músicos de ou negar que sofrem com dores ou de normalizar a dor como algo inevitável e necessário ao sucesso profissional. Isso significa que a dor muitas vezes não é devidamente evidenciada e nem tratada como um problema por parte dos próprios músicos, o que também dificulta uma maior conscientização sobre esse problema. E por último, e talvez por consequência desses dois outros fatores, o ramo da medicina dedicado a tratar especialmente os problemas dos músicos é bastante recente. Tanto Fonseca como Alford e Szanto apontam que esse campo só começou a se desenvolver de forma sólida a partir dos finais da década de 70 de modo que ainda existem muitas lacunas e controvérsias no saber médico sobre esse tema.

Uma das controvérsias mais significativas e pertinentes é a falta de consenso com relação aos fatores de risco para o surgimento da dor, como apontado de forma clara por um artigo de Rodriguez-Gude et al (2022) que faz uma ampla revisão de estudos sobre o assunto. Vemos nesse texto que os fatores de risco elencados são muitos e bastante diversos compreendendo aspectos como o gênero, a idade, o nível acadêmico, a quantidade de anos de dedicação, a ansiedade de performance, a quantidade de horas de prática semanal, a atitude de se fazer pausas durante o estudo, a postura adotada ao tocar, as condições de trabalho e o perfeccionismo²⁹. No entanto, algo que também ocorre entre os estudos analisados é que muitas vezes a correlação entre um fator de risco e a dor ou é pouco significativa do ponto de vista estatístico ou é contrariada por um outro estudo. Por exemplo, enquanto algumas pesquisas indicam que músicos mais velhos são mais propensos à dor, outras sugerem exatamente o oposto. Ou então, enquanto o ato de fazer pausas durante o estudo foi apontado como um fator preventivo por alguns artigos, em outros não houve nenhuma correlação entre essa atitude e o surgimento da dor. Curiosamente, o maior consenso entre esses estudos parece ser que o gênero é uma das variáveis mais significativas, pois musicistas mulheres estatisticamente sofrem mais com dores do que os homens. Mas isso, porém, também é pouco conclusivo porque não só essa correlação não leva a nenhuma estratégia de prevenção direta como essa relação entre o gênero e a dor poderia ser causada por muitos outros fatores indiretos que precisam ser melhor investigados como, por exemplo, uma maior disposição das mulheres para falar sobre a própria dor do que os homens, uma presença majoritária das mulheres no estudo de determinados instrumentos, ou mesmo um maior estresse sofrido recorrentemente pelas mulheres em contextos de trabalho machistas.

²⁹ Vários desses fatores de risco condizem com outros estudos dedicados ao mesmo assunto. Ver também FONSECA (2007), GUPTIL-ZAZA (2010), CORREA et al (2018)

Em resumo, os estudos estatísticos sobre os fatores de risco para o surgimento das dores em músicos sugerem uma realidade complexa e multifacetada em que a dor pode estar correlacionada com diversos fatores e contextos. Além disso, os dados costumam variar bastante entre diferentes estudos e tornam difícil estabelecer um consenso quanto aos principais fatores de risco e formas de prevenção da dor. No entanto, apesar das limitações dos estudos e da falta de resultados conclusivos, os dados disponíveis não deixam de servir como indicativos que sim apontam para diversos fatores como sendo potencialmente danosos e dignos de uma discussão mais aprofundada. Assim, se não é possível estabelecer definitivamente uma relação causal entre certos fatores e as dores em músicos, é sim possível formular suposições coerentes sobre como alguns desses fatores podem contribuir para o surgimento de patologias.

Dentre os muitos fatores de risco citados pelos estudos, há dois que gostaria de discutir por conta de sua relação com as dores que tive em minha história pessoal: uma técnica pouco ergonômica e a dedicação excessiva para com a atividade. Penso nesses dois fatores porque entendo que minhas dores não surgiram subitamente ou por consequência de uma doença ou acidente, mas foram o resultado de uma sobrecarga gradativa causada pela maneira excessivamente tensa como eu havia aprendido a tocar piano e pela minha recusa em diminuir minha dedicação quando senti os primeiros sintomas de que algo estava errado.

Com relação ao primeiro fator, entendo que uma técnica pouco ergonômica significa uma maneira do músico interagir com o instrumento onde há mais tensão muscular na postura e nos movimentos do que seria necessário, gerando, entre outras coisas, um excesso de esforço e desgaste para o corpo. Com o tempo, esse esforço e desgaste excessivos podem gerar sobrecargas

neuromusculares ou lesões nos músculos, tendões e articulações e é por isso que a falta de ergonomia na técnica pode ser considerada um fator de risco para a dor. No entanto, esse fator aparece muito pouco nos estudos estatísticos e talvez isso se deva ao fato de que medir e avaliar a técnica dos músicos em grande escala é um processo bastante difícil e questionável. Ainda assim, um trabalho muito interessante que se dedica precisamente a estudar a relação entre uma técnica pouco saudável e a dor é a pesquisa desenvolvida por Fonseca (2007) sobre dores em pianistas. Enquanto penso que essa pesquisa não consegue contornar totalmente as dificuldades e controvérsias de se avaliar a técnica de um músico³⁰, ela não deixa de ser um estudo estatístico muito valioso em que houve correlação significativa entre os pianistas que apresentavam “problemas técnicos” e a presença de desconfortos corporais, o que o autor interpreta como uma confirmação de sua hipótese de que “os problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas resultam, de modo significativo, de deficiências ou inadequações na técnica de performance do instrumento” (pg. 59). Assim, se podemos considerar o excesso de tensão na técnica como um fator de risco para sobrecargas neuromusculares e dores, penso que ele pode ser abordado por meio de um processo de conscientização e reeducação onde o músico aprende a reconhecer esse excesso e a encontrar novas maneiras de se mover com um nível mais adequado de esforço.

³⁰ Em sua pesquisa, Fonseca se baseia em alguns autores de referência para propor alguns princípios biomecânicos de uma técnica pianística saudável e os utiliza como critério para avaliar a técnica de um grupo de pianistas. Mas por mais bem fundamentados que sejam esses princípios, quando usados em um estudo estatístico, esses fatores deixam de ser princípios e se tornam variáveis de referência normativas que representam a ideia bastante questionável de que existe uma “técnica fisiologicamente correta” que serviria para qualquer pessoa independentemente das particularidades de seu corpo. Além disso, o estudo de Fonseca não chega a medir uma variável crucial: por quanto tempo os pianistas se desviaram desses princípios. Essa variável é importante, pois desvios pequenos e ocasionais muitas vezes não são o bastante para provocar desgastes significativos no corpo e seria necessária uma insistência nesses desvios por certo tempo para dar origem a uma sobrecarga.

Mas aqui gostaria de discutir especialmente o segundo fator de risco que citei: **a dedicação excessiva à atividade**, não só pela pertinência que esse fator teve em minha história pessoal, mas também porque entendo que essa atitude é estimulada por uma série de aspectos socioculturais que se relacionam com a negligência para com o corpo que venho abordando nesse capítulo.

Primeiro, a dedicação excessiva é reconhecida como um fator de risco pelas pesquisas sobre dores em músicos. A variável do tempo de dedicação aparece em vários estudos (GUPTIL, ZAZA, 2010; CORREA et al, 2018; RODRIGUEZ-GUDE et al, 2022) e um artigo de Joksimovic et al (2002) aborda especificamente a relação entre a dedicação excessiva (*overcommitment*, em inglês) com o surgimento de lesões músculo esqueléticas. Além disso, uma das patologias ocupacionais mais comuns em músicos costuma ser chamada precisamente de Síndrome do Uso Excessivo. Como afirma Beato:

A síndrome do uso excessivo é a patologia mais comum em alguém que faz da música a sua atividade profissional. Pode ser definida como sinais e sintomas associados a uma aparente lesão provocada pela exposição de estruturas a uma carga que excede o seu limite fisiológico. O uso excessivo de algumas estruturas do corpo humano origina a diminuição da resistência e da função. Para Fry, (1988), o (sic) Síndrome do Uso Excessivo (Overuse Syndrome) é decorrente do uso de movimentos repetitivos ao tocar, juntando a isso o esforço prolongado na sustentação do peso do instrumento, muitas vezes em posições incômodas. Este síndrome é descrito, pelo autor, como uma condição dolorosa provocada pelo uso, prolongado e difícil de um membro corporal excessivamente solicitado levando os tecidos a ultrapassarem os seus limites de tolerância biológica e como consequência levando a alterações degenerativas. (BEATO, 2019, pg. 48-49)³¹

³¹ Com relação à Síndrome do Uso Excessivo, também é importante comentar que autores como Alford e Szanto são críticos a esse conceito e o consideram como um exemplo negativo da falta de especificidade nos estudos médicos sobre dores em músicos. De fato, essa patologia acaba por agrupar todo um quadro de sintomas (dores, inflamações, lesões) como consequência de um único fator de risco mais genérico, o uso excessivo. Assim, enquanto a existência desse termo é importante como um reconhecimento do excesso de esforço como um fator de risco geral para dores, também é verdade que seu uso genérico como diagnóstico

Dessa forma, se a atitude da dedicação excessiva pode levar a sobrecargas, lesões e dores que caracterizam essa síndrome, é importante compreender que razões podem levar o músico a adotar essa atitude. Como comentei antes, algumas dessas razões que estiveram presentes em minha história pessoal foram a paixão que eu sentia por minha atividade, a preocupação com minha vida profissional e uma tolerância para com a dor e, na sequência, gostaria de discutir um pouco em cada uma delas.

O Modelo Dualista da Paixão: Paixão Harmoniosa e Paixão Obsessiva

O tema da paixão já foi abordado por muitos pensadores com perspectivas diferentes na história da filosofia e, por conta disso, já foram propostos muitos conceitos do que é a paixão bem como visões distintas sobre a questão de se a paixão é algo positivo ou negativo. De forma resumida, o termo paixão pode se referir ao processo de suportar um sofrimento (como na Paixão de Cristo), à experiência de emoções intensas, a um sentimento de amor intenso por um parceiro romântico ou, em uma visão mais contemporânea, a uma apreciação e engajamento intenso com uma atividade (VALLERAND, 2015). É esse último sentido da paixão como um tipo de relação com uma atividade que é mais pertinente para esse trabalho e, nesse campo, a obra do psicólogo Robert J. Vallerand é muito preciosa.

Em seu livro *A Psicologia da Paixão: Um modelo Dualista* (2015), Vallerand compila os resultados de décadas de pesquisas suas e de colegas sobre o assunto e, após considerar que existe uma lacuna histórica no campo da psicologia sobre a paixão por atividades, expõe um modelo teórico desenvolvido por ele e sua equipe: o **Modelo Dualista da Paixão**. Mas antes de

deixa um pouco a desejar no momento de se compreender bem e tratar os sintomas específicos de cada músico.

expor seu modelo, o autor se preocupa em definir detalhadamente o conceito de paixão em sua perspectiva (que é voltada para a paixão por atividades) e apresenta sete características necessárias à paixão: 1) a paixão é sempre direcionada a um objeto. Uma pessoa não é apenas apaixonada, mas é apaixonada **por algo**; 2) Na paixão há um **amor profundo e duradouro** pelo objeto. Isso diferencia a paixão de um interesse intenso, só que mais efêmero; 3) Há também uma **alta valorização** em que o objeto adquire um significado profundo e **alta prioridade** na vida da pessoa, ou seja, o objeto da paixão não é apenas amado, mas é muito importante; 4) A paixão implica em uma **tendência motivacional intensa** em direção ao objeto; 5) Na paixão, o objeto é **integrado ao senso de identidade** da pessoa. Daí que as pessoas podem passar a enxergar a si mesmas como músicos, professores ou pertencentes a alguma causa política. 6) A paixão promove um **engajamento com entusiasmo e comprometimento**, significativo e duradouro com o objeto; 7) A paixão possui uma **dualidade** e pode se manifestar de duas formas diferentes: uma em que a pessoa consegue equilibrar sua paixão com outros aspectos de sua vida, e outra em que a pessoa sente uma necessidade emocional interna de se engajar com o objeto da paixão. Essas características são então resumidas na seguinte definição:

A paixão pode ser entendida como uma inclinação forte em direção a um objeto, atividade, conceito ou pessoa específicos que o indivíduo ama [...], valoriza muito, no qual investe tempo e energia regularmente, e que é parte de sua identidade. Além disso, parecem existir duas formas de paixão. A primeira pode ser considerada estando em harmonia com os outros aspectos do self e da vida da pessoa e deveria levar a resultados adaptativos. A segunda forma de paixão pode entrar em conflito com os aspectos do self e da vida da pessoa e tende a levar principalmente a resultados menos adaptativos e, às vezes, nocivos. (VALLERAND, 2015, pg. 33)³²

³² Passion can be seen as a strong inclination toward a specific object, activity, concept or person that one loves (or at least strongly likes), highly values, invests time and energy in on a regular basis, and that is part of one's identity. Furthermore, two forms of passion seem to exist. The first can be seen as being in harmony with other aspects of the self and the person's life and should mainly lead to adaptive outcomes. The second form of passion may conflict

Para mim é notável como essa definição dialoga muito bem tanto com minha história pessoal como com a maneira como os músicos costumam se relacionar com sua atividade. Se na minha infância tocar piano era mais um hobby pelo qual eu tinha certo interesse, no meu período de adolescência passei a gostar tanto dessa atividade que me sentia extremamente motivado a investir tempo nela, organizava minha rotina para poder me dedicar muito a isso e passei a me identificar fortemente com ela. Essa identificação ficou ainda mais intensa no período em que cursei a faculdade de tecnologia, já que a experiência desse curso me fez perceber mais claramente o quanto tocar piano era importante para mim e como eu sentia que deixar de me dedicar ao piano para estar naquele curso fazia com que eu sentisse que estava desperdiçando minha vida e traindo quem eu era. Por sua vez, quando entrei na graduação em piano o novo ambiente me oferecia um senso de pertencimento muito maior que serviu para alimentar ainda mais meu engajamento com a atividade.

Da mesma forma, a paixão como definida anteriormente pode ser identificada na maneira como os músicos se relacionam com sua atividade profissional no cotidiano. O amor que sentem pela música, a alta prioridade que ela ocupa em suas vidas e a motivação para se engajar com a atividade são evidentes quando se considera, por exemplo, a enorme quantidade de horas que esses profissionais voluntariamente dedicam para o árduo processo de aprender a tocar seus instrumentos, preparar obras exigentes e se apresentar regularmente em público. Além disso, a integração da atividade no senso de identidade também se manifesta, por exemplo, na fragilidade (e, por vezes, inexistência) da linha que separa a vida pessoal e profissional do músico, como mencionado explicitamente por diversos músicos em uma pesquisa feita por Vaag et al (2013). Mas para além da observação cotidiana, há também estudos

with aspects of the self and the person's life and should mainly lead to less adaptive, and sometimes, even maladaptive outcomes.

feitos por Vallerand e colaboradores que se dedicaram a medir sistematicamente a paixão pela atividade em músicos e outros profissionais. Um dos estudos buscou medir a presença da paixão em um grupo de 84 músicos e 145 atletas de diferentes níveis de performance (iniciante, intermediário e expert) e apontou que 100% daqueles que poderiam ser considerados experts em sua atividade eram apaixonados por ela (MAGEAU et al, 2009). Da mesma forma, uma pesquisa feita com 202 músicos de alto nível de performance mostrou que 99% deles tinham paixão pelo que faziam (BONNEVILLE-ROUSSY, LAVIGNE, VALLERAND, 2011). Esses resultados não deveriam ser surpreendentes, pois é natural que, considerando a enorme dedicação necessária para desempenhar atividades como a música ou o esporte em um alto nível de performance, apenas aqueles que realmente apreciam a atividade em um nível passional tenham a disposição necessária para investir a imensa quantidade de tempo e esforço necessária para se atingir o nível de expert (VALLERAND, 2015, pg. 101).

A paixão, então, é um elemento crucial para a atividade dos músicos profissionais. Ela não só pode promover a motivação para a dedicação necessária para se atingir o alto nível de desempenho exigido para essa atividade como pode também ser um fator que mantém a motivação do músico mesmo frente a altas exigências, dificuldades e condições de trabalho precárias. Porém, aqui é importante ressaltar que a paixão também possui certa dualidade que pode levar a resultados tanto positivos como negativos e é partindo disso que Vallerand propõe a existência de dois tipos de paixão: a **paixão harmoniosa** e a **paixão obsessiva**.

Uma paixão por uma atividade surge quando essa atividade é amada, considerada muito significativa para a pessoa e internalizada em seu senso de identidade. E esse processo de internalização é extremamente importante, pois

a maneira como ele acontece influencia fortemente o tipo de paixão desenvolvida. A **paixão harmoniosa** deriva de um **processo autônomo de internalização** da atividade, onde a pessoa possui autonomia e liberdade para administrar seu próprio engajamento. Isso significa que a pessoa não é obrigada a praticar a atividade e nem é motivada por recompensas externas a ela (como a aprovação dos pais, dos amigos ou da sociedade), mas vai em direção à atividade por sua própria vontade. Além disso, nesse processo não há um grande controle por parte do ambiente e de outras pessoas sobre como o engajamento acontece. Ao contrário, o indivíduo permanece com a autonomia para explorar e escolher a maneira como quer interagir com a atividade sem ter que se preocupar demais com agir de forma “correta” ou com cumprir expectativas externas por resultados (VALLERAND, 2015, pg. 59). Derivada desse processo de internalização autônomo, a paixão harmoniosa se caracteriza pelo **equilíbrio** que se estabelece entre a dedicação à atividade e os outros aspectos da vida da pessoa. Nesse tipo de paixão, há um grande amor pela atividade considerada significativa e o engajamento acontece com motivação e por vontade própria sem que haja pressão externa ou um senso de necessidade. A pessoa também é capaz de administrar seu tempo de engajamento de forma equilibrada e saudável de modo que a atividade ocupa uma posição significativa, mas não exagerada em seu senso de identidade e em sua vida no geral. Isso significa também que, quando é impossível praticar a atividade por um certo tempo (como no caso de uma viagem ou de questões de saúde como doenças ou lesões), não há um grande sofrimento emocional (idem, pg. 62-63).

O outro tipo de paixão se chama **paixão obsessiva**, e é derivado de um **processo controlado de internalização** da atividade em que o ambiente exerce um controle significativo sobre o engajamento da pessoa diminuindo sua autonomia e desconsiderando (ao menos parcialmente) seus interesses. Esse

controle pode se manifestar, por exemplo, como uma pressão externa para que o indivíduo se engaje na atividade mesmo que esteja indisposto, como um excesso de regras que definem uma maneira mais rígida como o engajamento deve ocorrer ou como uma imposição de expectativas externas por resultados. A consequência de um processo como esse é que a atividade passional passa a ficar associada com uma série de demandas e pressões externas que também são internalizadas no senso de identidade, o que faz com que a pessoa passe a se engajar não apenas pelo prazer, mas também para buscar uma forma de cumprir com essas exigências internalizadas.

Dessa forma, na paixão obsessiva a atividade adquire um significado exagerado no senso de identidade, o que cria uma necessidade emocional e uma pressão interna por engajamento que compelem o indivíduo a praticar a atividade mesmo que isso entre em conflito com outros aspectos importantes de sua vida (idem, pg. 64). Se em um primeiro momento isso pode provocar uma grande dedicação à atividade que favorece o desenvolvimento das habilidades e tende a levar a um alto nível de performance, a médio e longo prazo o comportamento típico da paixão obsessiva pode trazer diversas consequências negativas. Em primeiro lugar, a pressão interna para se engajar com a atividade tende a fazer com que a pessoa dedique tempo excessivo a ela podendo negligenciar outros aspectos de sua vida como o convívio com a família e amigos e o cuidado geral com a própria saúde. Além disso, quando alguém tem consciência de que deveria moderar seu engajamento mas ainda assim pratica a atividade excessivamente por conta da pressão interna, isso pode provocar sentimentos de culpa, especialmente se o desempenho durante a prática não for satisfatório. Mais ainda, uma vez que a atividade está associada demais a pressões externas, a tendência é que o engajamento com ela se dê de modo mais ansioso e preocupado com o desempenho, pois a pessoa sente que precisa de uma boa performance na atividade para atingir

seus outros objetivos de vida. Por fim, a necessidade emocional de se praticar a atividade faz com que eventuais situações que impedem seu engajamento provoquem um grande sofrimento emocional (idem, pg. 64-66).

A paixão harmoniosa e a paixão obsessiva, então, constituem duas formas diferentes de se relacionar com uma atividade amada e significativa. Enquanto a primeira existe de forma equilibrada e saudável na vida da pessoa, na segunda o amor e o prazer derivados da atividade coexistem com um senso de pressão e uma necessidade emocional que tendem a causar uma dedicação excessiva e potencialmente danosa. Assim, é razoável pensar que a paixão harmoniosa tende a ser um modo de relação com a atividade muito mais proveitoso, saudável e desejável.

Mas ao comparar esses dois tipos de paixão, é importante ressaltar que, na prática, dificilmente a paixão de uma pessoa será totalmente harmoniosa ou obsessiva. Ao contrário, o mais provável é que ambos os tipos estejam sempre presentes, ainda que em diferentes níveis e com uma predominância maior ou menor de um dos tipos. Isso quer dizer também que diferentes aspectos da atividade podem ser internalizados de forma variada em uma mesma pessoa (pg. 67), como no caso de músicos que de forma geral mantêm uma paixão harmoniosa com sua prática, mas que adotam comportamentos típicos da paixão obsessiva em situações específicas como provas ou concursos. Além disso, uma vez desenvolvida, a paixão não é imutável e nem constante, mas pode se transformar com tempo aumentando ou diminuindo em intensidade ou se tornando mais harmoniosa ou obsessiva dependendo das mudanças no ambiente e na forma de engajamento. Assim, uma paixão harmoniosa pode se tornar obsessiva e vice-versa assim como é possível que uma paixão se intensifique com o tempo ou mesmo diminua de intensidade até desaparecer. A paixão, então, nunca é absolutamente harmoniosa ou obsessiva e nem é fixa

em sua modalidade e intensidade, mas está sempre sujeita à mudança e, em especial, às condições em que o engajamento com a atividade acontece (pg. 67).

Para usar minha história como exemplo, diria que minha paixão com o piano surgiu como predominantemente harmoniosa mas, quando comecei a ter o desejo de me profissionalizar, essa atividade passional se tornou também uma carreira que eu tinha que construir e, como consequência, passei a internalizar também uma série de demandas relacionadas com a profissão de músico como a exigência de um alto nível de desempenho e a preocupação com um certo sucesso profissional e financeiro. O resultado disso foi que desenvolvi um comportamento mais típico da paixão obsessiva, pois passei a sentir também a pressão interna para me dedicar à atividade tanto por conta do prazer que ela me proporcionava, mas também porque entendia que essa dedicação era necessária para que eu tivesse alguma chance de sucesso. O ponto culminante desse comportamento foi que, quando me vi diante de um problema que necessitava que eu diminuísse meu ritmo de estudo (minhas dores), eu tive muita dificuldade em fazê-lo e acabei por negligenciar esse problema por um tempo considerável.

Novamente, esse ponto é pertinente para os músicos de forma geral. Já vimos que parte significativa dos músicos profissionais possui paixão por sua atividade e é razoável supor que precisamente a paixão é um fator significativo que motiva a escolha da música como profissão. No entanto, quando uma atividade passional é transformada em profissão ela inevitavelmente passa a estar sujeita a novos fatores que, de uma certa forma, controlam o engajamento ao diminuir a autonomia do praticante e impor um determinado comportamento. Em uma situação ideal, esse controle característico da vida profissional em qualquer atividade deveria se manter em um nível moderado

que permitisse às pessoas manterem um equilíbrio entre sua dedicação à profissão e o resto de suas vidas o que, do ponto de vista da paixão, significaria manter uma paixão harmoniosa com a atividade e, conseqüentemente, maior bem-estar. Mas esse não costuma ser o caso dos músicos, que são profissionais que podem estar muito sujeitos ao excesso de controle por diversas razões. Por exemplo, músicos que atuam em grupos hierarquizados como orquestras ou corais podem ter pouca ou nenhuma autonomia com relação à escolha do repertório que têm que tocar e à forma de tocá-lo e, por isso, costumam estar sujeitos a um controle significativo de sua atividade por parte das instituições e de maestros. Ou então, a própria tradição de performance da música de concerto que discuti antes também é um fator de controle da atividade do músico na medida em que estabelece um modelo mais rígido do que é considerada uma performance correta e limita a autonomia, liberdade e criatividade do músico ao exigir um respeito incondicional ao texto por conta da ideia da autoridade do compositor.

Fatores como esses trazem o risco de exercer um controle excessivo sobre a atividade e, quando internalizados pelo músico, podem transformar uma paixão harmoniosa em obsessiva, com todos os seus riscos. E dentre esses riscos temos justamente a dedicação excessiva, que pode dar origem às dores, e a atitude de tolerar essas dores quando elas surgem para que a pessoa não tenha de abrir mão de se envolver na atividade já que, na paixão obsessiva, o incômodo gerado pela dor física pode ser mais suportável do que a ideia de ter que abandonar ou diminuir o ritmo de engajamento com a atividade.

Mas essa compreensão sobre os dois tipos de paixão do modelo de Vallerand e sobre a possível relação da paixão obsessiva com quadros de dores em músicos também é útil, pois permite pensar em novas formas de

abordar o problema. Vimos que a paixão obsessiva se desenvolve como consequência de um excesso de controle da atividade e resulta na internalização de certas associações entre a atividade e demandas externas. Assim, para um músico que sofre com esse tipo de paixão, um possível caminho para tentar tornar essa paixão mais harmoniosa pode envolver ao menos duas etapas. Na primeira, o músico pode se propor a investigar as concepções que estão por trás de seus sentimentos de necessidade por dedicação e as associações implícitas que podem existir entre sua prática e outros fatores de sua vida para então questionar se essas concepções realmente são coerentes com sua realidade pessoal. Em outras palavras, esse músico pode primeiro se perguntar sobre por que sente que precisa se dedicar constantemente à sua prática para depois se questionar honestamente se toda essa dedicação é coerente com o lugar que ela deseja que a música ocupe em sua vida.

Isso nos leva à segunda etapa, onde essa maior consciência do músico sobre seus sentimentos e desejos pode motivar a busca por novas atitudes e novas formas de praticar a atividade que estejam mais alinhadas com seus reais interesses e que resgatem o senso de autonomia e liberdade que é característico da paixão harmoniosa. No entanto, no caso de músicos profissionais isso nem sempre é simples, pois, como vimos, as demandas de trabalho ou certos modelos educacionais podem facilmente exercer um controle exagerado sobre a atividade estimulando a paixão obsessiva. Nesse caso, são imprescindíveis discussões mais amplas e profundas sobre a realidade educacional e profissional dos músicos no sentido de buscar modelos que permitam uma relação mais autônoma e, portanto, mais saudável com a atividade.

Esse ponto se relaciona com um aspecto do modelo da paixão proposto por Vallerand que, a meu ver, o torna especialmente pertinente. Se no senso comum a paixão pode ser vista como um sentimento muito pessoal e que depende apenas da personalidade, esse modelo propõe que, enquanto os fatores pessoais são sim muito importantes, igualmente importantes são os fatores ambientais e socioculturais. Isso significa que a paixão também possui uma dimensão que é social, cultural e educativa e, portanto, que a sociedade e suas instituições possuem certo grau de responsabilidade sobre a forma como a paixão das pessoas se desenvolve. E justamente o reconhecimento dessa responsabilidade permite que nós, tanto individualmente como coletivamente, tomemos atitudes na direção de estimular o desenvolvimento das paixões (nossas e dos outros) mais no sentido da paixão harmoniosa. No caso dos músicos, isso significa aprender a reconhecer os fatores de seu processo de formação e de sua realidade de trabalho que possam exercer um controle exagerado sobre sua atividade e estimular a paixão obsessiva e buscar transforma-los no sentido de dar mais espaço para a autonomia e liberdade que levam à paixão harmoniosa. Nesse sentido, o tema da paixão também se relaciona diretamente com o próximo assunto que gostaria de abordar: as condições de trabalho e o estresse ocupacional em músicos.

O Estresse Ocupacional na profissão de músico e a Dedicção Excessiva

Enquanto sem dúvida minha paixão pelo piano foi um fator central que motivou meu comportamento de negligenciar minhas dores, ela não foi a única causa. Um outro fator que tornou difícil para mim diminuir meu ritmo de estudo foi o entendimento de que era necessário que eu me dedicasse o máximo possível para conseguir cumprir com as exigências de uma carreira difícil como

a de músico e alcançar certa estabilidade e sucesso profissional nessa profissão, especialmente porque eu me sentia um pianista atrasado e de menor nível do que achava que era necessário. Nesse sentido, posso dizer que as exigências da profissão e a minha consciência das difíceis condições de trabalho enfrentadas comumente pelos músicos me causaram tensão, preocupação e estresse e que minha forma de lidar com esse estresse foi adotando uma atitude de dedicação intensa e negligência para com o cuidado do corpo para tentar garantir um bom desempenho e certo sucesso profissional.

O estresse que advém da atividade profissional costuma ser chamado de estresse ocupacional e sua relação com a dedicação excessiva é mencionada por algumas autoras que estudaram as condições de trabalho dos músicos. Por exemplo, Costa e Abrahão (2004) argumentam que fatores como os “fantasmas do desemprego e da competição” (pg. 63), ou seja, a instabilidade profissional e a exigência de se ter um desempenho melhor que o dos outros, podem acentuar o que as autoras chamam de “cultura da dedicação sem limites” (ibidem). De forma análoga, Portí et al (2021) discutem as influências do estresse ocupacional em músicos apaixonados pela atividade³³ e argumentam que o excesso de exigências da atividade pode estimular a dedicação excessiva (*overcommitment*). Assim, compreender de forma mais aprofundada o estresse ocupacional e como ele pode se manifestar na profissão de músico permite também uma melhor compreensão sobre possíveis maneiras de mitigar esse estresse e prevenir seus riscos.

Em primeiro lugar, é importante considerar que o estresse ocupacional pode surgir como decorrência de uma grande variedade de fatores que compõe a relação entre o trabalhador e suas condições de trabalho. Por conta disso,

³³ Nesse artigo, os autores utilizam o Modelo Dualista da Paixão de Vallerand como base teórica.

nas últimas décadas foram desenvolvidos diferentes modelos para compreender as circunstâncias que promovem esse tipo de estresse sendo que cada modelo tende a enfatizar aspectos diferentes da relação entre a pessoa e sua atividade. Para essa discussão, um modelo que considero especialmente pertinente é o **modelo demandas-recursos** descrito por Bakker e Demerouti (2007)

Nesse modelo, as **demandas** de um trabalho consistem nos “aspectos físicos, psicológicos, sociais ou organizacionais de um trabalho que requerem um esforço contínuo ou habilidades de ordem física e/ou psicológica [...] e, portanto, estão associados a certos custos fisiológicos e/ou psicológicos”³⁴ (idem, pg. 312). Ou seja, as demandas de uma atividade são exigências de diversos tipos que, por possuírem um custo físico ou psicológico, constituem fatores potencialmente estressantes. No caso dos músicos, Porti et al oferecem um pequeno resumo que nos permite ver como esses profissionais enfrentam uma série de demandas variadas em sua atividade:

Músicos profissionais enfrentam condições de maior tensão do que outros profissionais porque eles são obrigados a lidar com horários de trabalho irregulares, isolamento, separação de suas famílias (já que a maior parte dos concertos acontece nos fins de semana), a monotonia das sessões de estudo e viagens frequentes (Kenny, 2006). Além disso, músicos profissionais estão sujeitos a demandas intensas no trabalho, já que, desde o começo de suas carreiras, se espera deles uma performance perfeita e que eles apresentem paciência e dedicação constantes (Jacukowicz, Weyzyk, 2017). Mais especificamente, músicos enfrentam demandas emocionais consideráveis (a exposição à crítica), demandas cognitivas (a necessidade de concentração, memorização e desenvolvimento) e demandas sociais (competição com outros músicos). Para além das demandas psicológicas que eles enfrentam, músicos também apresentam uma ausência de controle sobre parte de suas vidas, já que eles tendem a ter pouco controle sobre o que tocam, especialmente no caso de orquestras sinfônicas, que são organizações altamente hierárquicas (Halleland, Harris, Sornes,

³⁴ [...] physical, psychological, social or organizational aspects of the job that require sustained physical and/or psychological [...] effort or skills and are therefore associated with certain physiological and/or psychological costs.

Murrison, Ursin, 2009; Holst, Paarup, & Baelum, 2012). (PORTÍ et al, 2021)³⁵

Podemos ver que não só os músicos enfrentam muitas demandas, mas também que essas demandas podem ser muito diferentes entre si. Primeiro, elas variam conforme seu tipo, de forma que os músicos enfrentam demandas de físicas (como o esforço de cantar ou tocar o instrumento), psicológicas (por conta da exposição à crítica), sociais (alta competitividade) e organizacionais (submissão à hierarquia em orquestras ou corais). Porém, também é possível diferenciar as demandas com relação a elas serem inerentes à atividade (e, portanto, inevitáveis), como é o caso da necessidade de prática regular para um músico, daquelas que são mais contextuais, como a necessidade de cumprir os prazos de uma agenda de concertos, que constitui uma demanda que só é pertinente para músicos bastante ativos como performers. Por fim, as demandas podem ter uma origem externa, constituindo obrigações do músico para com os outros, mas também internas, se caracterizando como demandas autoimpostas³⁶.

Se as demandas de uma atividade consistem naquilo que gera certo custo e esforço para o trabalhador, os **recursos** são definidos como aspectos

³⁵ Professional musicians deal with conditions of greater tension than other professionals, because they are forced to contend with irregular working hours, personal isolation, separation from their families (as most concerts take place at the weekend), the monotony of practice sessions and frequent travel (Kenny, 2006). In addition, professional musicians are subjected to intense demands at work, as from the very start of their careers they are expected to perform to perfection and to exhibit constant patience and dedication (Jacukowicz & Weyzyk, 2017). More specifically, musicians face considerable emotional demands (their exposure to assessment and criticism), cognitive demands (the need for constant concentration, memorization and improvement) and social demands (competition from other musicians). On top of the psychological demands they deal with, musicians also have a lack of control over a part of their livelihoods, as they tend to have little say over what pieces they play, especially when it comes to symphony orchestras, which are very hierarchical organizations (Halleland, Harris, Sornes, Murrison, & Ursin, 2009; Holst, Paarup, & Baelum, 2012).

³⁶ A paixão obsessiva que discuti anteriormente é um exemplo de um comportamento onde a pessoa impõe a si mesma a demanda de dedicação constante à atividade. Consequentemente, esse tipo de paixão tende a gerar mais estresse para a pessoa.

que: 1) são “funcionais para se atingir as metas do trabalho” (BAKKER, DEMEROUTI, 2007, pg. 312)³⁷, ou seja, contribuem para que o trabalhador possa realizar melhor a atividade (como bons instrumentos e um espaços apropriados para a atividade). 2) “Reduzem as demandas e os custos fisiológicos e psicológicos associados a elas” (idem, ibidem)³⁸, como uma boa remuneração e reconhecimento pelo trabalho ou um ambiente social amistoso e cooperativo. 3) “Estimulam o crescimento pessoal, o aprendizado e o desenvolvimento” (idem, ibidem)³⁹, como a percepção do trabalhador de que ele aprende coisas novas com seu trabalho. E, da mesma forma que as demandas, os recursos também podem variar bastante em seu tipo, origem e intensidade. É possível falar de recursos físicos (por exemplo, o tamanho das mãos de um pianista), psicológicos (paciência e resiliência), sociais (prestígio e estabilidade profissional e financeira) e organizacionais (infraestrutura do local de trabalho) bem como de recursos de origem externa, que advém de outras pessoas e instituições, e interna, que dizem respeito às capacidades da própria pessoa para realizar seu trabalho, manter sua motivação e lidar com os fatores estressantes⁴⁰. Assim, os recursos possuem uma função dupla: eles constituem fatores motivadores que estimulam a dedicação ao trabalho ao mesmo tempo em que diminuem o estresse gerado pelas demandas que o trabalhador tem que enfrentar de modo que ainda que um músico enfrente altas demandas, ele pode manter apenas um nível moderado de estresse se puder contar com bons recursos pessoais e institucionais.

O modelo demandas-recursos, então, se propõe a estudar o equilíbrio entre os fatores potencialmente estressantes de uma atividade (as demandas) e os fatores que geram motivação e mitigam o estresse (os recursos) e em seu

³⁷ Functional in achieving work goals.

³⁸ Reduce job demands and the associated physical and psychological costs.

³⁹ Stimulate personal growth, learning and development

⁴⁰ Para um maior aprofundamento nesses recursos pessoais, ver XANTHOPOULOU et al, (2007)

artigo Bakker e Demerouti propõe uma sistematização simplificada das consequências que podem ser causadas pelo equilíbrio ou desequilíbrio entre essas duas variáveis. Como ilustrado na figura 1, quando as demandas excedem os recursos a consequência é um aumento do estresse e uma queda da motivação enquanto quando os recursos são equiparáveis às altas demandas eles permitem ao trabalhador manter sua motivação e mitigar o desgaste gerado pelas demandas.

Resources	High	Low strain High motivation	<i>Average strain</i> High motivation
	Low	Low strain <i>Average motivation</i>	High strain Low motivation
		Low	High
		Demands	

Figura 1: Resultados da relação entre demandas e recursos.

Fonte: BAKKER, DEMEROUTI, 2007

Enquanto o estresse ocupacional é um fenômeno que por si só é digno de atenção e cuidado, há algumas consequências dele para os músicos que gostaria de destacar. Como podemos ver no canto inferior direito, a consequência de uma situação com altas demandas e poucos recursos é uma tendência à queda da motivação do trabalhador e, em meus anos de atuação profissional, pude observar isso pessoalmente, pois vi diversos de meus colegas se sentirem muito desanimados em continuar trabalhando na profissão de músico, especialmente quando já possuíam anos de dedicação à atividade.

Mas meu caso foi diferente. Por mais que minha atividade como pianista apresentasse muitas demandas e dificuldades que me causavam estresse, eu

sempre me senti bastante motivado para seguir na profissão e penso que isso se deve ao fato de que eu possuía alguns recursos motivacionais importantes como uma forte paixão pela atividade, o desejo de me tornar competente e suficiente para lidar com as exigências da profissão e metas como a de passar no vestibular e de estudar no exterior. O resultado disso foi que as altas demandas e dificuldades de minha atividade não me causaram exaustão e desânimo como no caso de alguns de meus colegas, mas acabaram por estimular que eu adotasse uma atitude de dedicação excessiva em que eu que desconsiderava meus limites e negligenciava o cuidado com meu corpo como uma forma de tentar cumprir com as demandas.

Acredito que essa dinâmica entre as demandas e recursos em minha história pessoal é bastante representativa de como a realidade profissional que os músicos comumente enfrentam pode contribuir para a atitude da dedicação excessiva e para a negligência com o cuidado do corpo.

Em primeiro lugar, a atividade do músico profissional por si só já apresenta altas demandas que exigem uma enorme quantidade de esforço. O processo de aprender a tocar um instrumento requer um grande esforço físico (por conta do treino e execução regular de movimentos altamente especializados), cognitivo (pelo aprendizado da linguagem musical e memorização de obras inteiras) e emocional (pela frequente exposição ao risco do erro na performance e à crítica) e o processo de se tornar um músico profissional envolve manter esse esforço ao longo de anos de treino em que as exigências da atividade gradativamente se tornam mais complexas conforme o músico se propõe a trabalhar peças cada vez mais difíceis. Por outro lado, penso também que músicos tendem a contar com alguns recursos importantes que lhes permitem enfrentar essas demandas inatas da atividade. Já vimos que músicos profissionais tendem a ter paixão por sua atividade e isso consiste em

um recurso motivacional muito significativo. Da mesma forma, o prazer que os músicos derivam de sua atividade serve como um recurso-recompensa que também alimenta sua motivação. Além disso, se por um lado a atividade gradativamente se torna mais exigente, é fato também que ao longo do processo de aprendizado os músicos desenvolvem recursos mais sofisticados que lhes permitem dar conta da exigência como uma maior habilidade no instrumento e maior resistência física e mental para manter uma rotina de treino e performance.

Mas se essas demandas e recursos da atividade musical parecem se equilibrar, a questão se complica quando consideramos os aspectos socioculturais da profissão de músico, que, como apontado por Porti et al, fazem com que os músicos tenham que lidar com uma alta quantidade de demandas. Por exemplo, músicos costumam estar sujeitos a uma cultura perfeccionista onde se espera deles um alto desempenho constante e perfeição na performance e penso que isso é ainda mais significativo para músicos que trabalham com estilos como a música de concerto, onde a ênfase em seguir o texto como está escrito e a menor margem para a improvisação resultam em uma menor abertura para o acolhimento do erro na performance (ver KOBORI et al, 2011). Além disso, a profissão de músico está sujeita a uma alta competitividade na medida em que se estabelece como modelo de sucesso atividades como atuar como solista ou integrar um coro/orquestra de alto renome, que exigem que os músicos se destaquem de seus colegas. Mais ainda, a natureza performática da atividade e a necessidade de prática regular fazem com que os músicos sejam especialmente sujeitos à influência de uma cultura produtivista e meritocrática representada pela expressão “trabalhe enquanto eles dormem”, onde a ideia de que o sucesso depende essencialmente do esforço bem como uma elevação moral do trabalho estimulam que a pessoa sinta a necessidade de dedicar o máximo de tempo

possível a atividades produtivas e considere o tempo dedicado ao lazer como desperdiçado (HAN, 2017; PRICE, 2021).

E se esses fatores por si só já constituem demandas significativas, eles tendem a ser intensificados pelo que talvez sejam os fatores estressante mais significativos para a profissão de músico (pelo menos no Brasil): a insegurança profissional e a precariedade das condições de trabalho. Se, por um lado, a música parece ser algo essencial à sociedade (sendo constantemente utilizada em filmes, comerciais, restaurantes, bares e nas mais diversas atividades do cotidiano das pessoas), esse apreço pela música parece não se refletir em uma real valorização do músico como profissional. Ao contrário, é muito notável a precariedade de investimentos no campo da música, o que gera uma escassez de instituições musicais como orquestras, corais, bandas e escolas de música na sociedade; um progressivo sucateamento das instituições existentes⁴¹ e, conseqüentemente, uma significativa escassez de empregos formais com segurança profissional e remuneração digna para músicos⁴². Conseqüentemente, músicos têm que lidar com um mercado de trabalho majoritariamente informal (onde carecem de direitos trabalhistas e estão constantemente sujeitos ao risco de desemprego), frequentemente mal remunerado (gerando insegurança financeira) e altamente competitivo (uma vez que as poucas vagas com boas condições de trabalho são muito cobiçadas)

Vemos, então, que para além das altas demandas que são inatas à atividade, músicos profissionais precisam lidar com um contexto profissional que tende a intensificar muito as demandas, mas oferece pouquíssimos recursos sociais e institucionais compensatórios. O resultado disso é que, como

⁴¹ Por exemplo, ver BOMFIM (2017) sobre o declínio das orquestras financiados por organismos públicos nas últimas duas décadas.

⁴² A esse respeito, um estudo feito por MENDES et al (2011) mostrou que menos da metade dos músicos entrevistados possuía um emprego formal. Além disso, a remuneração da maior parte dos entrevistados era entre 1 e 2 salários mínimos.

sugerido por estudos como os de Holst et al (2012), Porti et al (2021) e VAAG et al (2014), músicos são profissionais especialmente propensos ao estresse ocupacional e, portanto, estão altamente sujeitos aos malefícios que esse estresse causa para a saúde bem como às influências negativas que ele pode ter em sua atividade profissional, dentre elas o estímulo à dedicação sem limites e a negligência para com as dores e o cuidado do corpo.

Mas se o modelo demandas-recursos pode ser útil como uma forma de compreender como os diversos fatores da profissão de músico (tanto os inatos como os socioculturais) podem contribuir tanto para o surgimento do estresse ocupacional, essa compreensão também permite pensar em possíveis meios que possam prevenir ou mitigar o estresse ocupacional e suas consequências no sentido de melhorar a qualidade da vida profissional do músico. Se o estresse ocupacional é causado pela intensidade das demandas da atividade e pode ser mitigado pelos recursos que o trabalhador dispõe, então é possível pensar em duas formas gerais de se combater o alto índice de estresse ocupacional: moderar as demandas ou aumentar os recursos.

É fato que qualquer atividade terá algum tipo de demanda por sua própria natureza. No caso da atividade de um músico profissional, são inevitáveis, por exemplo, certo nível de esforço físico para cantar ou interagir com o instrumento, a exigência por qualidade na performance e a necessidade de prática deliberada e recorrente para que essa qualidade seja atingida. Mas a questão é que não é necessário evitar completamente essas demandas para moderar o estresse, mas sim manter sua intensidade dentro de um nível coerente e saudável e, para isso, convém questionar quais demandas são de fato inevitáveis e quais são consequências de fatores individuais e/ou socioculturais. Dessa forma, assim como no caso da paixão, no âmbito individual cabe ao músico fazer um exercício de tomar consciência de sua

realidade particular e questionar quais demandas que enfrenta são de fato necessárias e quais delas são incoerentes com seus objetivos profissionais para que possa organizar sua atividade profissional em função de apenas assumir as demandas que realmente sejam necessárias para seus interesses e condizentes com seu bem-estar. Já no âmbito social, combater o excesso de demandas enfrentado pelos músicos implica em questionar concepções e atitudes características da cultura perfeccionista, competitiva e produtivista no sentido de tornar as exigências da atividade musical mais coerentes com a saúde desses profissionais.

A outra forma de se mitigar o estresse ocupacional consiste em aumentar os recursos dos músicos em sua atividade, e aqui também é pertinente falar de uma dimensão social e de uma dimensão individual. No campo social, possivelmente a ação mais essencial e eficaz seria um aumento da valorização do músico como profissional através de um maior investimento em instituições musicais (aumentando tanto a quantidade como a qualidade dessas instituições), e maior remuneração e segurança profissional para esses trabalhadores de modo a equilibrar os recursos e recompensas de sua atividade com a intensidade das demandas que enfrentam. Ao mesmo tempo, no âmbito individual músicos podem buscar construir melhores recursos pessoais que os ajudem a mitigar o estresse da profissão e suas consequências danosas como, por exemplo, o autoconhecimento que permita ao músico estar consciente de seus limites e respeitá-los, a habilidade de administrar bem o tempo dedicado ao trabalho para evitar sobrecargas e o hábito de reservar tempo suficiente para o cuidado consigo e o lazer.

Nos capítulos seguintes, discutirei de forma mais aprofundada atitudes concretas que entendo que podem ajudar os músicos a lidarem melhor com o estresse por meio da construção de recursos pessoais. Porém, aqui é

importante enfatizar que o fenômeno do estresse ocupacional sempre possuirá uma dimensão individual e social e que a existência de alternativas que os músicos possam buscar individualmente para aprender a manejar melhor o estresse não pode de forma nenhuma isentar as instituições e a sociedade geral da responsabilidade de promover melhorias na valorização e nas condições de trabalho desses profissionais. Assim, em paralelo com as abordagens que enfocam os recursos pessoais dos músicos, é necessário buscar promover uma mudança cultural onde a profissão de músico de forma geral seja menos propensa ao estresse e às suas mazelas. Mas essa mudança só pode partir de um desejo de mudança da parte dos próprios músicos em função de melhorar seu bem-estar, e mesmo isso não é algo tão simples porque, como veremos em seguida, na cultura da música de concerto há uma longa tradição de negligenciar a saúde dos músicos e tratar os problemas que venho discutindo aqui como algo que é natural da atividade.

A cultura de tolerância e de apagamento da dor

Estudar os assuntos que vimos até aqui me permitiu entender melhor os processos que levaram ao surgimento de minhas dores e à minha atitude de negligenciá-las por um certo tempo. Tanto a paixão que eu tinha por tocar piano como as preocupações com o sucesso profissional me levaram a uma alta dedicação que facilitou o surgimento das dores (especialmente quando somada ao meu jeito tenso de tocar) e dificultou que eu diminuísse meu ritmo de estudo para cuidar desse problema. Mas também houveram outros fatores que contribuíram para atrasar meu processo de cuidar de minhas dores. Primeiro, sentir dor me causava vergonha e eu tinha medo de admitir abertamente meu problema. Por conta do meu histórico de dificuldades

técnicas com o piano, eu já possuía uma tendência a me enxergar como um pianista menos competente que alguns colegas, para quem tocar piano parecia ser algo muito fácil e natural. Assim, quando um problema físico ainda mais grave como as dores apareceu, ele reforçou uma autoimagem negativa que eu tinha e passou a me causar ainda mais vergonha. Mas ao mesmo tempo, desde o início de minha graduação eu vivia um processo de me desenvolver muito como pianista e, quando as dores surgiram, eu estava começando a construir uma certa reputação profissional entre meus colegas e obter algumas ofertas de trabalho. Por isso, admitir a dor mais abertamente representava para mim um risco de ter que interromper meu processo de desenvolvimento que estava começando a me trazer algum sucesso profissional. E por último, a dor era um tema novo para mim e com o qual eu não sabia bem como lidar. Nos ambientes musicais que eu havia frequentado não se falava muito sobre a dor e, por mais que eu já tivesse assistido a uma ou outra palestra sobre esse tema, a dor parecia ser algo excepcional, que só acometia alguns músicos e que era algo a ser tratado essencialmente como um problema médico. Essa visão sobre a dor não só aumentou meu senso de vergonha, já que eu me sentia como um pianista problemático por sofrer de um problema excepcional, como me deixou sem perspectiva para tratar da dor quando a fisioterapia que fiz não deu resultados.

Esses aspectos de minha história me fazem pensar que, para além de fatores individuais (a paixão) e sociais (as condições de trabalho) que contribuem para o surgimento e tolerância da dor, existem também fatores culturais específicos que dizem respeito à relação que os músicos podem ter com a dor e que podem levar não só a uma tolerância do problema, mas também à negação ou a um “apagamento” da dor.

Um texto muito interessante sobre esse assunto é o artigo *Orpheus Wounded: The experience of pain in the professional world of the piano* de Robert Alford e Andras Szanto (1996). Nele, os autores discutem essa relação que os músicos historicamente mantêm com o tema da dor e analisam esse tema a partir da perspectiva do que chamam de “três mundos”: o mundo do virtuoso, o mundo pedagógico e o mundo médico. O resultado é um texto que discute o tema das dores em músicos sob uma perspectiva ampla e aponta diversos fatores que contribuem para uma cultura de normalização, individualização e apagamento da dor. Se, por um lado, esse artigo foi escrito há quase 30 anos, muitas das questões abordadas pelos autores continuam presentes nos dias de hoje fazendo com que ele continue sendo um texto muito pertinente para compreender o problema das dores em músicos.

No início do texto, os autores argumentam que músicos tendem a cultivar uma relação paradoxal com a dor. Por um lado, há uma tradição de se normalizar a dor no sentido de entendê-la como algo inevitável ao bom desempenho na atividade e os autores ilustram essa atitude por meio de dois relatos feitos pelos pianistas George Antheil (1945) e Ruth Slenczynska (1961):

Você pratica trilos lentos até isso quase te matar, até seus dois antebraços ficarem como presuntos doloridos e latejantes, duas ou três vezes o seu tamanho normal. E então você espera até a dor ir embora. E então você começa tudo de novo. Finalmente, depois de semanas, você começa a tocar uma escala em oitavas. Subindo e descendo, subindo e descendo, até que enfim seus antebraços parecerem que vão estourar novamente. Além disso, nesse ponto a dor sobe para seus ombros e se espalha pelas suas costas. Você continua. Você nunca deve parar. E assim, a técnica vêm. (ANTHEIL apud ALFORD, SZANTO, pg. 5)⁴³

⁴³ You practice slow trills until it almost kills you, until your two forearms are like sore throbbing hams, twice, three times their normal size, or so they seem. Then you wait until the soreness gets out of them. Then you start all over again. Finally, after weeks, you commence playing an octave scale. Up and down, up and down, until, at last, your forearms seem as if they will burst again. Moreover, by this time, the pain creeps up to your shoulders, spreads over your back. You keep on. You must never stop. And so technique comes to you.

Você sofrerá dor física e aprenderá a suportá-la; a dor é como um túnel de fogo que forja músculos de aço. Você vai sair do outro lado revigorado, com uma tremenda margem de reserva, e com o conhecimento de uma completa maestria, que vale o esforço (SLENCZYNSKA apud ALFORD, SZANTO, 1996, pg. 5)⁴⁴

Vemos que, nesses relatos, a dor não é apenas normalizada e tratada como inevitável, mas também romantizada. Conforme o músico tem que suportar a dor para obter bons resultados, essa dor se converte em um símbolo de dedicação e em uma prova de amor pela atividade, de disciplina, de perseverança e do mérito de se ter percorrido um caminho árduo que levou à conquista da excelência. E se relatos como esse parecem ser algo característico de um passado distante, as autoras Costa e Abrahão apontam como ainda hoje permanece uma cultura de normalização da dor como parte inevitável da atividade musical de alto nível. Em suas palavras

A cultura da dedicação sem limites, manifesta na expressão “no pain, no gain”, significando que sem dor e sacrifícios não se obtém ganhos e resultados satisfatórios, intensifica a tendência a tocar apesar da ocorrência de dor. Tal fato se justifica também pelos fantasmas do desemprego e da competição, levando alguns profissionais a desconsiderarem sintomas e a não procurarem ajuda especializada em tempo hábil para debelar o adoecimento, o que propicia sua cronicidade (PAULL e HARRISON, 1997). (COSTA, ABRAHÃO, 2004, pg. 63)

Essa normalização da dor é especialmente significativa aqui porque, nos temas que discuti até agora, por mais que a dor possa ser tolerada por conta de fatores como a paixão obsessiva ou o estresse ocupacional, ainda havia uma consciência de que tocar com dores consistia em um problema. Mas com a normalização da dor a situação é diferente, pois conforme a dor é aceita e tratada como algo inevitável e necessário ao sucesso, ela passa a nem mesmo

⁴⁴ You will suffer physical pain and learn to endure it; pain is like a tunnel of fire that forges muscles of steel. You will emerge at the other end invigorated, with a tremendous margin of reserve, and with the knowledge of complete mastery, which is well worth the effort

ser reconhecida como um problema e, conseqüentemente, tende a ser muito menos discutida e pesquisada pelos músicos⁴⁵.

Ao mesmo tempo, se por um lado há uma tradição de se louvar a dor como prova de mérito e dedicação, Alford e Szanto apontam como a dor também é comumente negada e escondida pelos músicos. Em um episódio anedótico compartilhado pelos autores, um pianista visitou um conservatório em Manhattan e perguntou aos professores se algum deles ou de seus alunos estavam sofrendo com dores. Enquanto todos negaram enfaticamente, após o encontro o diretor do conservatório revelou ao visitante que eles estavam mentindo para esconder suas dores. Mais ainda, os autores também apontam que não encontraram nenhum texto pedagógico sobre o ensino de piano que tratasse a dor de forma séria e que, no máximo, esses textos se referiam à tensão e sugeriam mudar a maneira de tocar como o tema da dor não tivesse nenhuma relação com o aprendizado de piano (ALFORD, SZANTO, 1996, pg. 5-6).

Há, então, uma incoerência. Nessa tradição musical a dor, ao mesmo tempo em que é considerada como algo necessário, inevitável e emblemático da excelência ao instrumento, também é negada e tratada como se não existisse. Por um lado, a dor seria algo que, teoricamente, faria parte do cotidiano de todos os músicos de alto nível, mas, por outro, esses músicos raramente admitem abertamente que sentem dores criando a ilusão de que a dor é algo excepcional que acomete somente alguns músicos azarados. Depois

⁴⁵ Aqui é importante diferenciar dois sentidos da ideia de normalizar a dor. Por um lado, a dor é um fenômeno natural que pode acometer qualquer um de nós e isso significa que uma pessoa que sente dores não é excepcionalmente problemática, mas sim que está enfrentando algum problema ou dificuldade. Nesse sentido, normalizar a dor é algo positivo e importante, pois ajuda a pessoa a manter a calma perante sua dor e a não exagerar o tamanho do problema que enfrenta. No entanto, o que critico aqui é a normalização da dor no sentido de entendê-la como algo que é inevitável à profissão de músico e ao alto desempenho e que, portanto, não deveria receber muita atenção por parte da comunidade profissional.

de apontar esse paradoxo em que a dor é ao mesmo tempo normal e excepcional, os autores buscam analisar os três mundos e identificar como suas dinâmicas particulares contribuem para o problema.

O primeiro, o *mundo do virtuoso*, considera as condições da atividade de pianistas concertistas, que são músicos de altíssimo desempenho e cuja sucesso profissional depende de conseguirem excelentes resultados em suas performances em concertos, competições e gravações. Para garantir esses resultados, os concertistas necessitam de uma dedicação integral à prática do instrumento que compreende uma rotina de inúmeras horas de prática e, portanto, não é de admirar que esses músicos em algum momento de suas carreiras sofram com dores, já que todo esse tempo dedicado à prática pode facilmente sobrecarregar seus corpos. No entanto, fatores como a romantização do virtuoso como uma figura sobre-humana e a necessidade de estar disponível para cumprir com agendas intensas de concertos estimulam que os músicos de alto nível escondam suas dores para evitar o desgaste de sua imagem simbólica como virtuosos e de profissionais confiáveis. Nas palavras de Alford e Szanto, “pianistas com dores não se qualificam simbolicamente para a posição de virtuoso e tampouco podem ser confiavelmente requisitados para performances” (pg. 7). Por fim, o fato dos concertistas se dedicarem integralmente a sua atividade e organizarem sua vida em torno dela também dificulta a interrupção de sua rotina para cuidar da dor, pois isso significaria ficar sem trabalho e sem uma atividade que ocupa um lugar fundamental em suas vidas.

Se, por um lado, os virtuosos constituem somente uma pequena parcela da população geral de músicos, algumas dessas questões citadas pelos autores também são pertinentes para qualquer músico que trabalhe com performance. Primeiro, qualquer músico que atinja certo nível de

reconhecimento pode relutar em admitir que sente dores por medo de prejudicar sua imagem como profissional competente. Segundo, a dor pode prejudicar a confiabilidade profissional de qualquer músico, independentemente de seu nível. Admitir a dor significa se expor ao risco de ter menos ofertas de trabalho e oportunidades de desenvolvimento profissional e, portanto, é compreensível que músicos tenham receio de assumir suas dores, especialmente quando sua renda depende de uma rotina de performances. Por último, enquanto a maior parte dos músicos não tem a performance como sua única atividade profissional, é razoável pensar que essa atividade sempre possui uma importância significativa em suas vidas. Ou seja, mesmo que não dependam financeiramente da performance, músicos podem ter dificuldade em aceitar a dor e o risco de terem que abrir mão de tocar para cuidar de suas dores por conta do prazer que obtém do ato de tocar seus instrumentos.

Esses fatores também apareceram em minha história pessoal com a dor. Quando comecei a sentir os incômodos no antebraço, meu primeiro temor foi ter que parar de tocar, e isso era assustador não só pelo prazer que eu com essa atividade, mas também porque significava diminuir meu ritmo de estudo em um momento em que eu sentia que estava me desenvolvendo muito, construindo uma reputação profissional e começando a obter ofertas de trabalho. Além disso, a dor atacava minha autoimagem como um profissional competente e me causava vergonha, o que tornava ainda mais difícil admiti-la e falar abertamente sobre ela.

Com relação ao segundo mundo discutido por Alford e Szanto, ele é chamado de *mundo pedagógico* e consiste na perspectiva e atuação dos professores de instrumento e das instituições de ensino. Esse mundo também tem algumas particularidades que podem facilitar a ignorância, negação e o

apagamento da dor. Primeiro, os autores ressaltam a realidade prática de que a maior parte dos professores de piano costumam lidar com alunos que não tem a pretensão de seguir uma carreira como músico profissional e, portanto, não possuem a mesma dedicação para essa atividade. Isso significa que esses alunos tendem a ser menos propensos à dedicação excessiva e ao surgimento da dor e, portanto, que seus professores dificilmente se veem na situação de ter que lidar com esse problema. Nesse sentido, uma das razões para que a dor seja pouco reconhecida e discutida é que muitos professores de alunos amadores ou iniciantes raramente entram em contato com ela.

Mas também existem outros fatores importantes para a negação da dor por parte dos professores. A atividade profissional dos professores, seja de forma autônoma ou em instituições de ensino de música, depende de que haja uma demanda por aulas gerada pelo interesse e disposição dos alunos por aprender um instrumento e essa demanda tende a ser maior na medida em que a atividade musical é percebida como algo desprovido de riscos. Em outras palavras, o reconhecimento de que praticar um instrumento pode causar dor pode fazer com que os alunos em potencial se tornem mais receosos em fazer aulas, o que tende a diminuir a oferta de trabalho para os professores. Mais ainda, o reconhecimento do risco de surgimento de dores na atividade também cria a exigência de que os professores saibam lidar com essa possibilidade e, na medida em que muitos professores não se sentem seguros com seus conhecimentos sobre como prevenir e abordar a dor, a tendência é que esse assunto seja pouco discutido. Porém, aqui também pesa a ausência de consenso tanto no mundo médico como entre os professores quanto aos fatores de risco para a dor de modo que muitos professores simplesmente não consideram que seus métodos de ensino e abordagem técnica podem causar dor e, portanto, não se preocupam com essa questão. Como escrevem os autores: “É bem provável que alguns métodos ortodoxos de ensinar piano de

fato causem dor, mas por conta da forma como a dor foi individualizada, racionalizada e negada, essa possibilidade não foi amplamente reconhecida pela profissão pedagógica”. (ALFORD, SZANTO, 1996, pg. 18)⁴⁶

Por fim, casos em que os professores e instituições trabalham com alunos em vias de profissionalização também estão sujeitos a fatores semelhantes aos do mundo virtuoso. Por conta da natureza da relação professor-aluno, o sucesso profissional de um pode acabar por influenciar o do outro de modo que um professor com certa reputação tende a atrair alunos promissores que não só se beneficiam da reputação do professor como contribuem para ela na medida em que conseguem bons resultados. Mas isso também significa que os danos à reputação do aluno podem se refletir no professor e vice-versa, o que faz com que a admissão de sentir dor por parte tanto do professor como do aluno pode prejudicar a reputação e as chances de sucesso profissional dos dois levando à tendência de se esconder a dor como uma forma de proteger a imagem de ambos.

Como resultado de todos esses fatores, a dor tende a ser pouco admitida e discutida no meio pedagógico, fazendo com que grande parte dos professores de instrumento não tenham conhecimento e segurança para abordar esse problema e nem mesmo considerem como suas práticas pedagógicas poderiam eventualmente contribuir para ele. Dessa forma, o mundo pedagógico-musical tem dificuldade em admitir a dor como um problema sistêmico e tende a individualizá-la como uma ocorrência eventual que acomete apenas alguns alunos. Conseqüentemente, esse mundo também tende a ser ineficiente em oferecer suporte para os músicos que enfrentam problemas com dores e terceiriza esse problema para o mundo médico.

⁴⁶ It is quite likely that some of the orthodox ways of teaching the piano in fact cause pain, but because of the way in which pain has been individualized, rationalized, and denied, that possibility has not been recognized generally within the pedagogical profession.

Essa realidade também esteve presente em certa medida em minha história pessoal. Por mais que na graduação em piano eu tenha tido um professor que me estimulou a começar a cuidar mais do meu corpo e diminuir minha tensão ao tocar, nos ambientes musicais que eu frequentei normalmente se falava pouco sobre a dor e sobre os riscos da atividade. Por vezes, parecia até que alguns professores entendiam que deveriam cuidar unicamente das questões musicais dos alunos sem considerar que certas atitudes ao tocar poderiam contribuir para o surgimento de dores e penso um caso bastante representativo dessa questão foi quando participei de um concurso de piano e, após tocar uma peça muito exigente de uma forma muito rígida e tensa, um dos professores da banca comentou que eu deveria tomar cuidado com o meu som, mas não mencionou nada sobre o cuidado com o corpo. Assim, penso que a ausência de contato e conhecimento com o assunto contribuiu para que eu encarasse o surgimento das minhas próprias dores como um problema de saúde pessoal e individual que era decorrente de minhas próprias dificuldades e que era uma questão a ser tratada unicamente pela via médica. Mais ainda, essa individualização contribuiu para a vergonha que eu sentia por sofrer com dores e dificultou que eu falasse abertamente sobre elas com meus colegas e professores, ainda que isso pudesse ter me ajudado a compreendê-las melhor e buscado tratamentos alternativos mais cedo.

Isso nos leva ao terceiro mundo discutido por Alford e Szanto, o mundo médico. Esse mundo é composto por instituições que são representativas de um saber consolidado e respeitado e, por conta disso, constitui a alternativa que costuma ser procurada pelos músicos que admitem sua dor (ainda que não publicamente) e que buscam algum tipo de tratamento. Porém, o problema é que o mundo médico até agora também tem se mostrado pouco eficiente para tratar do problema. Primeiro, também nesse mundo pode haver uma negação da dor, mas que aqui é consequência da ideia comum na sociedade de que a

atividade de tocar um instrumento é algo essencialmente lúdico e desprovido de riscos (FONSECA, 2007, pg. 120), pois, apesar da grande quantidade de pesquisas que mostram a predisposição dos músicos para a dor, uma boa parte da comunidade médica que não lida comumente com músicos pode simplesmente desconhecer a dimensão do problema e tratar a dor de um músico como algo individual e excepcional, o que faz com que o tema seja menos pesquisado e discutido pela comunidade médica geral.

Além disso, Alford e Szanto destacam que o campo específico da medicina do músico não só existe há relativamente pouco tempo (desde os finais da década de 70), mas surgiu mais por consequência de uma crescente demanda do que por um acúmulo e sistematização de um conhecimento sólido sobre o assunto. Isso significa que foi criado um campo de pesquisa especializado para atender aos músicos, mas sem que esse campo dispusesse do conhecimento necessário para compreender em profundidade a realidade específica desses profissionais, definir claramente os fatores de riscos e patologias a que eles estão sujeitos e prescrever consistentemente tratamentos efetivos.

Soma-se a isso o fato de que a própria natureza do mundo médico pode restringir suas contribuições para o problema das dores em músicos. A prática médica tende a se organizar mais em função do tratamento de um sintoma ou patologia do que em sua prevenção e, portanto, os médicos costumam ter pouca agência sobre os fatores que podem causar as dores nos músicos, especialmente porque agir sobre esses fatores implicaria em uma interferência nos mundos virtuoso e pedagógico (ALFORD, SZANTO, pg. 21-22). Mais ainda, como discutirei melhor nos próximos capítulos, a experiência da dor é um fenômeno abrangente e complexo que não se reduz nem à dimensão fisiológica e nem a uma única especialidade médica, o que gera grandes

desafios para a uma tradição médica como a ocidental, que foi construída a partir do paradigma da separação mente-corpo e do tratamento especializado do corpo-máquina. Em outras palavras, um quadro de dor crônica não só possui componentes físicos e emocionais como pode ser intensificado ou mitigado por fatores socioculturais, mas a abordagem especializada da medicina geralmente só é capaz de abordar um único componente dessa rede por vez e de forma isolada dos outros.

O resultado de tudo isso é que, como foi o caso em minha história, esse mundo médico mencionado pelos autores tem sido recorrentemente insuficiente em seus meios de tratar a questão das dores em músicos e isso ajuda a entender porque diversas práticas terapêuticas alternativas têm se tornado mais populares entre esses profissionais conforme o problema da dor vem sendo cada vez mais reconhecido e discutido.

Nas páginas finais de seu texto, Alford e Szanto discutem a relação entre esses três mundos enfatizando como eles tradicionalmente se mantiveram isolados e terceirizaram o problema uns para os outros. O mundo médico, com sua autoridade sobre as questões de saúde, atua de forma independente buscando tratar a dor somente depois que ela se apresenta, mas, justamente por conta desse isolamento, ele tem sido ineficiente para abordar as causas da dor e preveni-la. Além disso, esse mundo também tem dificuldade em abranger a dor em sua complexidade, pois tende a dividir os componentes do quadro de dor em categorias fisiológicas ou psicológicas e tratá-los separadamente (pg. 23). Por sua vez, os mundos pedagógico e virtuoso possuem uma tradição de ou romantizar a dor e não considerá-la como um problema, ou de negar, esconder e apagar a dor, criando a ilusão de que ela é um algo excepcional e individual, se isentando da responsabilidade e a transferindo para o mundo médico (ibidem).

Para o músico, isso significa ser educado em um sistema e uma tradição que, ao mesmo tempo em que exigem um alto desempenho e uma grande dedicação, não reconhecem abertamente os riscos da atividade, não discutem possíveis medidas de prevenção da dor, não assumem nenhuma parcela de responsabilidade pelo surgimento da dor nos profissionais e não dispõe de meios sólidos para auxiliar os músicos em lidar com a dor uma vez que ela surge. Pelo contrário, a dor tende a ser louvada por uma tradição romântica e escondida por um sistema cultural que “lava suas mãos” e transfere a responsabilidade para o mundo médico e para o indivíduo.

Em resumo

Até aqui, vimos que existem muitos fatores inter-relacionados que contribuem para a negligência com o cuidado do corpo do músico e para o aparecimento e tolerância de dores nesses profissionais. Fatores como o excesso de tensão ao tocar o instrumento e o excesso de dedicação podem causar dores e problemas neuromusculares associados à Síndrome do Uso Excessivo ao mesmo tempo em que os músicos são altamente propensos a negligenciar o cuidado com o corpo e seguir trabalhando apesar de eventuais dores por conta de fatores individuais, sociais e culturais como a paixão pela atividade, o estresse ocupacional derivado das condições de trabalho e a tradição de romantização e apagamento da dor.

Penso que essa negligência também é reveladora de uma determinada relação dos músicos com seus corpos. Como comentei no início desse capítulo, em anos anteriores eu mantinha uma relação mais instrumental com meu corpo, de modo que minha atitude para com ele era de tratá-lo como uma ferramenta, um meio para um fim que, no caso, era fazer música e tocar piano.

Consequentemente, essa relação utilitária fez com que eu não considerasse o cuidado com meu corpo como uma prioridade mesmo quando comecei a sentir dores, pois, ainda que eu estivesse consciente de que meu corpo apresentava problemas e pedia uma “manutenção”, ele ainda estava em condições de ser usado em função de outras questões que eu julgava serem mais importantes. Da mesma forma, penso que nessa cultura de dedicação excessiva, tolerância à dor e negligência para com o cuidado, o corpo segue sendo tratado como um instrumento. Na atitude da dedicação excessiva motivada seja por uma paixão obsessiva ou pelo estresse ocupacional, o corpo é um instrumento que possibilita o engajamento com a atividade e cuja função é produzir o máximo possível enquanto na cultura de tolerância à dor o corpo é uma máquina cujo desgaste por conta do uso é considerado como natural e esperado. Consequentemente, essa instrumentalização do corpo faz com que ele tenda a ser valorizado essencialmente por sua utilidade e seja levado ao seu limite produtivo até começar a falhar, parar de funcionar e reclamar por meio das dores. Nesse momento, se fosse possível a cultura de produtividade em que vivemos provavelmente descartaria esse corpo-instrumento problemático e o substituiria por um novo corpo “de última geração”.

Mas isso não é possível e, quando o corpo atinge seu limite, é impossível descartá-lo e a única opção é começar a cuidar dele. Assim, pelas razões que discuti aqui penso que os músicos, que são profissionais que estão especialmente sujeitos ao desgaste do corpo e a uma cultura que negligencia esse corpo, podem se beneficiar muito de uma mudança de atitude no sentido de substituir esse cultura da negligência por uma cultura de cuidado que promova um maior respeito pelo corpo e cuidado com seu bem-estar. Assim, nos próximos capítulos, gostaria de me aprofundar em uma prática através da qual pude embarcar no processo que deu origem a essa pesquisa e que me permitiu rever minha relação com meu corpo e aprender a cuidar dele tanto no

caso de minhas dores como no de todas as outras questões que discuti nesse capítulo: a Eutonia.

Capítulo 2

A Eutonia de Gerda Alexander

Antes de começar a leitura desse capítulo, te convido para fazer um exercício prático. Para isso, você pode utilizar o link ou QR Code abaixo para acessar uma gravação. Sugiro que você reserve em torno de 40 minutos e busque fazê-lo em um local tranquilo e silencioso onde não haja distrações nem o risco de ser interrompido e que separe um caderno ou bloco de notas para fazer anotações ao final dele.

Vídeo 2.1

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYDYq-bNAYn_A70vdddfY06BnaFNIkU2



Nas histórias do início desse trabalho, interrompi minha narrativa no momento em que, depois de receber a notícia de que eu havia sido reprovado na prova para um mestrado no exterior, reconheci que era hora de levar a sério os desconfortos corporais que eu vinha sentindo e uma colega da graduação me sugeriu que eu procurasse a Eutonia para cuidar dessa questão. Quando isso aconteceu, eu já havia tido um certo contato com a Eutonia, pois essa colega a praticava há bastante tempo e sempre falava sobre ela quando conversávamos sobre temas como o corpo e a performance. Além disso, eu mesmo já havia feito algumas aulas em grupo de Eutonia com alguns colegas músicos anos antes, mas isso aconteceu em um momento em que estava em meus primeiros anos de graduação e tinha como prioridade estudar o máximo de música que eu podia de modo que acabei frequentando as aulas apenas por um período bem curto e, por isso, não pude me aprofundar muito e elas não deixaram uma impressão tão marcante para mim.

Mas ainda assim, minha experiência com essas aulas em grupo foi bastante positiva e mesmo esse breve contato com a Eutonia foi o suficiente para que ela permanecesse na minha memória como algo que era interessante, prazeroso e digno de uma maior atenção e de uma prática mais aprofundada. Assim, quando minha colega me sugeriu buscar a Eutonia para cuidar de minhas dores achei que isso poderia ser uma ideia muito boa e me dispus a fazer isso imediatamente. Ela, então, me indicou uma professora de confiança e esse foi o começo de um novo ciclo de estudos que, nos próximos anos, me levaria a um processo de mudança muito mais profundo do que eu poderia imaginar naquele momento.

Essas aulas individuais tinham uma dinâmica diferente das em grupo que eu já havia feito. Primeiro, cada aula (ou sessão de atendimento, como minha professora às vezes chamava) geralmente começava com uma conversa

sobre o meu bem-estar durante a semana e dessa conversa surgiam os mais diversos assuntos. Algumas vezes falávamos sobre dificuldades que eu tinha com o piano e com os incômodos que eu sentia, outras vezes sobre experiências positivas que eu havia tido no trabalho e, de vez em quando, até sobre questões mais delicadas como conflitos e discussões com colegas ou familiares. Porém, um tema que sempre aparecia mais cedo ou mais tarde era o corpo. Durante as conversas, eu percebia que minha professora ficava bem atenta ao que eu fazia com meu corpo e sempre chegava um momento em que ela me perguntava mais diretamente sobre, como eu sentia meu corpo, sobre como havia sido meu bem-estar corporal na semana ou então sobre o que eu percebia que acontecia no meu corpo enquanto falava de diferentes assuntos (especialmente os que eram emocionalmente mais intensos).

A partir desse momento, o corpo permanecia em foco o tempo todo e, depois das conversas iniciais, as aulas seguiam com um trabalho diferente que me permitia percebê-lo com ainda mais profundidade. Geralmente eu me deitava em uma superfície macia como uma maca ou um colchonete e minha professora me ajudava a escolher alguns materiais que eu pudesse usar para ter o maior conforto possível como almofadas para apoiar os joelhos e o pescoço ou cobertores que mantinham o corpo aquecido nos dias mais frios. Depois que eu encontrava esse conforto deitado, ela me pedia para levar a minha atenção ao corpo percebendo as sensações que surgiam a cada momento enquanto, ao longo da sessão, ela trabalhava tocando diferentes partes do meu corpo. Esse toque não era uma pressão dos músculos como acontece em alguns tipos de massagem, mas sim um toque sutil cujo objetivo parecia mais ser o de estimular a sensibilidade e chamar a minha atenção para a região tocada. Ao longo desse trabalho, eu também percebia que surgiam muitas sensações novas e diferentes das habituais tanto na região que era tocada como também em outras regiões do corpo (muitas vezes bem distantes

do local do toque) e que essas novas sensações vinham acompanhadas de muitas mudanças na organização e na percepção das minhas tensões. Às vezes sentia tensões bem profundas se dissolverem e uma região do corpo relaxar profundamente como se estivesse afundando em direção ao chão enquanto outras vezes eu percebia dores e desconfortos novos que eu não sabia dizer se haviam surgido naquele momento ou se já estavam lá desde antes da aula sem que eu as percebesse. Apesar disso, na maior parte das vezes eu saía dessas sessões me sentindo muito mais confortável em meu corpo e também mais revigorado, tranquilo, sensível e perceptivo para lidar com as atividades do dia.

Com o tempo, comecei a perceber que esse trabalho me fazia muito bem e estava contribuindo muito para o meu bem-estar tanto de forma geral como na minha atividade como pianista e, apesar de que na época eu não sabia explicar bem o porquê, tive uma intuição muito forte de que esse trabalho era muito pertinente para as pessoas no geral, mas especialmente para os músicos, que trabalhavam com o corpo de forma bastante intensa. Assim, depois de aproximadamente um ano fazendo essas aulas, me interessei por me aprofundar na prática e no estudo da Eutonia através do curso de formação profissional que é oferecido pelo Instituto Brasileiro de Eutonia.

Esse curso possui uma duração de aproximadamente quatro anos e oferece uma grande quantidade de aulas práticas em grupo (que propõe uma experiência aprofundada na prática de Eutonia) bem como diversas aulas teóricas que abordam temas relacionados com a Eutonia como anatomia, biomecânica e pedagogia. Ao ingressar no curso, voltei a fazer aulas de Eutonia em grupo, mas dessa vez minha experiência foi muito mais rica e profunda do que a que eu havia tido alguns anos antes, pois agora não só eu estava muito mais interessado em mergulhar no estudo de Eutonia como fazer parte de uma turma no curso me permitia trocar experiências e reflexões com pessoas que

compartilhavam do mesmo interesse. Mais ainda, essa troca era muito estimulada nas próprias aulas do curso, pois elas sempre terminavam com uma breve conversa entre os alunos sobre as experiências que tiveram com as propostas da aula e dessas conversas surgiam novas reflexões e *insights* que aos poucos iam consolidando uma maior compreensão da Eutonia nos alunos. E como uma forma de estimular essas reflexões, o curso também sugeria a leitura de textos e exigia a produção de trabalhos escritos que dissertassem sobre os temas que eram trabalhados em aula.

Assim, ao longo de vários anos, mergulhei em um estudo aprofundado da Eutonia que se deu através de muito tempo de prática (individualmente e nas aulas em grupo do curso de formação), de reflexões sobre as minhas experiências e da leitura de uma literatura diversa sobre temas relacionados buscando um maior entendimento sobre essa prática e suas propostas. Esse capítulo se dedica a discutir algumas reflexões e gostaria de começar pela pergunta mais comum que alguém que nunca ouviu falar sobre a Eutonia provavelmente fará.

O que é Eutonia?

Essa pergunta tão simples é uma que sempre surge quando falo da Eutonia para alguém que não a conhece e todas as vezes que tenho que respondê-la sinto uma dificuldade enorme em encontrar uma boa resposta. Mas essa dificuldade não se deve à falta de uma boa definição da Eutonia. Pelo contrário, o site Associação Brasileira de Eutonia oferece uma definição da qual gosto muito:

A eutonia é uma abordagem de educação somática em que a pessoa acessa a sabedoria que é própria do corpo. Por meio da atenção às sensações, promove a ampliação da percepção e da consciência corporal, propiciando a flexibilização do tônus contribuindo no cuidado das dores e do estresse, além de uma melhor adaptabilidade do corpo para as diversas ações no cotidiano e nas atividades artísticas e esportivas. Foi criada e desenvolvida pela alemã Gerda Alexander (1908-1994) (ABE, 2023)

Acho admirável como essa definição consegue resumir em apenas um único parágrafo o que entendo que é a ideia fundamental da Eutonia: ela é uma **abordagem somática** desenvolvida por Gerda Alexander que propõe que, através do desenvolvimento da consciência corporal, é possível aumentar a flexibilidade e adaptabilidade do tônus muscular trazendo benefícios para o cuidado com o corpo e para seu desempenho em diversas atividades. No entanto, apesar de essa ser a melhor definição de Eutonia que conheço, penso que ela sozinha não é o suficiente para que uma pessoa leiga entenda bem o que é a Eutonia. Isso porque essa definição se utiliza de expressões como *educação somática*, *consciência corporal* e *tônus*, que são importantíssimas para compreender a proposta dessa prática, mas que também são termos que não costumam ser familiares para muitas pessoas. A meu ver, é aí que reside a grande dificuldade de se responder o que é Eutonia para alguém que nunca teve contato com algo semelhante, pois dar uma resposta que seja

compreensível requer não só definir a Eutonia, mas explicar bem suas premissas, fundamentos e propostas, o que é algo praticamente impossível de se fazer de forma sucinta em uma conversa breve ou em um único parágrafo.

Ainda assim, penso que esse entendimento mais profundo da Eutonia é essencial para se compreender como essa abordagem pode dialogar com a atividade dos músicos. Foi essa compreensão que busquei ao longo dos meus anos de estudo e que gostaria de compartilhar nesse capítulo como aquilo que entendo como o **Pensamento da Eutonia**. Mas antes de discutir seus fundamentos e propostas, preciso fazer alguns comentários.

Para começar, entendo que a Eutonia se ocupa essencialmente da **experiência corporal sensível**, que é um tema que discutirei de forma um pouco mais aprofundada em breve, mas que já aqui levanta duas implicações importantes. Em primeiro lugar, a experiência corporal, por mais que possa ser descrita, explicada e analisada por meio de palavras, nunca pode ser completamente traduzida por meio da linguagem. Como escreve Ramon Pelinsky em *Corporeidad y experiencia musical*:

As experiências perceptivas de conteúdo não conceitual, corporalmente vinculadas à ação e à emoção são mais finas, detalhadas e complexas que as possibilidades linguísticas de expressá-las e justificá-las como conteúdos conceituais. (PELINSKY, 2005, pg. 30)⁴⁷

Isso não significa que a Eutonia, por focar a experiência corporal, não possa ser compreendida e ter seu pensamento expresso por meio da linguagem, mas sim que a melhor maneira de se conhecer a Eutonia é através da própria experiência. Experiência que, para acontecer, requer o exercício prático de se tomar tempo para dirigir a atenção para o próprio corpo e

⁴⁷ Las experiencias perceptivas de contenido no conceptual, corporalmente vinculadas a la acción y a la emoción, son más finas, detalladas y complejas que las posibilidades lingüísticas de expresarlas y justificarlas como contenidos conceptuales.

perceber as sensações que surgem e as eventuais mudanças que podem ocorrer. É por essa razão que escolhi iniciar esse capítulo sugerindo uma pequena exploração prática e que farei propostas semelhantes na sequência. O objetivo é que você, leitor, possa não apenas ler e pensar sobre a Eutonia mas, de algum modo, buscar experimentá-la e vivê-la em seu próprio corpo. Assim, eu convido você a tomar tempo, experimentar as propostas que trago, fazer anotações e refletir sobre a sua experiência antes de seguir com a leitura. Como se diz frequentemente em aulas de Eutonia: é mais interessante sentir primeiro e elaborar depois.

Em segundo lugar, veremos que uma experiência é sempre singular e única para cada pessoa que a vive. No contexto da Eutonia, isso significa que cada pessoa que a experimenta e reflete sobre ela o faz de sua própria maneira. Cada indivíduo vive e pensa a Eutonia de um modo particular e, portanto, uma elaboração do Pensamento da Eutonia, por mais que se pautem em conceitos e ideias compartilhadas, terá sempre um caráter fortemente pessoal. Assim, apesar da expressão que venho utilizando, o que exponho aqui não deve ser considerado como o Pensamento da Eutonia em si, mas sim como **a maneira como eu atualmente penso a Eutonia**. Como é possível observar na literatura sobre o assunto, cada autor que escreve sobre a Eutonia o faz priorizando alguns aspectos em detrimento de outros e adota uma determinada organização dos temas de modo que parece ser impossível (e creio também que seja desnecessário e indesejável) estabelecer um texto como definitivo. Meu caso não poderia ser diferente e creio que essa pluralidade de entendimentos na verdade contribui para a enriquecer a reflexão e compreensão coletiva sobre esse assunto.

Devo também comentar sobre a organização do conteúdo que discutirei. Escolhi aqui diferenciar o que chamo de **princípios** e **temas de trabalho** da

Eutonia, apesar de que, em algumas obras, a palavra “*princípio*” é utilizada para se referir a ambos (ver ALEXANDER, 1983; GAINZA, KESSELMAN, 2003).

Entendo que um princípio significa uma ideia fundamental da qual se parte para desenvolver um pensamento ou para agir de uma determinada maneira e, por isso, o que chamo dos princípios da Eutonia constituem as ideias fundamentais que compõe seu pensamento e embasam suas propostas, procedimentos e maneiras de abordar seus temas de trabalho. De certa forma, é possível dizer que esses princípios constituem não o **o que**, mas sim o **como** da Eutonia. Dessa forma, eles não se referem tanto a quais procedimentos práticos são propostos em uma aula, mas sim à maneira como se propõe que essas propostas sejam feitas. A autora e educadora musical Violeta de Gainza, que durante anos teve um contato próximo com Gerda Alexander e com a Eutonia, escreve: “Acredito que a eutonia tenha menos a ver com o *que se faz* do que com o *como se faz*” (GAINZA, 1997, pg. 13). Estou de pleno acordo com a autora e entendo que esse “como se faz” da Eutonia é decorrente de seus princípios.

O que chamo dos temas de trabalho, por sua vez, constituem assuntos que a Eutonia aborda em profundidade. Esses temas podem ser estruturas ou características do corpo que recebem atenção especial no trabalho (como a pele, os ossos ou o espaço interior do corpo) ou fenômenos que são explorados conscientemente (como o contato eutônico, o transporte e os movimentos eutônicos). O curso de Formação Profissional em Eutonia dedica módulos específicos para cada tema e exige a produção de trabalhos escritos sobre eles e uma aula de Eutonia pode se dedicar de forma aprofundada a um único tema ou abordar diversos deles de forma integrada. Dessa forma, os temas de trabalho constituem uma dimensão bastante importante da abordagem e metodologia da Eutonia, mas, no contexto específico desse trabalho, onde

busco refletir sobre como a Eutonia dialoga com alguns aspectos particulares da atividade do músico, entendo que uma discussão aprofundada sobre esses temas de trabalho não é tão essencial como uma reflexão mais voltada para os princípios da Eutonia e acredito que a razão disso ficará mais clara no próximo capítulo. Assim, faço uma escolha consciente de dedicar esse capítulo ao que entendo que são os princípios da Eutonia, os fundamentos de sua abordagem, deixando uma apresentação e discussão sobre seus temas de trabalho para outros textos⁴⁸.

Por fim, uma recomendação feita no curso de formação é que os alunos mantenham um *diário de bordo* onde possam anotar suas experiências e reflexões ao longo do curso. Por quatro anos, segui essa sugestão de modo que hoje possuo um pequeno tesouro na forma de três cadernos repletos de anotações que embasam a compreensão da Eutonia que tenho hoje e, por isso, tomei a liberdade de inserir algumas entradas desses diários em alguns momentos do texto desse e do próximo capítulo como um estímulo para mais reflexões.

⁴⁸ Os temas de trabalho tendem a ser bastante discutidos na literatura sobre Eutonia de modo que o leitor interessado pode encontrar bastante material sobre esses assuntos nos escritos de Gerda Alexander (1983), Violeta de Gainza (1997), Susana Kesselman (2003) e Berta Vishnivetz (1995).

Alguns princípios da Eutonia

O princípio somático, a integralidade o tônus e a flexibilidade tônica

Fosse em minhas aulas individuais de Eutonia ou nas aulas do curso de formação profissional, a proposta fundamental era sempre a mesma: prestar atenção no corpo e perceber as sensações e as mudanças que surgiam a cada momento. Nas conversas que iniciavam minhas aulas individuais, minha professora me estimulava a perceber o que acontecia em meu corpo quando eu falava sobre diferentes assuntos; no trabalho deitado eu buscava perceber que sensações surgiam a partir do estímulo do toque; e nas aulas em grupo do curso de formação, a ideia era sentir os efeitos das mais diversas propostas de sensibilização e movimento.

Uma consequência natural de todo esse estímulo foi que comecei a fazer esse exercício de levar a atenção ao corpo também em diversos momentos do meu cotidiano como quando eu acordava, ia dormir, trabalhava, lia algum texto, conversava com alguém ou estudava piano e, com isso fui percebendo que as sensações e especialmente o nível de tensão que eu sentia no meu corpo eram bastante diferentes dependendo de cada situação. Quando eu passava por momentos estressantes em que ficava preocupado com meus problemas e obrigações ou quando me indispunha e discutia com alguém, meu corpo se enrijecia e eu conseguia identificar um aumento de tensão em várias regiões do corpo, especialmente na região da cabeça, pescoço e ombros. Por outro lado, quando eu estava em um estado de maior calma e tranquilidade, sentia o corpo muito mais confortável e flexível e percebia apenas tensões menores em locais mais específicos. Além disso, essa variação das sensações e tensões que eu

percebia no corpo também não acontecia somente dependendo do meu estado emocional, mas também do tipo de atitude que eu adotava em cada situação e atividade que eu me propunha a fazer. Quando estava em um estado de maior predisposição para o trabalho, sentia meu corpo mais ativo e pronto para o movimento. Já em meus momentos de repouso e descanso, percebia o corpo bem mais relaxado e como que expressando um desejo de ficar mais quieto e repousar onde quer que eu estivesse apoiado.

Na verdade, prestar atenção no corpo não era algo totalmente novo para mim, pois graças às minhas aulas de piano na graduação, onde meu professor me estimulava a perceber qualquer esforço excessivo e relaxar para evitar tensões e movimentos desnecessários, eu já tinha desenvolvido um hábito de prestar atenção no meu corpo enquanto estudava piano e isso havia contribuído muito para reduzir minhas tensões ao tocar. Mas o que era novo nesse processo em que eu começava a estudar Eutonia com mais profundidade é que passei a exercitar essa atenção ao corpo não só quando estava ao piano, mas em vários contextos diferentes do meu dia a dia, incluindo situações em que eu estava em repouso sem ter que fazer nada. Em momentos como esses, o fato de que eu não precisava dividir minha atenção entre duas coisas como perceber o corpo e executar uma ação (ainda mais algo difícil e exigente como tocar piano) me permitia manter uma atenção muito mais focada no corpo e, com isso, minha percepção corporal começou a ficar mais sofisticada conforme eu percebia novas sensações e tensões bem mais sutis e discretas que eu não era capaz de perceber antes.

Além disso, essas tensões sutis pareciam ser de uma natureza diferente daquelas que eu havia aprendido a identificar e reduzir em minhas aulas de piano, que consistiam em contrações e movimentos involuntários, desnecessários e relativamente grandes (como levantar um dedo quando outro

tocava e enrijecer os ombros ou contrair a mandíbula em passagens difíceis) que poderiam ser trabalhadas através de um processo de reeducação motora, ou seja, de aprender a fazer o movimento que eu queria sem ativar e contrair aquilo que eu não precisava. Já essas novas tensões que comecei a perceber ao praticar Eutonia não eram bem movimentos involuntários, mas sim pequenas contrações menos intensas, mas também mais duradouras e profundas. Elas eram difíceis de perceber se eu não direcionasse totalmente minha atenção ao corpo e, diferentemente dos movimentos involuntários de minhas aulas de piano, não desapareciam quando eu as percebia e tentava relaxar, mas persistiam sem que eu pudesse agir voluntariamente sobre elas.

No entanto, os momentos em que eu sim percebia mudanças nessas tensões profundas eram quando havia alguma alteração mais significativa no meu estado geral, ou então quando eu praticava Eutonia. Enquanto eu não conseguia desfazer essas tensões assim que as percebia, o exercício de levar a atenção para o corpo e cuidar do meu conforto no ambiente tranquilo das aulas de Eutonia fazia com que, depois de um certo tempo desse trabalho perceptivo, as tensões comesçassem a se dissolver. Às vezes isso acontecia de forma muito discreta e gradativa como quando em um dado momento eu percebia que uma região do corpo que antes estava contraída havia desfeito suas tensões enquanto eu estava focado em outra região. Outras vezes, essa liberação das tensões profundas acontecia subitamente e vinha acompanhada de reações do corpo como pequenos espasmos na musculatura, suspiros mais profundos e desejos de espreguiçamento.

E, se antes mencionei como as sensações e tensões que eu percebia no corpo variavam conforme as mudanças nos meus estados emocionais e atitudes, as aulas de Eutonia me mostravam que o caminho contrário também era válido. Por exemplo, quando em momentos de estresse eu percebia

tensões e rigidez no corpo, gastar tempo sensibilizando e levando a atenção para as partes do corpo fazia com que as tensões diminuíssem de intensidade e que meu estado emocional também se tornasse menos tenso. Ou então, quando nas aulas de Eutonia acontecia de essas tensões profundas se dissolverem subitamente, logo depois eu sentia uma sensação de alívio e entrava em um estado de maior tranquilidade como se tivesse acabado de sair de uma situação estressante. Houveram ocasiões em que pude até mesmo observar muito claramente como uma simples mudança na posição do corpo chegou a alterar minha forma de pensar. Em uma das aulas do curso de formação, a professora pediu que ouvíssemos uma mesma leitura de um trecho de livro primeiro na posição deitada no chão e depois na posição sentada, e nessa experiência foi muito claro para mim como na posição deitada meu engajamento com o texto foi mais imaginativo e livre (meus pensamentos vagueavam mais e faziam conexões entre temas mais distantes) enquanto na posição sentada minha escuta foi mais analítica e crítica. Em resumo, todas essas experiências me mostravam como meu corpo, pensamentos e emoções agiam e reagiam em uma sincronia que eu nunca havia percebido antes porque nunca havia tomado o tempo para realmente prestar a devida atenção ao corpo em diferentes contextos e isso me fez começar a mudar minha concepção sobre o corpo e seu papel em todas as experiências que eu vivia.

Aqui, leitores mais familiarizados com a Eutonia podem já ter identificado nessas experiências que narrei alguns de seus princípios e penso que é um bom momento para começar a discuti-los mais diretamente. Gostaria de começar por um princípio que já está presente logo nas primeiras palavras da definição de Eutonia que vimos antes, quando ela é chamada de uma **abordagem somática** e para compreendê-lo é interessante discutir as origens e o significado desse adjetivo “*somático*”.

Como vimos no capítulo anterior, a influência do trabalho dos anatomistas renascentistas e especialmente da filosofia de Descartes contribuiu para consolidar na cultura ocidental de tradição europeia uma concepção dualista do ser humano onde o corpo tende a ser considerado essencialmente como um mecanismo biológico separado da mente e da alma. Mas por mais que essa visão tenha se tornado hegemônica, ela nunca chegou a apagar totalmente outras concepções do corpo mesmo na própria cultura ocidental e, especialmente na transição entre os séculos XIX e XX, outros discursos que defendiam uma concepção mais integrada do ser humano e um maior foco no reconhecimento começaram a se fortalecer. Como escreve Martha Eddie em seu artigo *Um breve histórico das práticas somáticas e a dança*:

O período histórico de transição entre os séculos XIX e XX foi propício para uma grande mudança na relação com o corpo. Havia uma necessidade de se libertar das restrições vitorianas e também de incorporar o otimismo que a era vitoriana oferecia. A possibilidade de experimentar o corpo de formas novas surgiu junto a movimentos diversos como o 'amor livre' e a 'ginástica'. No século XX, conforme o racionalismo foi influenciado pelo existencialismo e pela fenomenologia, uma mudança gradual em direção ao suporte teórico para o aprendizado experiencial e a pesquisa sensorial ocorreu em partes da cultura acadêmica. Essas mudanças foram potencializadas pelas teorias de Dewey, Merleau-Ponty e Whitehead. [...] A investigação somática foi estimulada por esse desenvolvimento do existencialismo e da fenomenologia, bem como pela dança e pelo expressionismo. Esses desenvolvimentos se espalharam para diversos campos pelo inovador trabalho de Freud, Jung e Reich na psicologia, Delsartes, Laban e Dalcroze nos estudos culturais (arte, arquitetura, cristalografia, dança e música), Heinrich Jacoby e John Dewey na educação, e Edmond Jacobson na pesquisa médica. (EDDIE, 2009, pg. 6)⁴⁹

⁴⁹ The historical time period moving out of the nineteenth and into the twentieth century was ripe for a quantum change in our relationships with our bodies. There was a need to break free of Victorian strictures and also to embody the optimism the Victorian era offered. The possibility of experiencing the body newly came with such diverse movements as 'free love' and 'gymnastik'. Within the twentieth century, as rationalism was influenced by existentialism and phenomenology, a gradual shift towards theoretical support for experiential learning and sensory research occurred in parts of the academic and scholarly culture. These shifts were catapulted by the theories of Dewey, Merleau-Ponty, and Whitehead. Somatic

Nesse contexto cultural e epistemológico, diversas práticas, métodos e abordagens corporais surgiram a partir das pesquisas independentes feitas por figuras que muitas vezes tinham uma relação direta com o campo das artes performáticas e que enfrentaram questões corporais que a medicina tradicional foi incapaz de tratar de forma satisfatória. Por exemplo, após desenvolver uma laringite e perder o uso de sua voz, o ator australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955) começou a se questionar se seus problemas não seriam derivados da maneira como estava usando seu corpo e isso o levou a pesquisar maneiras de se tornar mais consciente e de trabalhar seus hábitos motores dando origem à Técnica Alexander. De forma semelhante, o russo Moshe Feldenkrais (1904-1984), doutor em física e faixa preta em judô, começou a pesquisar a consciência dos movimentos do corpo como uma maneira de investigar as causas de um problema crônico em seu joelho dando origem ao Método Feldenkrais. E também esse foi o caso de Gerda Alexander, a desenvolvedora da Eutonia, que na adolescência foi diagnosticada com uma endocardite e recebeu de diversos médicos a previsão de que qualquer esforço que realizasse poderia levar a sua morte. Essa situação, somada ao interesse que a autora tinha pelo estudo do movimento graças a uma formação artística que contemplava a dança e a rítmica de Dalcroze, a levou a começar a exercitar a consciência corporal como uma forma de se mover com o mínimo de esforço possível e o desenvolvimento dessa pesquisa corporal ao longo das décadas seguintes levaria ao nascimento da Eutonia (GAINZA, 1997; HUBERTY, 2012).

Práticas como essas foram desenvolvidas de forma autônoma e independente por seus autores, mas nos anos 1970 as semelhanças entre elas levaram acadêmicos como Thomas Hanna a agrupá-las sobre o

inquiry was buoyed by this growth of existentialism and phenomenology as well as through dance and expressionism. These developments were moved into diverse frontiers by the groundbreaking work of Freud, Jung and Reich in psychology, Delsartes, Laban and Dalcroze in cultural studies (art, architecture, crystallography, dance and music), Heinrich Jacoby and John Dewey in education, and Edmond Jacobson in medical research.

“guarda-chuva” das abordagens somáticas. O adjetivo “somático” é derivado da palavra *soma*, que no grego antigo se referia especificamente ao corpo material, mas que foi ressignificada por Hanna conforme o autor passou a utilizá-la como se referindo ao ser humano como uma unidade psicofísica indissociável. Como escreve o autor em *Corpos em Revolta*:

“Soma” não significa “corpo”; significa “eu, o ser corporificado”. “Corpo” tem, para mim, a conotação de um pedaço de carne – uma laje de carne na tábua do açougueiro ou na mesa de trabalho do fisiologista, drenada de vida e pronta para que se trabalhe sobre ela e para ser usada. O Soma é vivo; é expansível e contrátil, acomodador e assimilador, absorve energia e expele energia. O Soma é pulsátil, fluido, se espreme e relaxa – flui e alterna entre medo, raiva, fome e sensualidade. (HANNA, 1985, pg. 35)^{50 51}

Assim, o termo “somático” como proposto por Hanna permitiu certa consolidação de um campo de estudos constituído por abordagens que, apesar de possuírem suas particularidades, a meu ver compartilham de dois princípios fundamentais: uma concepção do ser humano onde o corpo está totalmente integrado às outras dimensões formando uma unidade psicofísica; e uma metodologia de trabalho baseada na tomada de consciência da experiência corporal sensível.

⁵⁰ "Soma" does not mean "body"; it means "Me, the bodily being." "Body" has, for me, the connotation of a piece of meat-a slab of flesh laid out on the butcher's block or the physiologist's work table, drained of life and ready to be worked upon and used. Soma is living; it is expanding and contracting, accommodating and assimilating, drawing in energy and expelling energy. Soma is pulsing, flowing, squeezing and relaxing-flowing and alternating with fear and anger, hunger and sensuality.

⁵¹ A diferença entre corpo e soma enfatizada por Hanna é muito semelhante àquela entre os conceitos de *Körper* e *Leib* discutidos pelo pensamento fenomenológico de Edmund Husserl (1859-1938). Enquanto ambos esses termos podem ser traduzidos como “corpo”, para Husserl a palavra *Körper* se refere ao corpo material e fisiológico enquanto o termo *Leib* significa o corpo experienciado, ou seja, o corpo como é percebido pela pessoa em sua experiência sensível. Esse *Leib* de Husserl exercerá uma influência significativa no pensamento do fenomenólogo francês Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), que em *Fenomenologia da Percepção* propõe o conceito de corpo-próprio como uma unidade experiencial que não pode ser dividida em elementos fisiológicos ou psicológicos, que é essencial ao “ser-no-mundo” da pessoa e que se relaciona constantemente com esse mundo através da percepção e da motricidade. (ver CERBONE, 2012; CARMINHA, 2019; PELINSKY, 2005)

Ambos esses princípios estão presentes no pensamento da Eutonia e, para usar uma palavra que é muito comum no contexto dessa abordagem, penso que esse **princípio somático** também pode ser chamado de **princípio da integralidade**. Assim, a Eutonia considera o ser humano como uma unidade integrada e que a organização da vida psíquica e emocional da pessoa encontra paralelos em sua organização corporal e vice-versa sendo possível influir em uma via através da outra. Isso não significa que a Eutonia carece de um foco em seu trabalho, mas sim que, enquanto o enfoque principal da Eutonia é o corpo, esse trabalho corporal pode ter muitas reverberações na vida emocional da pessoa e, portanto, deve ser feito com o devido cuidado. A abordagem da Eutonia, então, não busca apenas cuidar de desconfortos corporais ligados a tensões crônicas ou hábitos motores e posturais, mas também investigar o papel que esses hábitos e tensões profundas possuem na vida de cada um considerando que o processo de regulação dessas tensões muitas vezes vem acompanhado de uma mudança de atitude e de comportamento (ALEXANDER, 1983, pg. 10; GAINZA, 1997, pg. 61; VISHNIVETZ, 1995, pg. 10-11). Nesse sentido, a meu ver a Eutonia não propõe exatamente um trabalho para o corpo, mas sim **um trabalho para a pessoa através do corpo**⁵².

⁵² Um segundo entendimento da ideia de integralidade na Eutonia diz respeito à maneira como as diversas partes do corpo influenciam a si mesmas. Muitas vezes, perceber e trabalhar conscientemente uma região do corpo pode proporcionar a regulação das tensões de outra parte que em um primeiro momento não teria nenhuma relação óbvia com a primeira. É possível, então, falar de uma integralidade do corpo, em que as partes não deveriam ser tratadas isoladamente, mas sim dentro de um processo de cuidado com o corpo como um todo.

Integralidade. As questões psíquicas aparecem no corpo. Uma questão psíquica difícil pode 'morar' em uma parte do corpo que seja difícil de sentir. Trabalhar a consciência das sensações nessa parte do corpo pode trazer à consciência a questão psíquica que está associada a essa região" (18/08/2019)

Nesse trabalho, um elemento essencial que a Eutonia enfoca é o **tônus muscular**. Os autores Tortora e Derrickson definem o tônus muscular como “uma pequena quantidade de tensão no músculo devido a fracas e involuntárias contrações de suas unidades motoras” (TORTORA, DERRICKSON, 2012, pg. 350)⁵³ e, em seguida complementam: “O tônus muscular mantém os músculos esqueléticos firmes, mas isso não resulta em força o bastante para produzir movimento” (idem, ibidem)⁵⁴. Por sua vez, o médico e eutonista Alejandro Odessky se refere ao tônus da seguinte forma:

O sistema motor somático se organiza a partir de um controle consciente e voluntário sobre uma **atividade ou tensão de base denominada função tônica**. Essa função [...] não pode ser modificada conscientemente, a menos que o indivíduo esteja especificamente treinado. (ODESSKY, 2010, pg. 19, grifo meu)⁵⁵

Essas definições apontam para duas características importantes do tônus: o tônus consiste em uma tensão muscular *estrutural*, que serve de base

⁵³ A small amount of tautness or tension in the muscle due to weak, involuntary contractions of its motor units.

⁵⁴ Muscle tone keeps skeletal muscles firm, but it does not result in a force strong enough to produce movement.

⁵⁵ El sistema motor somático se organiza a partir de un control consciente y voluntario sobre una actividad o tensión de base denominada función tónica. Esta función [...] no puede ser modificada conscientemente, a menos que el individuo esté específicamente entrenado.

para a realização de movimentos voluntários, e essas contrações mais sutis que constituem a função tônica são, de forma geral, involuntárias de modo que sua intensidade não pode ser controlada facilmente como fazemos com nossos movimentos cotidianos. Isso, porém, não significa que o tônus constitua uma tensão constante e imutável nos músculos mas, pelo contrário, a intensidade dessas contrações pode mudar bastante provocando **variações do tônus**.

As variações do tônus são bastante comuns no cotidiano e podem ser provocadas por muitos fatores. Primeiro, o tônus se adapta à exigência de movimento em cada situação. Assim, situações de repouso (como dormir ou permanecer deitado) tendem a fazer com que o tônus diminua, o que prepara o corpo para um descanso mais profundo e dificulta movimentos rápidos e enérgicos enquanto atividades que exigem mais energia e mobilidade do corpo (como praticar um esporte ou tocar um instrumento) fazem com que o tônus se intensifique para facilitar os movimentos. Segundo, as variações de tônus acompanham as mudanças em nossos estados emocionais. Emoções como o medo ou a raiva geralmente vem acompanhadas de uma tendência de que o tônus aumente como parte de uma resposta do organismo que o prepara para reagir a uma situação que é percebida como ameaçadora. Ao contrário, sentimentos como o de segurança e tranquilidade implicam em um tônus mais baixo, pois o organismo não percebe nenhuma ameaça a que tenha que responder.⁵⁶ Terceiro, o tônus influencia e é influenciado pela imagem perceptiva que temos do nosso próprio corpo: a imagem corporal, de modo que alterações nessa imagem por conta de uma mudança na percepção do corpo também levam a mudanças no tônus.⁵⁷

⁵⁶ Trabalhos como os de Henri Wallon (1971) e de Peter Levine (2012) discutem de forma mais aprofundada a relação entre o tônus, as sensações do corpo e as diferentes emoções.

⁵⁷ Em seu livro *A Imagem e Aparência do Corpo Humano* (2000), Paul Schilder discute a relação da imagem corporal com diversos fenômenos, incluindo o tônus, e aponta como toda percepção vem acompanhada de uma resposta motora. O autor também discute um fenômeno

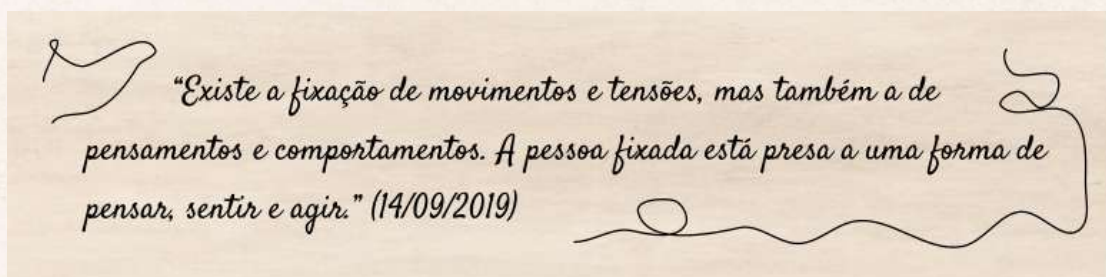
Assim, o tônus constitui uma resposta adaptativa do corpo a diferentes situações e percepções ao mesmo tempo que é constitutivo e influenciado pela autoimagem que a pessoa mantém de si mesma. A meu ver, a integração do tônus com a vida psíquica, o comportamento e a autoimagem da pessoa e sua capacidade de se modificar de acordo com a atitude e o estado emocional de cada momento faz com que ele possa ser considerado como um tecido fisiológico que é representativo da integração psicofísica no ser humano e por essa razão ele é tão importante para a Eutonia.



Agora, o fato de que nosso tônus e comportamento podem variar conforme cada situação não significa que essa variação sempre ocorra ou que aconteça da melhor forma e, se em condições ideais nossa atitude e tônus deveriam se adequar a cada situação em que nos encontramos, sabemos que muitas vezes adotamos comportamentos que não condizem muito bem com a situação que vivemos. Por exemplo, em momentos dedicados ao repouso,

muito interessante chamado de persistência do tônus, onde manter uma determinada postura por certo tempo cria uma imagem corporal que persiste por certo tempo mesmo quando a postura é abandonada levando também a uma persistência do tônus nos músculos como se o corpo quisesse retornar à postura anterior.

deveríamos ser capazes de relaxar, descontrair e adotar uma atitude de tranquilidade (em que o tônus é mais baixo) enquanto quando nos vemos afrontados por outra pessoa, deveríamos ser capazes de adotar um comportamento de defesa de nossos interesses, o que implica uma postura mais firme e um tônus alto que prepare o corpo para o movimento enérgico. No entanto, não faltam exemplos de casos em que nosso tônus, ações e reações não condizem tão bem com o momento que vivemos. Isso pode acontecer, por exemplo, quando não conseguimos relaxar e nos mantemos em uma atitude de trabalho durante o tempo reservado para o descanso ou, ao contrário, quando não conseguimos reunir a energia necessária para responder devidamente a uma situação. Em casos como esses, é possível dizer que a adaptação do tônus e do comportamento está limitada ou, em outras palavras, que eles se encontram **fixados** em uma determinada resposta e incapazes de se adequar à situação real. E quando recorrentes, essas fixações podem se tornar habituais, de modo que a pessoa passa a sempre adotar o mesmo tipo de comportamento (e a mesma organização tônica) para as mais diversas situações. Mais ainda, na medida em que o tônus está vinculado à autoimagem corporal da pessoa, essas fixações do tônus se associam a fixações na percepção de si mesma. Ou seja, a pessoa se encontra “presa” a um único modo já conhecido de perceber e conceber a si mesma bem como de perceber e reagir ao mundo.



Também é possível falar de fixações tônicas que são mais localizadas em regiões específicas do corpo e que podem estar vinculadas mais

diretamente aos hábitos motores ligados a uma atividade específica e recorrente. Para usar um exemplo do campo da música, penso que é comum que alguns alunos iniciantes em piano apresentem a tendência de elevar os ombros mais que o necessário ao tocar, mesmo quando esse movimento é desnecessário. Mover e manter os ombros nessa posição requer que o tônus muscular da região se eleve e, quando isso é feito recorrentemente, cria-se um hábito motor e uma tendência de se manter o tônus dessa região sempre elevado. O resultado disso é o enrijecimento crônico dessa região, o que tende a causar a diminuição das possibilidades de movimento e o possível surgimento de dores. Tanto no caso dessas fixações localizadas como das fixações do tônus no geral que comentei antes é possível dizer que a pessoa apresenta uma **distonia**, ou seja, um **desequilíbrio tônico** em que o tônus muscular é mantido em uma intensidade diferente da que seria apropriada para a situação.

O oposto do tônus fixado e desequilibrado que gera as distonias é um **tônus adaptável**, ou seja, capaz de variar conforme cada situação vivida e a busca por esse tônus constitui não só um princípio, mas a proposta fundamental da Eutonia que, inclusive, se encontra presente em seu próprio nome. A palavra Eutonia tem origem grega e se compõe da seguinte forma: *eu* significa bom, justo, harmonioso, equilibrado; e *tonia* se refere a tônus ou tensão (ALEXANDER, 1983, pg. 9). Assim, em sua essência a Eutonia busca estimular a **flexibilidade tônica**, o que na perspectiva somática significa também estimular uma **flexibilidade comportamental** de modo que a pessoa aprende a regular seu tônus e sua atitude ao que precisa em cada situação. Em um nível mais fisiológico, isso significa que o indivíduo aprende a se tornar consciente das distonias em sua postura e movimentos e a buscar novas formas de se mover com um maior equilíbrio de tensões evitando desgastes

desnecessários para o corpo.⁵⁸ Já sob uma perspectiva mais integrativa, a Eutonia estimula a pessoa a se tornar consciente de suas respostas habituais a cada situação (o que abrange sua atitude geral e as sensações corporais que acompanham tal atitude) e a buscar uma resposta tônico-comportamental equilibrada e coerente com o momento. (ALEXANDER, 1983, pg. 12-14; GAINZA, 1997, pg. 13, 22, 37)

O modo como a Eutonia propõe estimular essa flexibilidade é através do exercício recorrente de levar a atenção para o corpo e perceber as sensações que aparecem a cada momento. Isso promove uma atualização regular da imagem corporal da pessoa e estimula a regulação tônica na medida em que a percepção de novas sensações geram novas adaptações e respostas motoras que fogem do padrão habitual e dissolvem as fixações. Ao mesmo tempo, essa autopercepção estimula uma maior consciência da pessoa sobre si mesma, sua autoimagem e suas respostas habituais que pode levá-la a buscar adequar seu comportamento de forma mais coerente com cada situação que vive o que, por sua vez, também leva à regulação tônica.

Por conta dessa relação intrínseca entre o tônus e o comportamento, a prática de Eutonia pode levar a experiências bastante profundas. Tomar consciência das próprias tensões significa também tomar consciência das próprias angústias e reconhecer as organizações habituais de nosso tônus implica em reconhecer a maneira como nossas experiências de vida nos moldaram e nos ensinaram a responder a cada situação. Por conta disso, penso que as fixações de tônus não se tratam de uma simples questão fisiológica, mas por vezes constituem determinadas reações e comportamentos da pessoa

⁵⁸ Aqui é importante notar também como esse equilíbrio tônico não corresponde necessariamente a um relaxamento. De fato, quando o tônus se encontra fixado em um estado de maior intensidade, parte do processo de regulação acontecerá em direção ao relaxamento. Porém, nos casos de fixações no tônus baixo ou no tônus médio, o processo de regulação não consistirá em um relaxamento, mas, muitas vezes, em uma maior ativação do tônus. (ALEXANDER, 1983, pg. X; GAINZA, 1997, pg. 39)

que um dia foram úteis ou necessários frente a alguma situação da vida, mas que ficaram consolidados como o único modo de ser da pessoa independentemente da situação.

Por consequência, um trabalho como o da Eutonia, que propõe perceber conscientemente o corpo para dissolver essas fixações e buscar uma organização tônica mais flexível e equilibrada constitui um trabalho muito profundo que requer da pessoa olhar para si mesma, tomar consciência de sua autoimagem e partir dela para buscar aprender uma nova forma mais saudável e equilibrada de ser em um processo de transformação e crescimento pessoal. Nas palavras da eutonista Patricia Decot Pernambuco:

De um modo geral as pessoas têm um tônus pessoal, como uma assinatura. Há quem seja essencialmente de tônus alto. São aquelas pessoas mais ativas, fazedoras; há também aquelas pessoas mais receptivas, observadoras, contemplativas, elas podem ter um tônus em essência mais baixo. **Saudável, na concepção da Eutonia, é aquele capaz de flexibilizar voluntariamente seu tônus** transitando do tônus alto ao baixo de acordo com a necessidade do momento, voltando ao tônus de base, que tem a ver com sua personalidade. No entanto, as pessoas muitas vezes experimentam fixações tônicas e ficam aprisionadas a um modo de reagir aos eventos traumáticos da vida. Possuem regiões do corpo em que o tônus pode estar fixo, são zonas de tensão, que muitas vezes ocasionam dores. [...] O trabalho eutônico ajuda a ampliar as possibilidades de reação, permitindo que a pessoa saia de uma prisão tônica e comportamental. (PERNAMBUCO, 2013, pg. 100, grifo meu)

Na Eutonia, saúde significa flexibilidade, equilíbrio e coerência. Significa não ser refém de um único modo de ser moldado pelas dificuldades da vida, mas ser capaz de se adaptar a cada momento para melhor reagir e também desfrutar das novas situações e experiências que se apresentam. Se a rigidez tende a fazer com que uma pessoa se mantenha fechada e estagnada em si mesma e em suas crenças, se sentindo ameaçada por aquilo que lhe é estranho e tentando moldar o resto do mundo de acordo com sua visão de certo, praticar

a flexibilidade, ao contrário, significa exercitar uma abertura para o outro, o novo e o diferente que pode levar não só a uma relação menos conflituosa com o mundo e com as pessoas, mas também ao aprendizado, ao crescimento e à transformação. Por isso, penso que, por estimular a busca dessa flexibilidade saudável por meio da percepção sensível do corpo e do autoconhecimento, a Eutonia não é apenas uma abordagem que pode ajudar a regular o tônus do corpo, mas um caminho de desenvolvimento pessoal que pode contribuir para o amadurecimento da pessoa, para um aumento de sua qualidade de vida no geral, e para um engajamento mais rico e prazeroso com a vida e com os outros.

*“A tensão crônica pode ser uma defesa cristalizada que vai embora quando o corpo entende que ela não é mais necessária para nos proteger”
(18/05/2019)*

“Tudo que é vivo pulsa. Vai e vem e por isso é flexível. Ser flexível significa estar vivo.” (17/08/2019)

“Aprender a ser amigo das próprias defesas. Um dia elas nos protegeram, nos mantiveram em pé e nos ajudaram a sobreviver à vida” (s. d.)

Presença e Experiência

Em minhas aulas de Eutonia, o exercício de levar atenção para o corpo era, de forma geral, bastante prazeroso. Por mais que eventualmente houvessem momentos em que eu percebia algumas dores ou tensões mais intensas no corpo ou que surgissem reações mais desagradáveis, a ênfase que a prática de Eutonia dava ao cuidado com o conforto fazia com que a maior parte das minhas aulas fosse uma experiência bem agradável. Mas isso não quer dizer que manter a atenção no corpo fosse algo fácil de fazer. Pelo contrário, especialmente no início das aulas, quando eu havia acabado de chegar e ainda me sentia no ritmo mais agitado da vida cotidiana, era comum que minha atenção vagueasse por diferentes pensamentos. Alguns deles eram lembranças de algo que havia acontecido no dia ou semana da aula, outros eram preocupações com as obrigações que eu teria que cumprir, e às vezes vários pensamentos muito diferentes se encadeavam em um fluxo mais livre. Por conta disso, redirecionar a atenção e manter o foco no corpo era um exercício que eu tinha que fazer e refazer constantemente.

Felizmente, isso ficava mais fácil no decorrer de uma aula e eu percebia que uma série de propostas sugeridas pelas professoras do curso de formação contribuía para isso. Primeiro, essas aulas sempre começavam dedicando certo tempo a perceber como estava o corpo sem a necessidade de se fazer nada em específico. Durante esse momento inicial, as professoras costumavam nomear lentamente as partes do corpo uma a uma e, para mim, ouvir esses nomes era um estímulo que ajudava a levar e manter minha atenção em cada parte. Ao mesmo tempo, diversas sugestões que as professoras faziam ao longo da aula pareciam visar exatamente a dificuldade de se manter atento ao corpo que

mencionei antes. Elas sugeriam, por exemplo, atitudes como a de reconhecer quando os devaneios da atenção aconteciam, observar os pensamentos que surgiam, evitar julgá-los e então simplesmente voltar a atenção para o corpo. Ou então, propunham diferenciar o que era “*ficar na imaginação do corpo*”, ou seja, permanecer focado em pensamentos sobre como se achava que o corpo era, de “*ficar na sensação*”, que significava realmente enfocar as sensações e perceber o corpo como ele se apresentava no momento. Outra sugestão parecida era a de não se deixar levar pelo desejo ou expectativa que a aula produzisse algum resultado específico como aliviar uma dor ou sensação, pois “*ficar na expectativa*” significava focar em uma abstração de como o corpo poderia ser e faria com que a pessoa deixasse de perceber o que realmente acontecia no corpo em cada momento. E de forma semelhante, quando a proposta era fazer algum tipo de movimento, muitas vezes era sugerido que esses movimentos fossem feitos lentamente e de uma forma que o objetivo não fosse fazer o movimento em si (o que significaria focar em cumprir uma ação ou tarefa da aula), mas sim o de perceber o que acontecia durante esse movimento.

Todas essas sugestões eram muito bem vindas e não só dialogavam com minhas dificuldades como me proporcionavam experiências novas e diferentes. Praticar não julgar os pensamentos era especialmente pertinente para mim porque eu muitas vezes tinha a tendência de me culpar e me sentir um mal aluno quando percebia que não estava atento ao corpo durante a aula, e isso gerava sentimentos e pensamentos negativos que me afastavam ainda mais do exercício de perceber o corpo. Por isso, tive que aprender a lidar com esses pensamentos de uma forma mais generosa comigo mesmo. De forma semelhante, meu desejo por mergulhar com profundidade nos assuntos que eu estudava fazia com que eu me interessasse muito por saber sobre o corpo, mas o conhecimento que eu adquirira muitas vezes aparecia nas aulas como se

fosse uma resposta pronta que dificultava a exploração sensível do meu corpo por meio da sensação. Assim, levei bastante tempo para começar a aprender a diferenciar o que realmente eram sensações daquilo que era uma imagem mental abstrata do corpo. Além disso, evitar ficar na expectativa de que a aula produzisse algum resultado era bem difícil, pois sempre que eu percebia alguma tensão, dor ou incômodo, essa percepção vinha acompanhada de um desejo de que a sensação desagradável desaparecesse. Mas ironicamente, muitas vezes era precisamente quando eu finalmente conseguia abrir mão desse desejo de alívio e passava a perceber outras sensações que estavam escondidas por esse meu foco na expectativa que as tensões fixas se dissolviam e os incômodos desapareciam. E por fim, fazer movimentos bem lentamente e sem um objetivo que não o de sentir o que acontecia não só me ajudava a não dispersar minha atenção como me fazia perceber sensações diferentes e muito sutis no meu corpo que eu raramente percebia no meu cotidiano.

Em resumo, essas propostas me ajudavam muito a me manter atento ao corpo e a perceber uma infinidade de sensações que apareciam na aula, mas elas também representavam uma mudança na minha atitude habitual, que costumava ser mais produtivista, atarefada e crítica. Mais ainda, ao longo das aulas eu também percebia que praticar essa outra atitude aos poucos causava uma alteração no meu ritmo e me levava para um outro estado de corpo mente. Se nos momentos iniciais das aulas eu costumava me sentir mais rígido, agitado e minha mente facilmente vagueava por pensamentos, memórias e preocupações, após certo tempo de aula eu me percebia em um estado muito mais tranquilo, sereno e flexível, onde eu tinha mais facilidade para manter minha atenção no corpo e onde minhas tensões pareciam se dissolver com muito mais facilidade. Também percebia que desse estado brotava em mim uma maior disponibilidade e interesse por experimentar propostas novas e

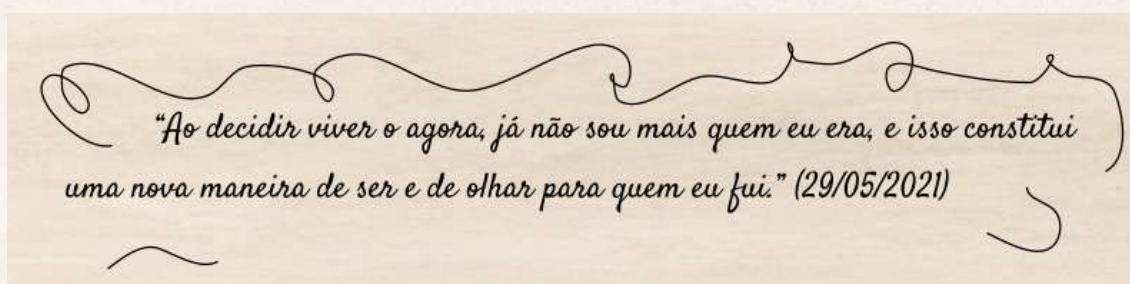
diferentes (como adotar posições ou fazer movimentos que eram inusitados e estranhos para mim) bem como uma maior criatividade que se manifestava pelo surgimento espontâneo de novas ideias sobre os assuntos que eu estudava ou de desejos de me expressar por meio de desenhos, poemas ou músicas. E ao longo do tempo, conforme eu fazia mais aulas de Eutonia, comecei a ser capaz de entrar nesse estado corporal com cada vez mais facilidade quando eu tomava tempo para ficar na percepção o corpo.

Essas experiências que tive nas aulas apontam para alguns princípios da Eutonia que eu gostaria de discutir aqui. O exercício de manter a atenção focada em algo e não se deixar levar por pensamentos invasivos é bastante comum em práticas meditativas e também em algumas abordagens corporais como as somáticas mas, dependendo do contexto, o objeto a que se dirige a atenção e as ideias fundamentais por trás dessa prática podem variar bastante. Na Eutonia, a proposta é direcionar a atenção para o corpo e suas sensações e esse exercício está relacionado com um de seus princípios: a ideia de **presença**. Vejamos o que escreve Gerda Alexander sobre essa palavra.

Para chegar ao desenvolvimento dessa sensibilidade é necessária uma capacidade de observação profunda, uma "presença" graças à qual se desenvolve a capacidade de ser objeto da própria observação e, simultaneamente, de viver as mudanças que esta observação produz em todo o organismo, de sentir conscientemente, também durante o movimento, as variações que surgem ao nível do tônus e das funções vegetativas. (ALEXANDER, 1983, pg. 10)

Para Alexander, a presença está vinculada a desenvolver uma “capacidade de observação profunda” de si mesmo. De fato, observar a si mesmo e prestar atenção às sensações corporais é uma forma de *estar presente* em si e no corpo no sentido de que não se está nem no passado nem no futuro. Podemos “permanecer no passado” se estivermos sempre pensando naquilo que já aconteceu bem como podemos viver de forma constantemente orientada para uma infinidade de futuros que imaginamos, porém nosso corpo

inevitavelmente está sempre no presente. Se manter atento ao corpo, então, é uma forma de escolher estar no presente vivendo o momento do aqui e agora, e essa presença no corpo é muito significativa para trabalhar as fixações de tônus buscando uma maior flexibilidade. Se a percepção e a motricidade são dois fenômenos intrinsecamente relacionados e toda percepção vem acompanhada de uma resposta motora e vice-versa⁵⁹, então podemos pensar que toda fixação de tônus ou comportamento também está relacionada a uma fixação da percepção, ou seja, uma maneira fixa de ver a si mesmo e ao mundo que foi construída pelas experiências passadas. Dito de outra forma, a pessoa fixada não se adapta aos acontecimentos do presente, mas vive como se ainda estivesse em seu passado e segue adotando uma visão de mundo e um comportamento que, por mais que tenham sido pertinentes em algum momento de sua vida, podem não ser coerentes com a realidade que a pessoa vive no momento. Por conta disso, o exercício da presença como proposto pela Eutonia permite que, ao levar a atenção ao corpo e ao que acontece no agora, a pessoa possa atualizar recorrentemente sua percepção de si mesma e do mundo levando a uma flexibilização e adaptação das suas respostas tônico-comportamentais de forma coerente com o momento que vive.



Penso que foi essa a experiência que tive em minhas aulas. Em seus momentos iniciais, meus pensamentos vagueavam bastante por lembranças do

⁵⁹ Essa relação intrínseca entre a percepção e a motricidade é discutida por autores como Schilder (2000) e Merleau-Ponty (2018).

passado e preocupações com o futuro e eu me percebia mais tenso e agitado apesar de estar em um ambiente bastante tranquilo onde essa atitude não era necessária. Mas a prática dessa presença ao longo da aula provocava uma adaptação gradativa em que meu corpo liberava as tensões que não eram necessárias e eu entrava em outro estado mais propício para o ambiente. Um estado que poderia ser chamado de **estado de presença**, pois eu me sentia tranquilo, atento e disponível para o que acontecia no meu corpo e no ambiente a cada momento, mas que também era caracterizado por uma maior abertura para a experimentação e investigações criativas. Por isso, gosto especialmente da maneira como a eutonista Susana Kesselman se refere a esse estado quando o chama de “**um corpo em estado de arte**, vibrátil, forte por sua fragilidade e disponível para mergulhar no invisível” (GAINZA, KESSELMAN, 2003, pg. 160, grifo original)⁶⁰.

Assim, penso que a Eutonia busca estimular essa presença e esse *corpo em estado de arte* como uma maneira da pessoa exercitar uma maior flexibilidade, abertura e disponibilidade para novas experiências que podem ajudá-la a se libertar de um modo de ser fixo, padronizado e preso às experiências de seu passado. Essa **abertura para a experiência corporal sensível** que é característica do corpo em estado de arte é essencial para a Eutonia na medida em que contribui para a regulação do tônus e para a saúde da pessoa e, por isso, entendo que diversos princípios da Eutonia buscam precisamente estimular a disponibilidade para essa experiência.

Sobre o assunto da experiência, um dos melhores textos que conheço é sem dúvida o *Notas sobre a experiência e o saber da experiência* de Jorge Larossa Bondía (2002), em que o autor discute o que é a experiência, os requisitos para que uma experiência aconteça e o chamado “**saber da**

⁶⁰ [...] **un cuerpo en estado de arte**, vibrátil, fuerte por su fragilidad y disponible a bucear en invisibilidades.

experiência". Considero que esse texto é extremamente valioso aqui, pois a meu ver ele também é um dos melhores textos para se compreender esses princípios da Eutonia que buscam estimular a abertura para a experiência sensível e, por isso, gostaria de dialogar um pouco com ele. Começamos pela maneira como o autor descreve o que é a experiência:

A experiência é o que nos passa⁶¹, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece. Dir-se-ia que tudo o que se passa está organizado para que nada nos aconteça. (BONDÍA, 2002, pg. 21)

Para o autor, a experiência não é **aquilo que acontece**, mas **aquilo que nos acontece**. Em outras palavras, a experiência não é um acontecimento em si, mas algo que acontece em nós, que nos toca, que nos move. Isso também significa que a experiência não é algo que simplesmente acontece por si só, autonomamente, mas sim que depende de condições favoráveis para seu acontecimento. Para que algo nos toque, precisamos nos deixar tocar. Para que algo nos aconteça, temos de nos abrir para a possibilidade desse acontecimento. No entanto, existem também condições desfavoráveis que dificultam o acontecimento da experiência e que, como afirma o autor, se encontram enraizadas em nossa vida moderna. Compreender esses fatores nos permite entender melhor o que é necessário para que a experiência aconteça e o que podemos fazer para cultivá-la. E isso possui uma relação direta com os princípios da Eutonia, pois, a meu ver, muitos desses princípios buscam precisamente estimular a **abertura para a experiência**.

O primeiro fator mencionado por Larossa Bondía é o **excesso de informação**. A experiência consiste naquilo que nos toca, que nos acontece, e não naquilo que sabemos ou conhecemos. Podemos aprender muitas coisas e

⁶¹ O texto é derivado de uma conferência feita em língua espanhola pelo autor. Assim, essa expressão "o que nos passa" constitui uma tradução que busca se aproximar da expressão espanhola "qué nos pasa".

adquirir muita informação, mas isso não significa que algo nos aconteça. Ao contrário, o autor afirma que “a informação não deixa lugar para a experiência, ela é quase o contrário da experiência, quase uma antiexperiência” (BONDÍA, 2002, pg. 21). Se já possuímos a informação, se já sabemos as respostas para nossas perguntas, nos é impossível ter a experiência da descoberta e viver o acontecimento do novo. Se ater à informação, como algo que é conhecido, impede a abertura para o desconhecido que possibilita que algo nos aconteça. A possibilidade da experiência, portanto, requer uma suspensão da informação.

Em Eutonia, essa relação experiência-informação se manifesta como um princípio que eu chamaria de **sentir antes de elaborar**. O enfoque principal do trabalho da Eutonia é o corpo experienciado, sensível, vivido, mais que o corpo pensado. Isso não quer dizer que a Eutonia não propõe também um pensamento sobre o corpo, mas sim que ela valoriza e prioriza a percepção sensível do corpo em relação à informação sobre o corpo. As palavras de Gerda Alexander sobre uma tendência observada em alunos intelectuais ilustram bem esse princípio:

Para eles [os intelectuais] é muito difícil chegar a ser conscientes de seu corpo, de suas próprias reações ou de sua própria sensibilidade. Estão tão absorvidos em suas imagens, no que pensam que sentem e no que pensam que imaginam, que nunca descem ao que realmente sentem e ao que realmente são (GAINZA, 1997, pg. 122)

Em meus anos de prática de Eutonia, muitas vezes me vi perfeitamente representado por essas palavras. Meu desejo por conhecimento e minha prontidão para pensar e refletir sobre o corpo e tudo o que estava aprendendo faziam com que muitas vezes eu tivesse dificuldade em realmente perceber as sensações reais do corpo e foi necessário bastante tempo de prática (e de estímulo por parte das professoras) para que eu começassem a perceber melhor a diferença entre o que eu realmente sentia e as imagens abstratas que construía sobre o corpo.

A pedagogia da Eutonia, então, propõe que o aluno priorize a observação sensível do corpo e que a elaboração intelectual venha, de preferência, após e a partir dessa experiência sensível. Caso contrário, o conhecimento prévio traz o risco de que o “corpo pensado” se torne um modelo idealizado que possa ser interpretado pelo aluno como aquilo que ele deveria sentir e perceber, ou, como no meu caso, como aquilo que ele acredita que sente. Essa prioridade da experiência também não anula a possibilidade de que uma aula de Eutonia informe ou proponha reflexões sobre o corpo e seus processos e, por vezes, há casos em que o conhecimento sobre o corpo pode servir como um estímulo importante para uma pesquisa sensível⁶². No entanto, é desejável que, no momento de perceber seu corpo, o aluno tenha a capacidade de suspender seus conhecimentos quando esses o retiram de sua experiência sensível e a limitam ao que já lhe é conhecido.⁶³

⁶² Um exemplo disso seria a pesquisa de se tentar sentir os próprios ossos, onde o conhecimento anatômico das formas e localização dos ossos poderia servir como estímulo para que o aluno desenvolvesse um maior discernimento sobre as sensações que vem dos ossos e as que vem de outros tecidos.

⁶³ Acredito que esse risco de que a informação prévia possa anular a experiência e gerar modelos para ela é algo que pode desestimular a produção de textos (especialmente os mais expositivos) sobre a Eutonia. A própria Gerda Alexander relata como uma das razões que a fizeram relutar em escrever seu livro foi o receio de que suas palavras, que vieram de sua experiência pessoal, fossem tomadas como definitivas e prejudicassem as pesquisas pessoais daqueles que a lessem (ALEXANDER, 1983, pg. XVIII). De fato, creio que esse risco é real e não posso deixar de reconhecê-lo também nesse meu texto. Ao escrever sobre Eutonia, tenho de me perguntar o quanto a exposição que faço aqui não pode ser contraproducente ao informar sobre algo que, de acordo com seus próprios princípios, deveria ser experienciado. Assim, escrevo esse texto consciente de seus riscos e assumindo a responsabilidade por eles, mas também considerando suas vantagens. Primeiro, reafirmo que o pensamento que surge da experiência é sempre singular e que esse texto consiste em minha própria compreensão e interpretação do pensamento da Eutonia. E além disso, penso também que ler as narrativas e reflexões de uma pessoa sobre sua experiência pode ajudar outras pessoas a encontrarem palavras e ideias que as permitam elaborar a própria experiência e adotar um novo ponto de vista. Da mesma forma, as ideias de um discurso expositivo também podem ser usadas como estímulo para uma exploração sensível do corpo e, portanto, devem ser compartilhadas.

"Poder viver os sentimentos e sensações sem a necessidade de entendê-los"
(18/05/2019)

"Gosto de estudar e entender o que acontece no meu corpo, mas sinto que isso pode bloquear as sensações e emoções que querem desabrochar" (18/05/2019)

"Não tentar entender demais. Se abrir para as experiências. A informação e o entendimento podem me fechar naquilo que já é conhecido" (23/05/2019)

Larossa Bondía prossegue seu texto discutindo outro fator que impossibilita a experiência: o **excesso de opinião** (pg. 22). Assim como a informação, a opinião pode ser considerada um tipo de saber prévio que classifica o mundo de acordo com uma série de valores já conhecidos. Dessa forma, a opinião já formulada também dificulta a abertura para o novo, para o desconhecido e para o acontecimento. O sujeito que julga, que emite a opinião, o faz se mantendo dentro de seu próprio sistema de valores e de expectativas já consolidados que representam um modelo fixo de como o mundo deveria ser. Agindo assim, se mantém fechado no que lhe é conhecido e dificulta que

algo lhe aconteça. A experiência, portanto, requer também a suspensão da opinião, do julgamento e da expectativa.

Considero que essa **suspensão do julgamento e da expectativa** constitui um dos princípios da Eutonia. Por um lado, é natural que o interesse de alguém por uma prática como essa venha acompanhado de certa expectativa, já que muitas pessoas se aproximam do campo da educação somática buscando uma nova maneira de abordar suas questões corporais, dores e incômodos. E mesmo na ausência de dores é possível que o processo de perceber o corpo traga desconfortos ou sensações estranhas para a pessoa. Por exemplo, uma pessoa que se deita no chão pode perceber desigualdade grande entre os lados direito e esquerdo do corpo, o que pode ser bastante estranho e desconfortável. É fácil, então, que a comparação entre o corpo percebido (que pode estar dolorido ou desigual) e um modelo de corpo idealizado como perfeitamente saudável e equilibrado gere a expectativa de que o trabalho da Eutonia cure o corpo.

Sei perfeitamente que sentir dor é algo incômodo e indesejado e, quando nos engajamos em um trabalho de percepção corporal, é natural que avaliemos constantemente se algo é confortável ou não. Mas penso também que o julgamento (quando entendido como a rejeição a algo por não corresponder a um modelo) e a expectativa implícita nesse julgamento tendem a dificultar a experiência corporal e a flexibilização do tônus por várias razões. Primeiro, porque o julgamento e a expectativa dificultam o exercício da presença na medida em que um modelo de corpo idealizado compete com o corpo percebido por meio da atenção de modo que a pessoa tende a se ater mais a uma ideia de como acha que seu corpo deveria ser do que a sua experiência corporal presente. Em segundo lugar, porque a expectativa da mudança de algo indesejável no corpo pode facilmente gerar mais tensão e

frustração quando o resultado esperado não é atingido. E, em terceiro lugar, porque a expectativa por resultados tende a dirigir o trabalho de percepção corporal em função de um objetivo pré-concebido, ao invés de abordá-lo como um processo de pesquisa sensível e de abertura à possibilidade de novas experiências.

"Fui para a aula com expectativa de que eu fosse me sentir melhor e isso acabou me trazendo mais angústia quando não aconteceu o que eu esperava" (21/06/2019)

"Quando eu fico pensando naquilo que poderia ser ou naquilo que eu quero que seja me distancio daquilo que realmente é. Isso cria conflitos, preocupações e tensões." (09/05/2020)

"É muito diferente habitar uma parte do corpo com a intenção de interferir e curá-la e habitá-la somente observando o que tem ali." (09/05/2020)

De certo modo, uma pessoa que percebe seu corpo apenas em função de um objetivo específico adota um tipo de filtro que só lhe permite perceber aquilo que diz respeito a seu objetivo. Poderíamos dizer que isso constitui uma atitude fixa da pessoa na medida em que ela não se mantém sempre em busca do mesmo objetivo e não se abre para a possibilidade de novas percepções e

penso que essa atitude de fixação pode até contribuir para intensificar os desconfortos do corpo, pois ela consiste em ato de reforçar os padrões habituais que podem estar na origem das fixações tônicas e dos desconfortos. Por sua vez, a suspensão da expectativa implica em uma atitude de flexibilização e de abertura para experiências novas que podem justamente proporcionar uma nova organização tônica e dissolver as fixações que geram os desconfortos.

Com isso não quero sugerir que a Eutonia propõe a mera tolerância a dores e desconfortos. Pelo contrário, o cuidado com o conforto em uma aula é muito valorizado e estimulado, pois é a sensação de conforto que permite uma observação mais profunda e minuciosa das sensações⁶⁴. Quando falo da suspensão do julgamento e da expectativa, entendo que ela significa se interessar pelo estado presente do corpo (inclusive por suas tensões) sem se deixar dominar por um desejo de mudança que limite a experiência a sensações já conhecidas e que anule a possibilidade de se ter experiências novas. Essa atitude implica em uma mudança na maneira de abordar as tensões corporais excessivas em que, ao invés de buscarmos simplesmente eliminá-las, podemos tentar acolhê-las e compreendê-las como algo que faz parte de nós em um determinado momento. As palavras de Susana Kesselman descrevem bem essa potência de nossas próprias tensões para nos ensinar coisas novas sobre nós mesmos:

Assim, as tensões que se organizam no corpo, inclusive as excessivas, podem tornar-se criativas na luta contra a gravidade. Se se tenta eliminá-las antes de ouvi-las, de escutá-las, nos privamos de uma iguaria suculenta, como são aquelas coisas desconhecidas da personalidade que nos surpreendem, nos estranham. De onde vem?

⁶⁴ A esse respeito é interessante comentar a facilidade com que a percepção de dor e desconforto pode ofuscar as outras sensações. Precisamente por isso é interessante que o aluno de Eutonia cuide constantemente de seu conforto e procure investigar o que consegue perceber para além da dor no sentido de evitar que sua percepção do próprio corpo se limite à dor ou desconforto que sente em alguma região.

O que se fala através delas? Perguntas que desvelam, que iluminam novos caminhos. (GAINZA, KESSELMAN, 2003, pg. 32)⁶⁵

Retornando a Larossa Bondía e à experiência, o terceiro fator que limita a experiência é a **falta de tempo**. A alta velocidade do mundo moderno, em que estamos constantemente sujeitos a uma série de estímulos sem interrupção ou intervalo entre eles, impede que algo nos aconteça (pg. 23). Em contraste, o processo significativo profundo da experiência requer um tempo que é notável por sua lentidão, pela ausência de pressa e pela apreciação do momento. Um **tempo da experiência** que não pode ser medido cronologicamente, mas que certamente é mais lento que o tempo do pensamento e da informação que predomina em nossa vida moderna.

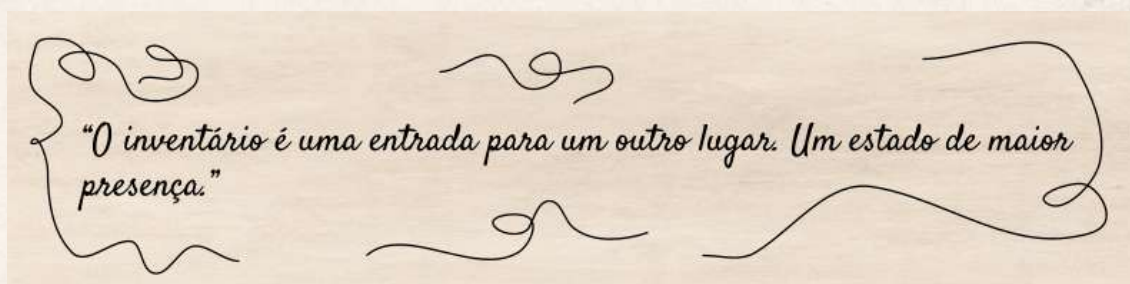
Na Eutonia, esse tempo da experiência é entendido também como um **tempo do corpo**, ou seja, o tempo necessário para que algo aconteça no âmbito da organização das tensões e do estado do corpo. Como comentei antes, quando eu chegava em minhas aulas de Eutonia em um estado de maior atividade típico do cotidiano, o mero conhecimento de que essas aulas eram oportunidades para desacelerar não era o bastante para mudar minha atitude imediatamente, mas era necessário certo tempo dedicado à percepção do corpo para que ele começasse a se adaptar aos poucos a uma nova situação e a entrar naquele *estado de arte*. Da mesma forma, quando eu percebia alguma tensão no corpo eu não era capaz de dissolvê-la imediatamente (especialmente no caso de tensões crônicas e profundas), mas precisava de certo tempo para que as mudanças no meu estado provocassem a liberação

⁶⁵ Así las tensiones que se organizan en el cuerpo, aun las excesivas, pueden tornarse creativas en la lucha antigravitatoria. Si se intentara eliminarlas antes de oírlas, de auscultarlas, nos privaríamos de un manjar suculento, como lo son aquellas cosas desconocidas de la personalidad que nos sorprenden, nos extrañan. ¿De dónde vienen?, ¿qué habla através de ellas? Interrogantes que recorren algunos velos, que iluminan nuevos caminos.

dessas tensões. Assim, as mudanças no estado e na organização do corpo (e especialmente as mudanças mais profundas) não só levam tempo como exigem um tempo dedicado à abertura para a possibilidade de mudança. Não é possível viver a mudança quando se tem muito a fazer e é necessário exercitar a paciência e dar tempo para que a mudança aconteça. O tempo acelerado do pensamento pode até ser capaz de compreender rapidamente as razões de um problema e suas possíveis soluções, mas o tempo dos acontecimentos na experiência corporal é de outra ordem.

De forma geral, a Eutonia busca sempre cultivar esse tempo do corpo. Como comentei antes, minhas aulas geralmente começavam com um momento dedicado a uma percepção inicial do corpo e, na Eutonia, esse procedimento é chamado de **inventário**. O inventário constitui um momento da aula de Eutonia em que a pessoa é convidada a levar a atenção ao corpo e perceber as sensações presentes em cada parte dele (ver GAINZA, 1997, pg. 65, 70; GAINZA, KESSELMAN, pg. 37,38). Ao fazer isso, é normal que venham à consciência sensações ou tensões que “estavam lá”, mas não eram percebidas quando a pessoa estava em um estado de maior atividade e focada em seus afazeres. Além disso, a percepção dessas novas sensações muitas vem acompanhada de reações espontâneas de regulação (como bocejos ou espreguiçamentos) bem como de desejos por ajustes que tragam maior conforto (como uma mudança na posição do corpo ou movimentos que possam aliviar um eventual desconforto). Essas reações são muito bem-vindas, pois o inventário não se propõe a ser somente um primeiro momento de perceber o corpo, mas também de cuidar daquilo que o corpo pede, já que a Eutonia entende que o conforto do corpo é importante para facilitar a sensibilidade e a percepção das sensações mais sutis. E muitas vezes, ao final do inventário os alunos adentram um estado de maior sensibilidade e disponibilidade para experimentar as propostas de uma aula. Em resumo, penso que o inventário

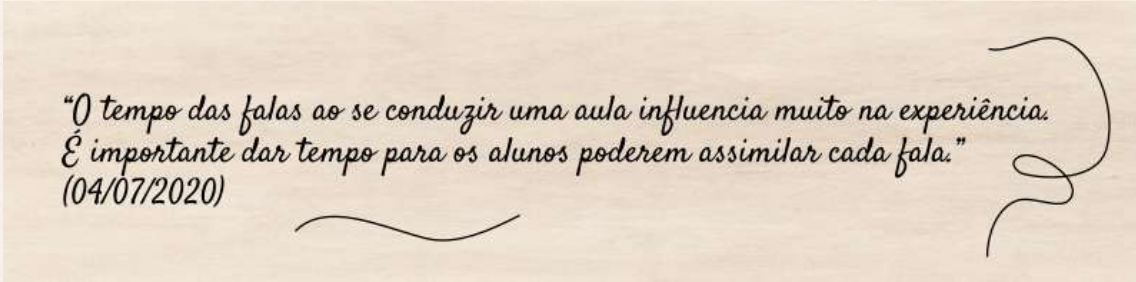
não é apenas um procedimento típico de uma aula de Eutonia, mas um *momento* dedicado a dar tempo para o corpo e para si mesmo onde a pessoa é convidada a suspender uma atitude orientada para a atividade e produtividade mais característica do cotidiano e a exercitar uma presença no corpo e a abertura para as experiências que podem surgir a partir das pesquisas mais profundas e minuciosas que serão propostas na aula⁶⁶.



Porém, a ideia de estimular um tempo propício para a experiência não se limita ao inventário, mas também permeia a maneira como o eutonista conduz tudo que é trabalhado na aula. Cada uma das propostas feitas necessita de tempo para ser pronunciada pelo professor, escutada pelos alunos e experienciada de forma sensível e sem pressa, especialmente porque o objetivo de uma proposta não é que ela seja cumprida como se fosse uma tarefa, mas sim que sirva de estímulo para a autopercepção dos alunos. Por exemplo, em um dado momento o professor pode propor aos alunos que experimentem mudar a posição como estão deitados. No cotidiano, essa mudança de posição é uma ação relativamente simples que somos capazes de fazer com facilidade e agilidade. Mas realizar uma mudança de posição com uma atenção profunda às sensações do corpo em cada momento, aos novos apoios que surgem com a nova posição e aos movimentos que tem de ser

⁶⁶ Uma outra vantagem do inventário é possibilitar que o aluno crie uma referência da imagem de seu corpo percebida no início da aula para, posteriormente, poder compará-la com a maneira como percebe seu corpo ao fim da aula. Essa comparação entre diferentes percepções permite ao aluno ampliar seu arcabouço sensorial na medida em que integra em sua experiência diferentes possibilidades de organização do corpo.

feitos para possibilitar essa mudança é algo que requer tempo. Não o tempo da ação, mas o tempo da sensibilidade. Por essa razão, o professor de Eutonia se preocupa em enfatizar a sugestão de que isso seja feito sem pressa e no tempo de cada um. A velocidade de uma aula de Eutonia, portanto, busca propiciar esse tempo do corpo e, para isso, o professor também cuida do **tempo de suas falas**, ou seja, a velocidade com que encadeia suas propostas e sugestões de modo a deixar tempo para que os alunos possam sentir o efeito de cada proposta.



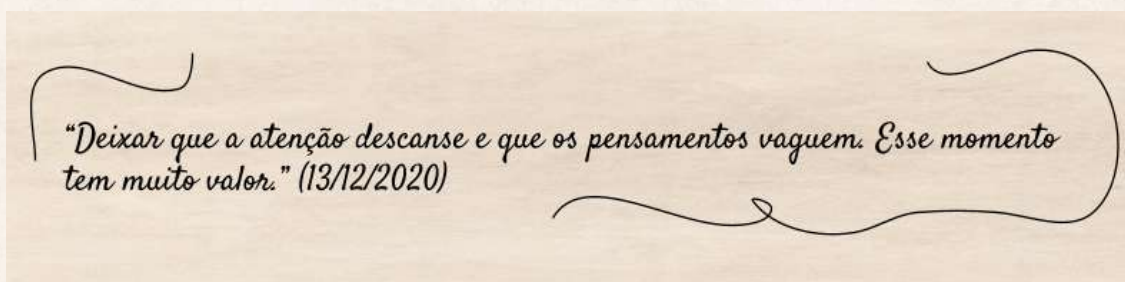
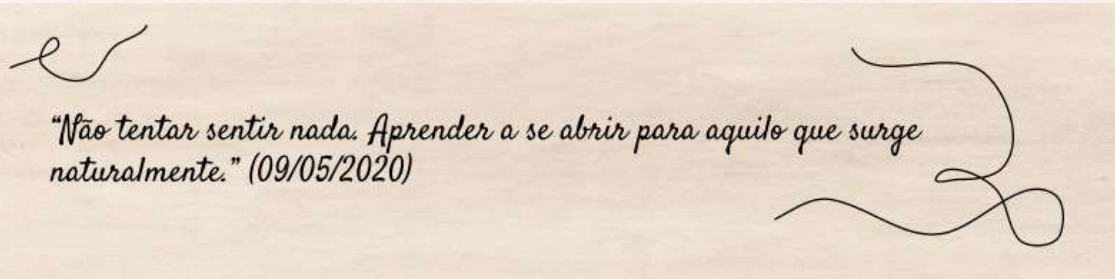
*"O tempo das falas ao se conduzir uma aula influencia muito na experiência.
É importante dar tempo para os alunos poderem assimilar cada fala."
(04/07/2020)*

Por fim, Larossa Bondía também elenca como quarto fator que impossibilita a experiência o **excesso de trabalho**. Esse trabalho se refere à ideia de que o sujeito “pretende conformar o mundo [...] segundo seu saber, seu poder e sua vontade” (pg. 24). Para o autor, na modernidade tendemos a viver em um estado de trabalho, de produtividade e de constante atividade que não nos permite parar e, portanto, que não permite que nada nos aconteça.

A **importância da pausa** é bastante enfatizada pelo pensamento da Eutonia. Enquanto na Eutonia existem muitos procedimentos que poderíamos considerar como um tipo de pesquisa ativa na medida que propõe o estímulo das sensações do corpo (como tocar a pele, percutir os ossos e explorar movimentos), geralmente é interessante que esse tipo de pesquisa venha seguido de um momento de pausa, em que não é necessário fazer nada. Essa pausa permite a observação das reverberações que um estímulo ou um movimento pode proporcionar no corpo bem como constitui um momento de

repouso em que o corpo deixa de se organizar em função de uma atividade e pode dissolver as tensões que não são mais necessárias. Em outras palavras, a pausa permite que algo aconteça no corpo.

Entendo também que mesmo as propostas mais ativas da Eutonia não se enquadram bem no “trabalho” como descrito por Larossa, pois esse trabalho não significa precisamente a atividade em si, mas a atividade com um fim produtivo, que prioriza o fazer e que tenta modificar o mundo de acordo com um objetivo. Quando a Eutonia propõe uma atividade, seu objetivo é a pesquisa da experiência corporal, e não a realização de uma atividade em si ou o resultado produzido. Em outras palavras, é mais importante aquilo que o aluno percebe enquanto age do que a ação em si. Relembrando as palavras de Violeta de Gainza, a Eutonia tem “menos a ver com *o que se faz* do que com *o como se faz*” (GAINZA, 1997, pg. 13). Assim, penso que a maneira de fazer da Eutonia é uma espécie de *não fazer*, pois seu objetivo não é o fazer, mas o sentir e o perceber. Nesse sentido, assim como escrevi que a Eutonia propõe a suspensão do conhecimento prévio, do julgamento e da expectativa, entendo que ela propõe também a suspensão do trabalho (no sentido proposto por Larossa). É nesse sentido que falo de um **princípio do não fazer**.



Ao resumir suas colocações sobre a experiência, Larossa Bondía escreve:

A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço. (BONDIA, 2002, pg. 24)

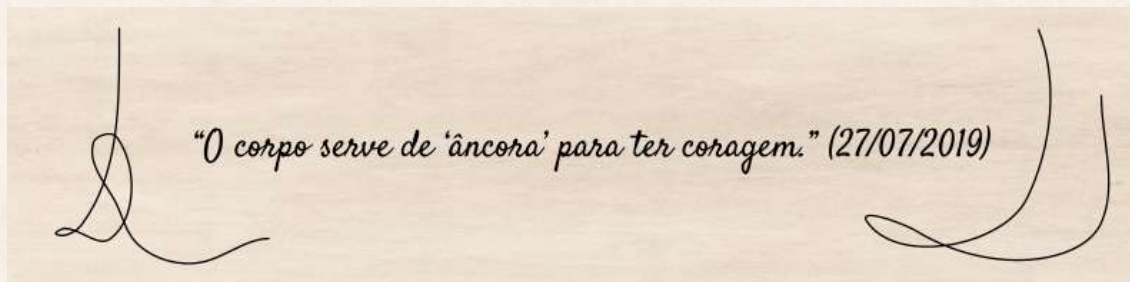
O sujeito que assume esse gesto de interrupção constitui o **sujeito da experiência**. Um sujeito que, ao se caracterizar por aquilo que lhe acontece, constitui “um espaço onde têm lugar os acontecimentos” (pg. 24) e “se define não por sua atividade, mas por sua passividade, por sua receptividade, por sua disponibilidade, por sua abertura.” (pg. 24). Penso que, no âmbito da Eutonia, esse sujeito é também um **sujeito da experiência corporal**, que encarna seus princípios e adota uma atitude caracterizada por essa receptividade, disponibilidade, flexibilidade, abertura, curiosidade, paciência e quietude. Uma

atitude que deve ser cultivada através da prática e que, por estimular a flexibilidade e a possibilidade de novas experiências, permite também o desenvolvimento e a transformação característicos da regulação tônica profunda.

Essa transformação também não deixa de exigir certa coragem do indivíduo na medida que, como afirma Larossa, a experiência requer uma exposição àquilo que pode nos acontecer, o que implica em vulnerabilidade e risco (pg. 25). A vulnerabilidade de nos expormos ao desconhecido e o risco de que algo desagradável e assustador nos aconteça. Certamente há a possibilidade de que, em uma aula de Eutonia, um aluno tenha uma experiência desagradável que envolva o surgimento ou a intensificação de alguma dor, o aparecimento de sensações estranhas e desconfortáveis ou mesmo acesso a emergência de memórias difíceis que, por alguma razão, possam estar vinculadas a alguma região do corpo. Creio, no entanto, que, por mais desagradáveis que possam ser essas experiências no início, elas constituem novidades que fazem parte do processo de flexibilização e que, quando integradas e acolhidas, possibilitam a criação de uma nova organização corporal, novos padrões tônicos, novas formas de ser e um novo Eu. É nesse sentido que entendo a dimensão terapêutica da Eutonia, pois, ao ter a coragem de se expor ao desconhecido da própria experiência corporal, o aluno tem também a oportunidade de *forjar* um novo Eu, com padrões tônicos mais equilibrados e com uma nova atitude em sua vida psíquica e emocional. Em *A Coragem de Criar*, o psicólogo Rollo May escreve:

A coragem é necessária para que o homem possa ser e vir a ser. Para que o eu seja é preciso afirmá-lo e comprometer-se. Essa é a diferença entre os seres humanos e o resto da natureza. A bolota transforma-se em carvalho por crescimento automático; nenhum compromisso consciente é necessário. O filhote transforma-se em gato pelo instinto. Nessas criaturas, natureza e ser são idênticos. Mas um homem ou uma mulher tornam-se humanos por vontade própria e por seu compromisso com essa escolha. Os seres humanos

conseguem valor e dignidade pelas múltiplas decisões que tomam diariamente. Essas decisões exigem coragem. Por isso, Paul Tillich diz que a coragem é ontológica — é essencial ao nosso ser. (MAY, 1982, pg. 10)



Retomando o texto de Larossa Bondía, esse processo de corajosa criação e recriação do Eu está vinculado à construção do *saber da experiência*:

Durante séculos, o saber humano havia sido entendido como um *páthei máthos*, como uma aprendizagem no e pelo padecer, no e por aquilo que nos acontece. Este é o saber da experiência: o que se adquire no modo como alguém vai respondendo ao que vai lhe acontecendo ao longo da vida e no modo como vamos dando sentido ao acontecer do que nos acontece. No saber da experiência não se trata da verdade do que são as coisas, mas do sentido ou do sem-sentido do que nos acontece. (BONDÍA, 2002, pg. 27)

Esse saber da experiência, a maneira como significamos a nós mesmos, a vida e o mundo a partir daquilo que nos acontece é parte fundamental de nossa identidade. Assim, a exposição a novas experiências, ou seja, o enriquecimento desse saber, é um processo profundo de transformação e desenvolvimento do Eu com grande potencial terapêutico. Para mim, a arte é um campo da atividade humana que contribui para esse processo propondo experiências estéticas. A Eutonia, por sua vez, faz o mesmo estimula o indivíduo a interromper o fluxo de produtividade desenfreada da vida moderna, a tomar tempo para si mesmo, a suspender o julgamento, a expectativa e o conhecimento prévio, a habitar com consciência o presente de cada momento e a se fazer disponível para vivenciar o *estado de arte*, se abrindo para o

desconhecido e para a possibilidade do novo que pode promover a transformação.

E se podemos enfatizar o potencial terapêutico desse processo, não nos esqueçamos que o saber da experiência é um *saber*, e como saber, não deixa de estar vinculado à ideia de educação. Por isso, essa relação da abordagem da Eutonia com o saber da experiência me faz vê-la mais como uma **pedagogia** que possui efeitos terapêuticos do que como uma terapia no sentido comum de algo que busca curar um paciente de suas dores, desconfortos e desequilíbrios tônicos. Nesse sentido, Gerda Alexander rejeitava enfaticamente o uso da palavra “paciente” e preferia utilizar a palavra “aluno” para se referir aos praticantes de Eutonia (GAINZA, 1997, pg. 70; VISHNIVETZ, 1995, pg. 143). De fato, a palavra “paciente” carrega a ideia de uma passividade, mas não a passividade positiva do sujeito da experiência e sim a passividade de alguém que espera ser curado pelo outro sem ter que fazer nada por si mesmo. Esse tipo de passividade não é nem um pouco condizente com a perspectiva da Eutonia, onde só ocorre um real aprendizado quando há interesse, dedicação e protagonismo por parte do aluno (ALEXANDER, 1983, pg. XIX;). Por essa razão, considero a Eutonia essencialmente como uma **abordagem educativa**, uma **pedagogia sensível da experiência corporal** que, por meio de um processo educativo, pode proporcionar efeitos terapêuticos e a transformação daqueles que a praticam e penso que não foi por acaso que a eutonista Berta Vishnivetz nomeou seu livro como *Eutonia: **educação** do corpo para o ser*.

Autonomia e autocuidado

Algo que me chamava a atenção em minhas aulas de Eutonia no curso de formação é que era muito raro que houvesse alguma orientação das professoras no sentido de corrigir os alunos e mostrar como fazer algo. Isso

não quer dizer de forma nenhuma que elas simplesmente deixavam os alunos fazerem a aula “de qualquer jeito”, mas sim que elas sempre enfatizavam a ideia de que não havia uma única maneira correta de praticar Eutonia e, portanto, suas falas nunca não eram *correções*, mas sim *sugestões* que poderiam ser pertinentes para a prática dos alunos.

Haviam muitas situações que reforçavam essa ausência de um modelo correto a ser seguido. Por exemplo, quando as professoras traziam uma proposta de sensibilização do corpo como fazer um movimento ou estimular as sensações usando o toque da mão ou de um objeto (como um pano ou uma bolinha de tênis), elas também sugeriam que os alunos experimentassem diferentes velocidades de movimento ou intensidades de toque para poder comparar o que percebiam em cada maneira de fazer. Com isso, os alunos eram estimulados a perceber as diferenças sutis entre as muitas possibilidades de fazer uma mesma proposta e encontrar a sua maneira daquele dia, ou seja, aquela que era mais interessante e significativa para cada aluno em cada momento. Um outro momento em que ficava evidente a ausência de um modelo era nas conversas que encerravam as aulas e onde os alunos compartilhavam suas experiências. Nessas conversas, às vezes era possível notar certa recorrência entre as experiências de diferentes alunos, mas outras vezes ficava notável como uma mesma proposta havia estimulado experiências muito distintas em pessoas diferentes, o que levava as professoras a comentarem como *cada um vivia a Eutonia do seu jeito*.

Assim, nas aulas de Eutonia havia uma grande abertura para a individualidade de cada pessoa que também implicava no estímulo a uma participação muito ativa dos alunos na medida em que era necessário constantemente observar a si mesmo para decidir como ou até mesmo se se experimentaria fazer alguma proposta. E digo “se” porque essa liberdade dos

alunos implicava também na possibilidade de escolher não seguir as orientações das professoras, o que, dependendo do caso, poderia até ser algo recomendado. Por exemplo, muitas vezes o ato de sensibilizar uma região do corpo poderia despertar sensações novas e interessantes que criassem na pessoa um desejo de permanecer com a atenção naquela região por mais tempo do que a professora sugeria e, nessas situações, os alunos sempre eram estimulados a seguir pesquisando aquilo que era mais interessante e significativo no momento sem se preocupar em seguir rigidamente as propostas da aula. Ou então, quando uma pessoa estava com dor ou doente, ela era estimulada a decidir por ela mesma o quanto se proporia a seguir as propostas de movimento das aulas e, se decidisse não seguir nenhuma porque sentia que precisava de repouso, ela poderia fazer isso sem culpa.

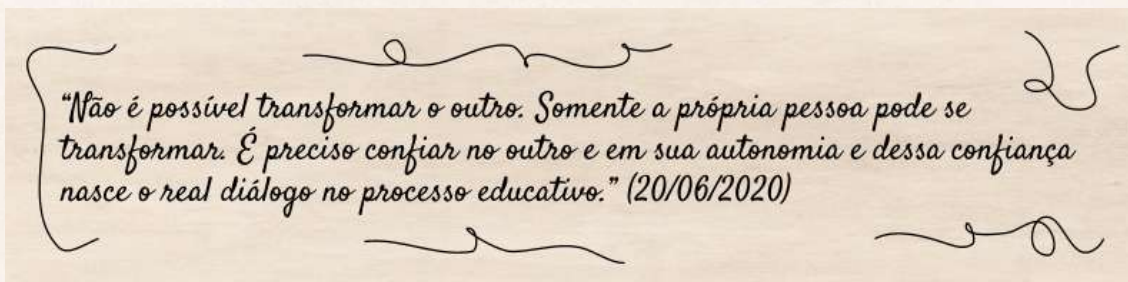
Os alunos eram estimulados a adotar essa atitude ativa de observar a si mesmos e tomar decisões em função do próprio bem-estar não apenas nas aulas, mas também em seu cotidiano, quando poderiam praticar Eutonia regularmente como um exercício de exploração de sua sensibilidade corporal e como uma forma de cuidar de si mesmos e das tensões que apareciam no dia a dia. E no meu caso, conforme comecei a praticar mais Eutonia no meu cotidiano, percebi que esse cuidado para comigo mesmo podia se manifestar de diferentes formas. Por um lado, tomar tempo para deitar no chão e perceber e sensibilizar o corpo era algo que me fazia muito bem e ajudava a regular minhas tensões e nível de estresse. Mas por outro, a atitude que era estimulada nas aulas de Eutonia, onde eu poderia reconhecer aquilo de que necessitava em cada momento e avaliar se uma determinada proposta da aula me faria bem para então decidir se eu me proporia a fazê-la ou não, também influenciou minhas ações no cotidiano na medida em que eu comecei a aprender a reavaliar a real necessidade de me expor a algumas situações da vida que me desgastavam e não me faziam muito bem. Assim, praticar Eutonia

não só se tornou uma forma de cuidar do meu bem-estar corporal tomando tempo para me regular em momentos de maior tensão, mas também uma forma de exercitar uma maior consciência sobre o que era realmente importante para mim e para minha saúde física e mental e buscar tomar melhores decisões com relação a como encarar e lidar com diversas situações e atividades.

Essas características das aulas de Eutonia que citei refletem alguns princípios que gostaria de discutir e, para fazer isso, gostaria de retomar o texto de Larossa para comentar uma característica da experiência e de seu saber elencada pelo autor: sua singularidade (BONDÍA, 2002, pg. 27-28). Sabemos que um mesmo evento pode proporcionar uma pluralidade de experiências muito distintas e singulares para diversas pessoas. Uma mesma performance musical provoca reações e experiências muito diferentes em cada integrante do público, assim como a leitura de um mesmo texto deixa impressões distintas em cada leitor. Para Larossa, esse caráter singular da experiência a diferencia do *experimento*, que se caracteriza pela possibilidade de se antecipar um determinado resultado, de se confirmar ou refutar uma hipótese, pela possibilidade de sua repetição e pela generalização do resultado (pg. 28). Nesse sentido, podemos pensar que enquanto o saber do experimento é generalizável, de caráter científico, e pode ser antecipado pela hipótese, o saber da experiência pertence ao campo do singular, do único, da descoberta sem expectativa. Como illustrei com minha narrativa de minhas aulas, na Eutonia há um entendimento de que uma mesma aula pode proporcionar efeitos e vivências bem diferentes para cada aluno que compõe uma turma e, por isso, diria que um princípio fundamental da Eutonia e de sua pedagogia consiste no **respeito à singularidade de cada um e de sua experiência**. Esse princípio é bem ilustrado pelas palavras da própria Gerda Alexander: “é típico da prática da eutonia que cada um a experimente de maneira diferente, como

um caminho pelo qual a vida em si se manifesta” (ALEXANDER, 1983, pg. XVIII). Isso não quer dizer que o pensamento da Eutonia ignora o conhecimento científico generalizável e produzido pela lógica do experimento (como, por exemplo, o conhecimento anatômico), mas sim que sua abordagem metodológica prioriza a experiência e reconhece sua singularidade.

Assim, cada pessoa experiencia, pensa e vive a Eutonia de sua própria maneira, e, de um ponto de vista pedagógico, isso significa que é impossível formular receitas, prever resultados generalizáveis e estabelecer um único caminho de desenvolvimento válido para todos. Mais ainda, o fato de a experiência ser algo singular implica que o aluno é o único que tem acesso à própria experiência e, por isso, é ele mesmo quem deve trabalhar para encontrar e trilhar seu próprio caminho, ainda que isso se dê com o auxílio de um professor (que também não deixa de ser um aluno, mas mais experiente). Por essa razão, na pedagogia da Eutonia o professor nunca busca fazer o trabalho pelo aluno, mostrar um caminho “correto” ou curá-lo de suas mazelas, mas sim estimular que o aluno se torne um **protagonista** de seu próprio processo de autoconhecimento e crescimento enquanto o acompanha e o ajuda nesse processo. Dito de outra forma, a pedagogia da Eutonia se baseia no princípio do **estímulo e respeito à autonomia do aluno** e, assim, busca formar pessoas independentes e capazes de cuidarem de si próprios e de desenvolverem suas próprias pesquisas (ALEXANDER, 1983, pg. XIX; GAINZA, 1997, pg. 109; VISHNIVETZ, 1995, pg. 143-144).



Esse respeito pela autonomia e capacidades do aluno também se relaciona com o princípio da **neutralidade do eutonista**, que entendo como uma atitude de abertura e receptividade para o outro sem a intenção de influenciá-lo. No contexto da prática individual de Eutonia, esse *outro* pode ser qualquer coisa com que a pessoa se relacione como o espaço que habita, um objeto com que interage, ou uma situação que vive e, nesse caso, a neutralidade se assemelha à *passividade* e ao *não fazer* que discuti antes, pois a pessoa assume uma atitude de apenas atentar àquilo que percebe sem o desejo de mudar nada. Já no contexto pedagógico, a neutralidade constitui uma atitude considerada fundamental para a relação professor-aluno, pois implica no cuidado do professor para não influenciar o aluno com sua própria subjetividade e lhe dar espaço para exercer sua própria autonomia⁶⁷. Em outras palavras, por melhores que sejam as intenções do professor em seu desejo de ajudar ao aluno com suas dificuldades, sua boa vontade não deve provocar uma invasão, ou seja, uma presença excessiva do professor que prive o aluno de seu protagonismo e traz o risco de criar uma dependência para com o professor. Como explica Gerda Alexander:

Existem pessoas que se “aproximam” tanto do outro que produzem uma sensação de afogamento, de sufocação. Alguns professores possessivos não permitem que seus alunos cresçam sozinhos, de modo independente. Um aspecto essencial de nosso trabalho consiste em se manter próximo, mas fora. É o que no jargão da escola chamamos de “**neutralidade**”. Não significa que não tenhamos interesse na outra pessoa, mas preocupa-nos que possa manter-se

⁶⁷ Berta Vishnivetz se refere a essa atitude pedagógica baseada na neutralidade como **atitude do eutonista** (VISHNIVETZ, 1995, pg. 135-137).

livre e autônoma em seu próprio espaço, (GAINZA, 1997, pg. 101, grifo meu)

Também acho importante ressaltar que toda essa ênfase dada à autonomia do aluno não significa que não haja rigor e planejamento por parte do professor no processo pedagógico e nem que o aluno deva fazer apenas aquilo que lhe convém. O professor de Eutonia faz seu planejamento pedagógico e o utiliza em suas aulas, mas respeita a singularidade dos alunos, o tempo próprio de cada um na realização das propostas, e os eventuais desvios do plano que podem surgir. O aluno, por sua vez, também não deve tornar o exercício de sua autonomia em um ato de se limitar apenas àquilo que lhe é mais agradável e evitar completamente propostas que podem ser estranhas, desagradáveis ou difíceis no início, mas que fazem parte de seu processo de desenvolvimento. O exercício do próprio protagonismo, da autonomia e da liberdade devem sempre vir acompanhados também de **responsabilidade** para consigo mesmo e com os outros. Uma responsabilidade que é parte essencial do que considero outro princípio fundamental da Eutonia: o **autocuidado**.



“Praticar a autonomia nas aulas. Ser respeitoso com as minhas necessidades mesmo que contradigam a sugestão exata da professora, mas não ser leniente. Buscar um equilíbrio entre a abertura e disposição para a aula e o respeito com aquilo que preciso em cada momento.” (20/06/2020)

“A autonomia não pode ser dada. Ela tem que ser construída pela própria pessoa, pois ela exige a assunção da responsabilidade.” (25/07/2020)



Cuidar de algo significa zelar por seu bem estar e, em nossa vida, cuidamos de muitas coisas. Podemos cuidar de objetos guardando-os em locais seguros e mantendo-os em boas condições como tendem a fazer os músicos com seus instrumentos. Também podemos cuidar de nossa educação e carreira dedicando-nos a atividades que as enriqueçam, ou mesmo cuidar de nossa casa e de nossos espaços de trabalho buscando torná-los confortáveis e prazerosos de se habitar. Mas também cuidamos de pessoas e de outros seres vivos. Cuidamos de animais de estimação propiciando abrigo, alimento, afeto e o cuidado com sua saúde. Cuidamos de nossos amigos e familiares oferecendo escuta a seus problemas, apoio emocional, conselhos, ou ajuda concreta em algum projeto ou situação. E se somos responsáveis pela educação de alguém como pais ou professores, cuidamos de seu desenvolvimento guiando-os por situações que exigem o aprendizado de novas formas de sentir, pensar e agir. Especialmente nesse caso, o cuidado não implica somente em prover amor e contribuir para o bem-estar, mas se refere também a ajudar uma pessoa a se desenvolver.

O autocuidado, então, é o cuidar de si, com todas as nuances de sentido que essa palavra pode ter. A Eutonia convida o aluno a praticar esse cuidado consigo recorrentemente e, ao reconhecer sua autonomia, também o reconhece como o principal responsável por isso. Por um lado, esse autocuidado implica em um respeito do aluno por si mesmo, pelas próprias necessidades e também pelos próprios limites e praticá-lo significa valorizar e honrar o próprio bem-estar e agir em função dele. Por outro lado, o autocuidado também se refere ao cuidar do próprio crescimento e a um cultivo de si mesmo que demanda dedicação, esforço, estudo, responsabilidade e coragem para se expor ao novo e se transformar cotidianamente em uma versão melhor de si. A

Eutonia propõe a prática diária desse autocuidado de forma equilibrada entre o cultivo do bem estar e do desenvolvimento. Por isso, a considero também uma **pedagogia do cuidado** em que é possível aprender a cuidar de si, a cuidar do outro e a voltar a cuidar de si através do cuidado com o outro. Um cuidado que se dá por meio da experiência corporal; da observação das sensações do corpo; do respeito às suas necessidades; da pesquisa de novas experiências sensíveis que possibilitam ao corpo encontrar outras maneiras de organizar suas tensões; e do diálogo sensível entre os corpos de professores e alunos interessados em pesquisar novas maneiras de ser.

O Mito do Cuidado

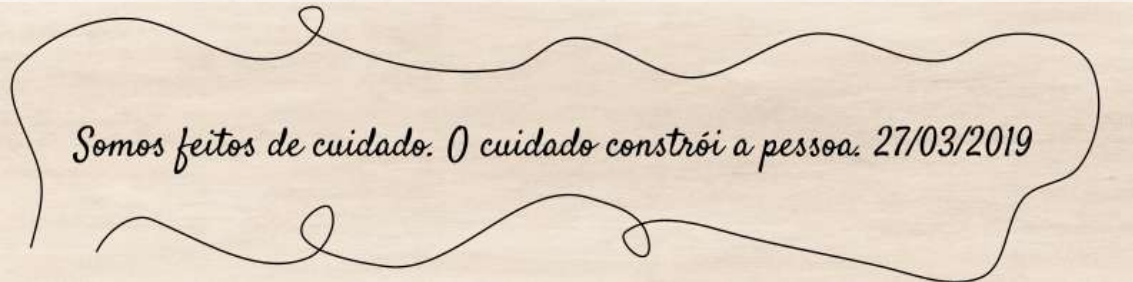
"Certo dia, ao atravessar um rio, Cuidado viu um pedaço de barro. Logo teve uma ideia inspirada. Tomou um pouco de barro e começou a dar-lhe forma. Enquanto contemplava o que havia feito, apareceu Júpiter. Cuidado pediu-lhe que soprasse espírito nele. O que Júpiter fez de bom grado. Quando, porém Cuidado quis dar um nome à criatura que havia moldado, Júpiter o proibiu. Exigiu que fosse imposto o seu nome. Enquanto Júpiter e o Cuidado discutiam, surgiu, de repente, a Terra. Quis também ela conferir o seu nome à criatura, pois fora feita de barro, material do corpo da terra. Originou-se então uma discussão generalizada. De comum acordo pediram a Saturno que funcionasse como árbitro. Este tomou a seguinte decisão que pareceu justa:

'Você, Júpiter, deu-lhe o espírito; receberá, pois, de volta este espírito por ocasião da morte dessa criatura.

Você, Terra, deu-lhe o corpo; receberá, portanto, também de volta o seu corpo quando essa criatura morrer.

Mas como você, Cuidado, foi quem, por primeiro, moldou a criatura, ficará sob seus cuidados enquanto ela viver.

E uma vez que entre vocês há acalorada discussão acerca do nome, decido eu: esta criatura será chamada Homem; isto é, feita de húmus, que significa "terra fértil".
(FERNANDES, 2008)



Somos feitos de cuidado. O cuidado constrói a pessoa. 27/03/2019

Em seu texto, Larossa aponta como nossa vida moderna se caracteriza pelos fatores que dificultam a experiência e que impedem que algo nos aconteça. O texto foi publicado no ano de 2002 e hoje, 21 anos depois, creio que esses fatores apenas se intensificaram gerando um mundo cada vez mais estruturado em função da alta velocidade, da busca incessante por informação, da produtividade sem limites e de uma competitividade agressiva entre as pessoas. Em um mundo como esse, acredito que a pertinência da Eutonia reside precisamente no resgate da experiência corporal sensível e do cuidado que é possível a partir dessa experiência. Um resgate da sensibilidade poética de um corpo aberto para o acontecimento da experiência e do imenso potencial transformador que aí reside. Ao viver sensivelmente o corpo, podemos aprender a viver mais sensivelmente nossa vida e talvez seja esse o princípio essencial da Eutonia.

Capítulo 3
Cuidando do Corpo que Toca

Pesquisando Eutonia

No capítulo anterior, propus uma apresentação mais geral da Eutonia usando uma possível organização de seu pensamento, seus princípios e seus temas de trabalho. Esse capítulo foi resultado de um longo processo de aprendizado e reflexão sobre a Eutonia que se iniciou com minhas aulas particulares e se estendeu ao longo do curso de formação profissional.

Mas durante todo esse processo, eu também me interessei por como esse aprendizado dialogava e contribuía para com a minha atividade como músico. Afinal, minha principal motivação para começar a praticar Eutonia tinha sido justamente a busca por uma forma de cuidar de uma questão ligada à minha atividade: meus incômodos no braço. Além disso, como comentei no capítulo anterior, desde minhas primeiras aulas de Eutonia tive uma intuição muito forte de que aquilo que estava aprendendo era muito pertinente para os músicos de forma geral, mesmo que naquele momento eu ainda não soubesse explicar com clareza o porquê. Esse interesse fez com que meu processo de aprendizado de Eutonia naturalmente estimulasse experimentos e reflexões sobre sua pertinência para a atividade do músico e, conforme fui adquirindo mais experiência e bagagem teórica ao longo dos anos de estudo, essa pertinência foi se tornando cada vez mais clara para mim. Em um dado momento, me interessei também por continuar esse estudo por meio de um processo como o da pós-graduação, onde eu sabia que a exigência de fazer uma pesquisa acadêmica estruturada com rigor me levaria a leituras e reflexões mais aprofundadas e foi nesse momento que esse trabalho começou a tomar forma.

Mas o processo de fazer uma pesquisa como essa no ambiente acadêmico trazia uma série de questões novas, especialmente no que dizia respeito à forma como eu pretendia investigar o assunto: a metodologia. Influenciado por alguns modelos de pesquisa com que eu já tinha tido contato, uma de minhas primeiras ideias foi a de conduzir um estudo em que um grupo de músicos voluntários poderia fazer aulas de Eutonia por um período para depois responder a um questionário sobre se e como essa prática tinha influenciado sua atividade. Porém, duas questões nessa abordagem me incomodavam. Primeiro, meus anos de estudo de Eutonia haviam me ensinado que, muitas vezes, os efeitos mais significativos que essa abordagem poderia proporcionar não eram imediatos e poderiam levar um bom tempo para acontecer. Ao contrário de algumas terapias, a Eutonia não é uma abordagem intervencionista que busca provocar efeitos mais imediatos, mas sim um processo de aprendizado que leva tempo para ser assimilado pela pessoa e gerar efeitos mais profundos. Por isso, eu antecipava que um estudo feito em poucos meses com um grupo de voluntários iniciantes em Eutonia poderia levar a resultados menos interessantes, já que os participantes não teriam tempo suficiente para ter um contato mais profundo com a Eutonia.

Já a segunda questão dizia respeito ao meu lugar como pesquisador nesse tipo de estudo. Até então, todo o meu conhecimento sobre a relação da Eutonia com a atividade do músico tinha sido construído a partir da minha própria experimentação prática e das experiências que surgiram dessa prática. Mas fazer o estudo com o grupo de voluntários exigiria que eu desconsiderasse minha experiência pessoal e me distanciasse da minha prática artística que havia gerado essa experiência para assumir o lugar de um pesquisador supostamente neutro que se limitaria a analisar e discutir as experiências narradas por outras pessoas. Para mim, isso era problemático não só porque eu não me sentia apto para falar sobre a experiência pessoal de outras pessoas

com propriedade, mas também porque sabia que alguns temas que eu considerava mais importantes de serem discutidos haviam surgido precisamente da minha prática e deixar essa prática de fora da pesquisa me parecia ser um desperdício precisamente daquilo que eu considerava que poderia ser a contribuição mais interessante que eu poderia oferecer com um trabalho acadêmico. Assim, fiquei interessado em conduzir a pesquisa utilizando uma metodologia diferente com a qual eu já vinha tendo certo contato: a autoetnografia.

Autoetnografia e a experiência pessoal como pesquisa

A autoetnografia é uma metodologia de pesquisa que carece de uma definição única e consensual entre pesquisadores, mas duas definições oferecidas por Ellis et al. e pelo pianista, compositor e pesquisador Ian Pace são úteis para compreender os principais aspectos dessa metodologia:

Autoetnografia é uma abordagem de pesquisa e escrita que busca **descrever e analisar sistematicamente (grafia) a experiência pessoal (auto) para entender a experiência cultural (etno)**. Essa abordagem questiona modos canônicos de se fazer pesquisa e de representar os outros e considera a pesquisa como um ato político, socialmente justo e socialmente consciente. (ELLIS, ADAMS, BOCHNER, 2011, pg. 1, grifo meu)⁶⁸

Etnografia é o estudo de pessoas (ethnos) e de suas práticas, valores e ambientes sociais e culturais na forma de escrita (-grafein). A autoetnografia põe em foco o próprio pesquisador e seu próprio contexto cultural, práticas, valores e ideologias. A etnografia surgiu no campo da antropologia e depois foi apropriada por outros cientistas sociais, e então por pesquisadores nas artes e humanidades, especialmente etnomusicólogos e sociólogos da

⁶⁸ Autoethnography is an approach to research and writing that seeks to describe and systematically analyze (graphy) personal experience (auto) in order to understand cultural experience (ethno) (ELLIS, 2004; HOLMAN JONES, 2005). This approach challenges canonical ways of doing research and representing others (SPRY, 2001) and treats research as a political, socially-just and socially-conscious act (ADAMS & HOLMAN JONES, 2008).

música. A autoetnografia se estabeleceu como um termo nos anos 1970 quando etnógrafos começaram a se debruçar sobre questões que surgiam quando eles pesquisavam contextos culturais dos quais eles mesmos faziam parte. Hoje, é o próprio pesquisador que frequentemente está no centro de uma autoetnografia, que pode ser definida aqui como **uma autoreflexão e contextualização crítica das práticas e experiências do próprio pesquisador**. (PACE, 2021, grifo meu)⁶⁹

Apesar de expressas em termos diferentes, essas duas definições possuem um ponto em comum que considero como um princípio essencial da autoetnografia: o entendimento de que a experiência pessoal do próprio pesquisador pode servir como um objeto de reflexão crítica que conduz a uma maior compreensão do contexto sociocultural em que esse pesquisador está inserido. E esse entendimento traz algumas implicações epistemológicas que merecem ser discutidas.

Primeiro, a autoetnografia surge em um período em que os pesquisadores das ciências sociais começaram a ficar cada vez mais insatisfeitos com as limitações dos modelos de pesquisa tradicionais de seu campo, a questionar a validade universal de determinadas narrativas e a argumentar como as “verdades” defendidas pelos cientistas eram indissociáveis da perspectiva e dos paradigmas adotados por esses mesmos cientistas (ELLIS et al, 2011, pg. 1). Mais ainda, esse movimento começou a discutir como os métodos de pesquisa tradicionais eram baseados em uma perspectiva epistemológica específica oriunda de uma tradição essencialmente europeia e de etnia branca e que considerar essa perspectiva como a única

⁶⁹ Ethnography is the study of peoples (ethnos) and their social and cultural practices, values and environments, in the form of writing (-grafein). Autoethnography turns the lens on the researcher themselves and their own cultural milieu, practices, values and ideologies. Ethnography originated in the field of anthropology and was later taken up by other social scientists, then by scholars in the arts and humanities, especially ethnomusicologists and music sociologists. Autoethnography became established as a term in the 1970s, when ethnographers looked more closely at issues raised when researching cultural contexts of which they themselves were a part. Today the researcher themselves is often at the centre of an autoethnography, which can be defined here as critical self-reflection and contextualization of one's own practices and experiences.

forma para se produzir um conhecimento academicamente válido significava adotar uma atitude epistemológica de natureza colonialista que deslegitimava outras tradições e formas de saber⁷⁰. Essas críticas, então, começam a fortalecer a ideia de que todo conhecimento é produzido a partir de uma perspectiva subjetiva e particular (ainda que essa perspectiva considere a si mesma como neutra, imparcial e universal) e que as metodologias tradicionais das ciências sociais que exigiam que o pesquisador neutralizasse sua subjetividade e influência na pesquisa para produzir um conhecimento validável na verdade perpetuavam o entendimento de que uma forma específica de conceber e investigar o mundo (a da tradição científica europeia) era neutra e consistia no modo realmente confiável de se produzir conhecimento legítimo.

Como consequência, a autoetnografia surge como uma metodologia que “reconhece e acomoda a subjetividade, emotividade e influência do pesquisador na pesquisa, ao invés de se esconder dessas questões ou fingir que elas não existem” (ELLIS et al., 2011, pg. 2)⁷¹. Essa metodologia se baseia no entendimento de que há uma pluralidade de perspectivas e subjetividades a partir das quais diferentes tipos de conhecimento podem ser produzidos e se interessa especialmente pela perspectiva das pessoas que têm proximidade e uma vivência direta com o assunto estudado. E, em muitos casos, essa pessoa pode ser o próprio pesquisador. Do ponto de vista social, a autoetnografia permite que pessoas que advém dos mais diversos contextos culturais possam

⁷⁰ Alguns autores se referem à supremacia estrutural de uma forma de saber sobre outras pelo termo **epistemicídio**. Como escreve o pesquisador Alex Moraes, “o epistemicídio – noção desenvolvida, entre outros, por Boaventura de Sousa Santos – consiste na eliminação ou inferiorização ativa de algumas formas de conhecimento em favor de outras, consideradas mais desejáveis no marco de uma dada estratégia de poder. Por exemplo, a anulação de certos saberes locais, sua folclorização ou deslegitimação pública foi e é uma modalidade de epistemicídio aplicada sobre diversas populações ao longo das experiências coloniais na América, África e Ásia.” (MORAES, 2014, s.p.)

⁷¹ [...] acknowledges and accommodates subjectivity, emotionality, and the researcher’s influence on the research, rather than hiding from these matters or assuming they don’t exist

investigar sua própria realidade sem serem obrigadas a assumir uma perspectiva epistemológica e analítica de tradição europeia. Mas mesmo no caso de pesquisas feitas nos contextos culturais que fazem parte da tradição europeia ou que derivam dela (como é o caso da cultura da música de concerto), o acolhimento da experiência pessoal e subjetiva do pesquisador como parte do processo de produção de conhecimento permite estruturar a pesquisa de uma outra forma dando importância a aspectos do assunto estudado que poderiam ser negligenciados em uma pesquisa feita de forma mais tradicional

Penso que são essas características da autoetnografia que contribuem para o fato de ela ter se tornado uma metodologia cada vez mais popular nas pesquisas no campo das artes. As artes constituem um campo do conhecimento e da prática humana que, apesar de possuírem similaridades importantes com as ciências (na medida em que tanto cientistas como artistas trabalham buscando novas ideias e experimentando com elas), produzem um tipo de conhecimento essencialmente diferente delas. O conhecimento produzido nos processos artísticos advém da experiência sensível e subjetiva do artista que, ao dialogar com seu contexto sociocultural, propõe novas formas de ver, experienciar, representar e se relacionar com o mundo. Esse conhecimento não é testável, falseável e nem poder ser generalizado universalmente, mas ainda assim constitui um tipo válido de conhecimento na medida em que estimula novas experiências e reflexões nas pessoas. Mais ainda, se podemos dizer que as artes são pertinentes como campo de estudo no ambiente acadêmico (onde há uma enorme influência da epistemologia científica), penso que isso se deve, entre outras coisas, a sua capacidade de estimular novas formas de pensar e de se relacionar com o mundo bem como novas maneiras de se conceber e fazer a pesquisa acadêmica que vão além dos

modelos pré-estabelecidos pela tradição científica⁷². Da mesma forma, penso que uma das contribuições mais valiosas da autoetnografia como metodologia de pesquisa é precisamente possibilitar a exploração de outras perspectivas epistemológicas que não as tradicionais e hegemônicas. E se as artes trabalham com a construção e articulação de um tipo de conhecimento que advém da experiência sensível subjetiva individual e cultural, a autoetnografia permite documentar, refletir sobre e evidenciar aspectos dos processos que constroem esse tipo de conhecimento de um modo que não seria possível com outras metodologias que exigissem neutralidade e distância.

Isso, porém, esbarra na questão de quais perspectivas e discursos costumam ser considerados válidos para investigar, descrever e analisar um fenômeno e, mesmo no campo das artes, as metodologias de pesquisa que tradicionalmente são aceitas como academicamente válidas são aquelas que exigem que o pesquisador se distancie do objeto de estudo para adotar uma suposta imparcialidade enquanto os discursos das pessoas que têm um contato direto com o assunto tendem a ser tratado com desconfiança, a não ser que eles sejam analisados e interpretados por uma metodologia “neutra”. Em outras palavras, isso significa que o discurso válido para se estudar academicamente um processo artístico seria aquele de quem observa o processo “de fora” para interpretar e analisar o que o artista faz, e não o do próprio artista, que está diretamente envolvido com o processo e possui conhecimentos incorporados próprios que advém de sua experiência prática.

Um bom exemplo disso é precisamente o caso das pesquisas em performance musical. No capítulo 1, discuti como no século XIX se fortaleceu

⁷² A esse respeito, Eisner (2006) propõe um entendimento de pesquisa como um “guarda-chuva de processos que buscam expandir a experiência humana e promover o entendimento” (pg. 9). Nesse sentido, existem diversas modalidades e formas diferentes de se fazer pesquisa que produzem conhecimentos de natureza distinta. Para Eisner, tanto a ciência como as artes podem ser consideradas como uma possível modalidade de pesquisa (idem).

um conceito de obra musical como um constructo abstrato independente de sua performance e que pode ser perfeitamente representado pela partitura. Uma das consequências dessa concepção foi que, no campo das pesquisas acadêmicas em música, a performance foi historicamente negligenciada como um assunto digno de ser pesquisado, pois os pesquisadores entendiam que apenas estudar e analisar o texto musical era o bastante para se compreender a obra e que a performance era considerada como algo insignificante em termos de pesquisa (DOGANTAN-DACK, 2011). Foi somente a partir da década de 1960 que novos discursos sobre a performance começaram a emergir como parte de um movimento nas ciências humanas e sociais chamado de **Virada Performática** (*Performative Turns*)⁷³ que, ainda que tardiamente, influenciou a Nova Musicologia emergente nos anos 1990 fazendo com que a performance passasse a integrar o campo dos estudos acadêmicos em música. No entanto, enquanto sem dúvida esse movimento provocou um aumento significativo na quantidade de pesquisas dedicadas ao estudo acadêmico da performance musical, essas pesquisas continuaram adotando os paradigmas tradicionais em que a performance é concebida como existindo em função do texto e, conseqüentemente, a maneira como a performance passou a integrar os estudos acadêmicos em música foi como um objeto (e não um processo) e um conjunto de dados produzidos pelo performer, mas que teriam que ser interpretados e analisados em comparação com o texto. Em outras palavras,

⁷³ Ao contrário da perspectiva tradicional que concebe a performance como uma representação dos sentidos presentes em um texto, esse movimento parte do entendimento de que o sentido de uma obra (ou mesmo da própria linguagem) é constantemente reconstruído por meio de atos performáticos e interpretativos e, portanto, não reside no conteúdo do discurso em si, mas em sua performance. No campo das artes cênicas, uma corrente de pensamento que se destaca por compartilhar dessa visão e que influenciou fortemente novos discursos sobre a performance nas artes consiste nos **Estudos de Performance** (*Performance Studies*) desenvolvidos especialmente a partir do trabalho de Richard Schechner (2013). Para esse autor, esse entendimento sobre a performance pode ser transposto para a vida comum no sentido de que qualquer relação que estabelecemos com algum objeto, pessoa ou evento consiste em uma performance e, portanto, “qualquer coisa pode ser estudada ‘como’ performance” (SCHECHNER, BRADY 2013, pg. 1, grifo meu)”.

mesmo quando o tema estudado era a performance musical, a perspectiva considerada válida para o estudo da performance era somente a do músico teórico/analista, e não a do próprio performer, cuja experiência pessoal no processo seria algo subjetivo e insignificante e cuja função na pesquisa seria apenas a de produzir dados para serem analisados por outros. Isso também significava que, se esse performer quisesse conduzir um estudo acadêmico sobre sua própria atividade, ele teria de fazer isso adotando a perspectiva teórico-analítica tomando distância de sua própria prática e desconsiderando a própria experiência e saber corporificado que se manifestam nessa prática⁷⁴ (COOK, 2013; DOGANTAN-DACK, 2011).

Mas nas últimas duas décadas, esse modelo tradicional tem sido questionado conforme os músicos que se dedicam ativamente tanto à prática como a atividades de pesquisa começaram a questionar a separação entre seus processos artísticos de performance e os processos de investigação que conduziam em suas pesquisas acadêmicas. Nesse movimento, começou a se fortalecer a ideia de que os processos artísticos musicais poderiam ser concebidos como formas próprias de pesquisa que possuíam similaridades importantes com os métodos tradicionais (na medida em que também constituíam processos baseados em questionamentos, experimentação e busca por novas ideias e conhecimentos) e que podiam servir como o principal elemento estruturante de uma pesquisa dando origem a linhas de pesquisa como a Investigação Artística (*Artistic Research*) ou as Investigações Baseadas nas Artes (*Art-Based Research*). Nesse contexto, metodologias como a autoetnografia (que, como vimos, surgiram no campo das ciências sociais) se tornaram populares na medida em permitiam aos músicos tomar consciência,

⁷⁴ A esse respeito, o relato oferecido por Davidson (2015) é interessante. Em seu texto, a autora narra como em suas primeiras pesquisas sobre performance ela somente se sentia confortável conduzindo estudos sobre a performance de outros músicos, pois pensava que somente assim poderia produzir um discurso que de alguma forma fosse objetivo.

documentar e articular as experiências que surgiam em sua prática para, em seguida, refletir e construir análises críticas sobre seus processos e a relação desses processos com o coletivo. Além disso, uma pesquisa autoetnográfica também é um meio de se estudar academicamente a atividade da performance a partir da perspectiva do próprio performer explorando questões dessa atividade que historicamente haviam sido negligenciadas nas pesquisas sobre performance conduzidas a partir da perspectiva dos cientistas, psicólogos e músicos teóricos.

Como mencionei antes, quando comecei a planejar a pesquisa desse trabalho, meu principal incômodo com as metodologias mais tradicionais era que eu tinha a sensação que elas afastavam o processo de pesquisa da minha prática de piano e de Eutonia, o que contrastava com a maneira como eu já vinha estudando esses dois assuntos. Desde que comecei a praticar Eutonia, me interessei por investigar como essa abordagem contribuía para a atividade do pianista do músico e essa investigação acontecia essencialmente na minha própria prática conforme eu buscava integrar aquilo que estava aprendendo ao meu processo de estudo. Assim, quando tive o desejo de ingressar na pós-graduação e fazer uma pesquisa formal, eu já vinha pesquisando esse assunto informalmente há um certo tempo por meio da minha prática e isso havia me ensinado como essa maneira de pesquisar era capaz de trazer *insights* muito valiosos que simplesmente não surgiam de outra forma de modo que eu achava que seria um desperdício abrir mão dessa abordagem. A autoetnografia, então, me ofereceu uma alternativa através da qual que eu poderia incluir formalmente essa minha prática como uma parte essencial do processo de pesquisa e usá-la como ponto de partida para reflexões críticas mais aprofundadas que fossem pertinentes também para outros pianistas e músicos. Se, por um lado, isso trazia o risco de produzir um tipo de conhecimento mais individualizado, por outro, as reflexões e discursos

produzidos pela pesquisa seriam os de alguém com bastante experiência prática em ambos os campos.

Mas uma outra razão que me motivou a adotar a autoetnografia como metodologia foi a percepção de que ela dialogava diretamente com a própria abordagem da Eutonia. No capítulo anterior, comentei como um dos princípios fundamentais da Eutonia é o estímulo a que a experiência sensível venha antes de uma elaboração intelectual. Em outras palavras, a Eutonia propõe que a pessoa primeiro sinta, experiencie e perceba a si mesma ao viver algo para depois pensar e refletir a respeito e penso que, de certa forma, essa abordagem poderia até ser considerado como um princípio epistemológico da Eutonia, pois ele está presente na forma como os alunos do curso de formação profissional são estimulados a pensar a própria teoria dessa prática. Como escreve a eutonista Luciana Gomes:

Toda a parte teórica dos temas relacionados à eutonia é construída pelos próprios alunos na medida em que vivenciam o processo e compartilham sua experiência com os colegas e professores. [...] Somente após terem vivenciado a eutonia em seu corpo, os alunos começam a refletir sobre o vivido e a estabelecer relações entre a teoria e prática. Para se construir essa teoria, no final de cada aula há um momento em que o grupo compartilha sua experiência, imagens que eventualmente surjam, suas percepções do próprio corpo e de seus sentimentos, seus *insights*. Os alunos vão anotando seu percurso em um diário de bordo e estas anotações servirão de base para se pensar a teoria. (GOMES, 2012, pg. 150)

Assim, o que chamei no capítulo anterior de **Pensamento da Eutonia** é construído a partir das experiências vividas pelos alunos. Experiências que, em princípio, são subjetivas, individuais e únicas mas que, quando compartilhadas, podem reverberar em outras pessoas revelando experiências coletivas. Ao ter contato com as vivências dos outros por meio de trocas com seus colegas, relatos escritos por outras pessoas ou mesmo o estudo de uma literatura sobre determinado assunto, o aluno de Eutonia pode reconhecer tanto as

similaridades como as diferenças entre sua experiência e as dos outros e a partir dessa oscilação entre o individual e o coletivo pode emergir a reflexão que constrói a teoria. Em suma, na Eutonia o aluno parte de sua experiência individual e subjetiva, reflete sobre ela, entra em contato com as experiências de seus colegas, reflete sobre as relações entre essas vivências possivelmente identificando experiências coletivas e formula discursos referentes a essas experiências. Por isso, penso que a forma como a Eutonia propõe a construção do saber sobre si mesma, sua metodologia epistemológica, é essencialmente autoetnográfica e reconhecer isso foi mais um fator que me motivou a adotar a autoetnografia como metodologia para essa pesquisa, pois isso significava fazer uma pesquisa adotando o modo de fazer característico da Eutonia e colocaria em questão suas eventuais contribuições não só para o tocar piano, mas também para o próprio processo de se fazer uma pesquisa acadêmica.

Tendo optado por conduzir a pesquisa dessa forma, eu ainda precisava definir mais precisamente **como** conduzir a pesquisa de forma mais estruturada e concreta. Eu já havia tido muitas experiências nos anos anteriores que serviriam de material para a reflexão, mas muitas delas não estavam bem documentadas e seria mais difícil me aprofundar nelas. Por isso, a ideia que me fez mais sentido foi a de me propor uma situação comum à atividade dos músicos e que me permitisse tomar consciência das maneiras como a Eutonia havia influenciado minha prática para que eu pudesse percebê-las, documentá-las e refletir sobre elas. Assim, me propus o experimento de estudar uma obra para piano buscando documentar o processo de estudo e, especialmente, a maneira como a Eutonia aparecia nesse processo através de um diário próprio desse processo. Meu estudo de piano seria uma espécie de laboratório onde eu poderia experimentar diferentes modos de fazer, atitudes e abordagens para lidar com o estudo da peça, observar e documentar minhas

experiências e percepções para depois refletir sobre elas e sua pertinência para a experiência coletiva dos músicos⁷⁵.

A peça que escolhi para esse estudo foi a versão para piano feita por Ferruccio Busoni (1866-1924) da Chacona da *Partita para violino solo em ré menor BWV 1004* de Johann Sebastian Bach. Como é comum ao gênero das chaconas, essa obra consiste em uma série de variações sobre uma progressão harmônica e isso dá ao compositor a liberdade para explorar uma grande variedade de ideias musicais a partir da progressão original. Para o performer, essa variedade composicional da peça também significa uma enorme diversidade de tipos de interação corpo-instrumento e, por isso, estudar esse tipo de peça sob a perspectiva do corpo pode ser muito interessante. No caso específico da peça que escolhi, o fato de a versão de Busoni ser feita no estilo pianístico de sua época (o final do século XIX) faz com que essa transcrição exija do pianista o domínio de uma grande riqueza de movimentos diferentes bem como a flexibilidade para transitar entre esses tipos de movimento e isso me permitiria observar como a Eutonia me ajudava a lidar com essas exigências. Mais ainda, lidar com as exigências da peça também me colocaria em uma situação de ter que administrar de forma saudável o cansaço e desgaste que inevitavelmente surgiriam no processo de estudo e isso me permitiria investigar como a Eutonia poderia me ajudar a equilibrar a dedicação

⁷⁵ As palavras “experimento” e “laboratório”, que são comumente associadas ao universo das ciências exatas, também se ajustam bem ao contexto dos processos artísticos. Em seu texto *Experimentos Artísticos como Pesquisa (Artistic Experiments as Research)*, Elke Bippus (2013) discute como ambos os campos das ciências e das artes comumente se valem de experimentos e como os experimentos científicos e artísticos possuem tanto semelhanças como diferenças importantes. Por um lado, ambos os tipos de experimentos são motivados por um desejo de explorar o resultado de uma determinada combinação de objetos e ações e ambos estão sujeitos à imprevisibilidade de que o experimento resulte em resultados novos e inesperados. Porém, enquanto no experimento científico esses resultados imprevisíveis tendem a criar certos conflitos e obrigar os cientistas a fazerem ajustes e correções (seja no experimento em si ou nas teorias), os experimentos artísticos buscam ativamente essa imprevisibilidade como uma forma de gerar novas experiências e maneiras de conceber o mundo e a vida. (BIPPUS, 2013)

que seria necessária para aprender a peça com meu autocuidado ao longo do processo.

Assim, esse capítulo se dedica mais diretamente à pergunta que deu origem a essa pesquisa: como a Eutonia pode contribuir para a atividade do pianista? Comecei a me fazer essa pergunta e a investigá-la há muitos anos quando iniciei as aulas de Eutonia e esse trabalho é resultado de um processo de formalização acadêmica dessa pesquisa, que desde o começo esteve fundamentada em minha prática e minhas reflexões sobre essa prática. Essa formalização também implicou em fazer um recorte e escolher alguns temas para tratar de forma mais aprofundada e, por isso, escolhi estruturar esse trabalho abordando mais especificamente alguns assuntos que estiveram presentes em minha história pessoal e no meu processo de aprendizado na Eutonia. Por fim, devo reforçar que a natureza do processo de pesquisa que deu origem a esse trabalho faz com que as reflexões que apresento aqui não constituam exatamente um conhecimento “científico” (no sentido de ser um conhecimento testável, comprovado e considerado universalmente válido), e produzir esse tipo de conhecimento com esse trabalho nunca foi minha intenção. Meu objetivo com esse capítulo não é de demonstrar ou provar que a Eutonia “funciona” para resolver os problemas dos músicos, mas sim compartilhar experiências, reflexões e possibilidades em um discurso coerente que possa servir como estímulo para outras pessoas que se interessem pelo assunto. Acredito que uma boa reflexão que nasça de uma experiência sensível e profunda é uma forma muito válida de conhecimento e a partilha dessas reflexões e experiências possui um enorme valor

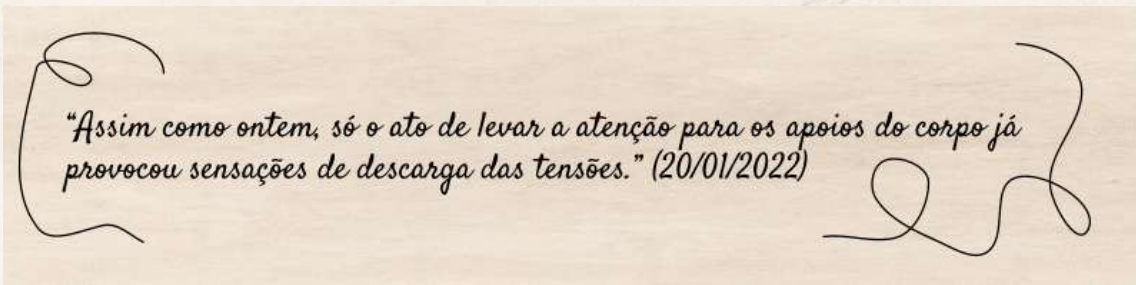
A preparação para o estudo e o *Estado de Arte*

Ao longo do meu processo de estudo da Chacona, os momentos em que a Eutonia aparecia de forma mais direta foram aqueles logo no início de cada sessão de estudo, quando eu dedicava um certo tempo para fazer uma preparação antes de começar a praticar a peça. Tocar um instrumento musical é uma atividade física exigente e, assim como no caso das atividades esportivas, a importância de uma preparação ou aquecimento corporal antes de se começar a atividade é comumente reconhecida pelos músicos.

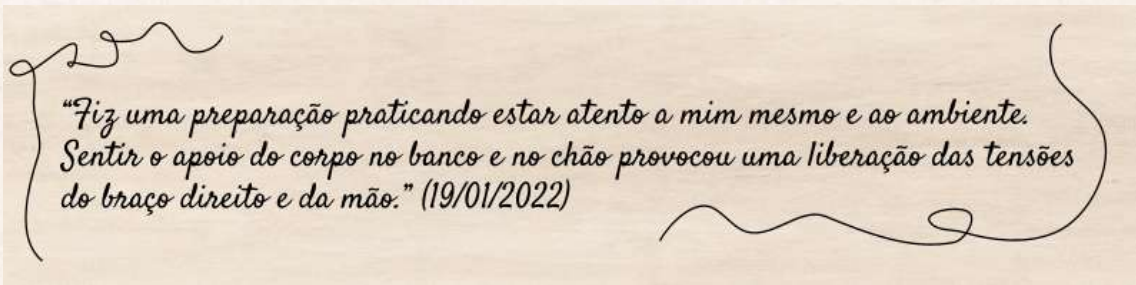
Mas a preparação que eu fazia integrando a abordagem da Eutonia era diferente dos aquecimentos praticados comumente entre os músicos. Enquanto diria que essas formas de preparação costumam envolver alongamentos dos músculos e a execução de materiais musicais como escalas e arpejos (e vocalizes, no caso dos cantores) para acostumar o corpo com o movimento, minhas preparações se baseavam na proposta da Eutonia de perceber meu corpo, sensibilizá-lo e atender aos seus “pedidos” e “desejos”⁷⁶ de modo que somente depois de gastar certo tempo nesse exercício é que eu começava a me propor a tocar algo. Por exemplo, muitas vezes eu iniciava essa preparação levando a atenção para os apoios do meu corpo na posição sentada procurando sentir os pés no chão e o contato da bacia e dos ísquios com o banco do piano. E, frequentemente, fazer apenas isso já era o bastante para provocar algumas reações de regulação tônica no corpo.

⁷⁶ Na prática de Eutonia é comum que levar a atenção ao corpo faça surgir desejos por mudanças de posição ou movimentos que tragam maior conforto e a abordagem da Eutonia estimula que a pessoa respeite atenda a esses desejos quando for possível como parte do processo de regulação tônica.

Quando percebia meus apoios, sentia que regiões como o pescoço, os ombros e os braços podiam descansar sobre eles e isso fazia com que essas regiões começassem a soltar suas tensões. Mas outras vezes, ao levar a atenção para o corpo eu percebia regiões com tensões mais persistentes e que precisavam de um certo cuidado. Nesses casos, eu buscava usar alguma estratégia que pudesse sensibilizar e flexibilizar a região. Algumas vezes estimulava a pele do local com algum tecido, outras vezes tinha vontade de explorar movimentos livres e de diferentes tamanhos (desde os micromovimentos até movimentos grandes). Geralmente, ações como essa faziam novas sensações surgirem e, depois de um certo tempo, percebia que as tensões haviam diminuído ou até desaparecido. E em muitas sessões, me interessei por fazer um típico da Eutonia repousando as mãos sobre o teclado do piano e percorrendo com a minha atenção todo o circuito que se formava entre o pescoço, os ombros, os braços, as mãos e o teclado. Em resumo, essa minha preparação para tocar consistia em uma **percepção e exploração atenta e sensível** do corpo.



“Assim como ontem, só o ato de levar a atenção para os apoios do corpo já provocou sensações de descarga das tensões.” (20/01/2022)

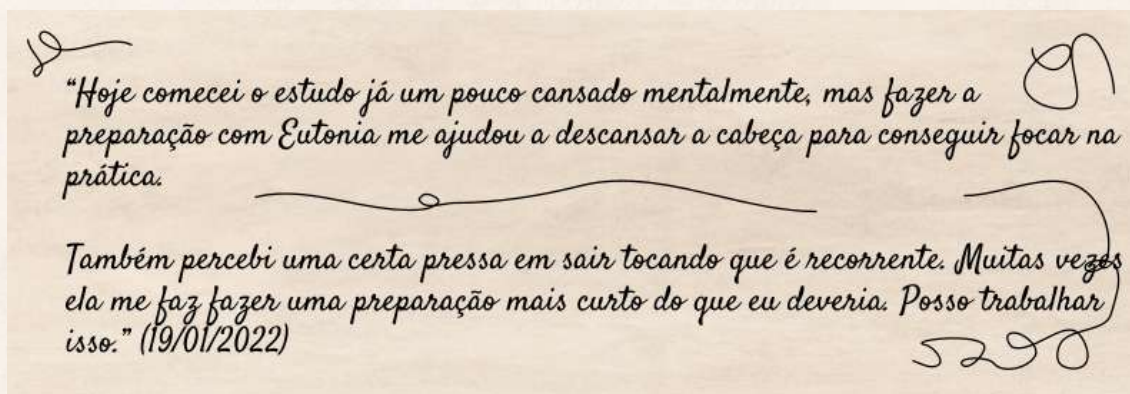


“Fiz uma preparação praticando estar atento a mim mesmo e ao ambiente. Sentir o apoio do corpo no banco e no chão provocou uma liberação das tensões do braço direito e da mão.” (19/01/2022)

Fazer esse tipo de preparação trouxe muitos efeitos positivos. Como comentei, levar a atenção ao corpo e sensibilizá-lo com o toque ou com movimentos geralmente provocava uma liberação de muitas tensões e isso fazia com que eu me sentisse muito mais confortável de forma geral e que meu corpo ficasse bem mais flexível e propício para executar com mais liberdade os diversos movimentos que eu precisaria no estudo da peça. Além disso, essa percepção do corpo era relaxante e prazeroso e, por isso, também me proporcionava certo descanso mental. Isso ficou bem evidente em diversas sessões de estudo em que comecei a fazer a preparação sentindo certo cansaço e, quando terminei, me sentia muito mais descansado mentalmente e pronto para fazer um estudo mais atento e concentrado.

E outra coisa que aconteceu em quase todas as sessões de estudo foi que, assim que eu começava a sessão e a minha preparação, percebia em mim um sentimento de pressa para começar a tocar logo como se eu tivesse pouco tempo para estudar e precisasse ser o mais produtivo possível nesse pouco tempo. Porém, conforme eu resistia a essa pressa e tomava o tempo que sentia que era necessário para perceber e cuidar do corpo, aos poucos esse sentimento de pressa se dissipava e eu começava a sentir muito mais tranquilidade para estudar aquilo que precisava com calma e tomando o tempo que fosse necessário. De forma geral, todas essas mudanças faziam parte de uma alteração do meu estado geral em direção a um outro estado psicofísico: o **estado de presença** ou *estado de arte* que comentei no capítulo anterior, no qual eu me sentia muito mais confortável fisicamente, mais atento e mais tranquilo, o que me permitia conduzir meu estudo com muito mais qualidade. Mais ainda, desse *estado de arte* também surgia uma maior criatividade e espontaneidade que enriquecia meu estudo e aumentava o meu prazer em estudar. Por exemplo, muitas vezes, ao final da preparação tive o desejo de começar meu estudo improvisando (às vezes mais livremente e outras vezes usando o

material da música) e esses improvisos frequentemente me levavam a ter novas ideias sobre como estudar ou tocar a peça.



Essa minha experiência com a preparação para o estudo é um bom ponto de partida para a discussão que gostaria de propor nesse capítulo. No capítulo 1, discuti como a tradicional concepção dualista do corpo como uma máquina, o corpo-instrumento, influencia uma série de concepções, práticas e atitudes que podem ser prejudiciais para o músico. Com relação à atividade do performer, a perspectiva dualista embasa uma hierarquia em que o performer (considerado um “músico corporal”) deve se submeter à figura transcendental do compositor (um “músico mental”) exigindo uma fidelidade rígida ao texto musical e limitando a criatividade do performer àquilo que é indicado pelo texto e por uma suposta vontade do compositor. Além disso, o corpo concebido como um instrumento ou ferramenta está sujeito a ter sua saúde negligenciada em função de cumprir com um ideal de produtividade, como é o caso das tradicionais culturas de dedicação sem limites e de tolerância à dor entre os músicos, onde a dedicação e o alto desempenho são priorizados mesmo que às custas do bem-estar do músico. No meu processo de estudo da Chacona, esses elementos também estiveram presentes de certa forma. Enquanto eu não cheguei a me sentir como um performer submisso ao texto que estudava, a percepção de que eu tinha um prazo para aprender a tocar a peça e que deveria cumpri-lo atingindo um determinado nível de qualidade serviram como fatores

que criaram um senso de dever e estabeleceram uma meta e um certo ideal a ser atingido. Isso, por sua vez, estimulou a tendência de que eu adotasse uma atitude mais instrumental para com meu corpo (onde ele seria um meio que eu usaria para conseguir cumprir com essas obrigações) caracterizada por um estado de maior ansiedade com relação ao processo e uma atitude mais produtivista que se manifestavam principalmente pelos sentimentos de pressa para tocar que eu muitas vezes sentia no início das minhas sessões de estudo.

Porém, fazer a preparação para o estudo com Eutonia não só contribuiu para liberar algumas tensões e deixar meu corpo mais próprio para o movimento e o estudo como provocou uma mudança na minha atitude me levando para o *estado de arte* onde eu me sentia mais tranquilo com o processo, mais atento ao cuidado com o corpo e mais aberto para a experimentação. Penso que essa mudança de atitude é bastante representativa das contribuições que a Eutonia pode trazer para a atividade do músico. Ao contrário da ideologia dualista do corpo-instrumento, a perspectiva somática da Eutonia concebe o corpo como algo integrado às outras faculdades da pessoa, e que, portanto, merece ser tratado com a mesma importância que qualquer outro aspecto do indivíduo sendo também digno de cuidado e possuindo um potencial epistemológico e criativo que pode ser explorado. Dessa forma, a Eutonia não só serve como uma preparação corporal para o estudo que pode levar a um maior conforto físico, mas também propõe uma outra perspectiva que pode levar a mudanças significativas na relação que os músicos mantêm com seus corpos e em suas atitudes habituais. Se o corpo-instrumento da tradição dualista tende a ter sua saúde negligenciada e viver estados de maior ansiedade produtiva, o *corpo em estado de arte* estimulado pela Eutonia exercita uma constante atenção e autocuidado para consigo mesmo que leva a um maior bem-estar geral do músico. E se o corpo-instrumento por definição é uma mera ferramenta que ocupa uma

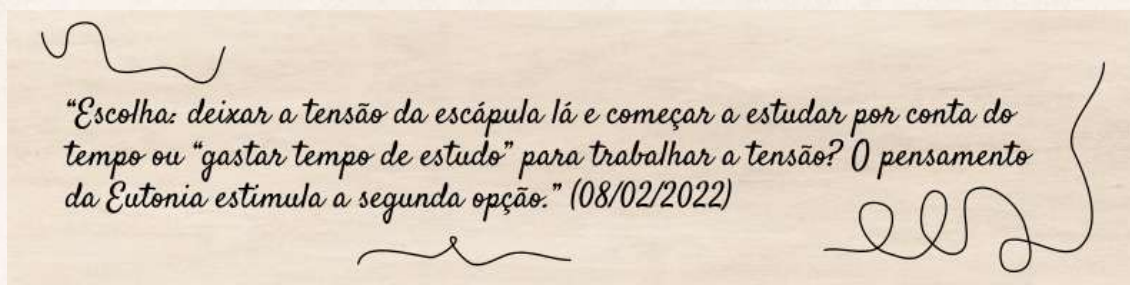
posição de submissão e tem sua criatividade neutralizada em função de cumprir com seu papel, *o corpo em estado de arte* aponta para a uma unidade psicofísica que permite resgatar tanto a importância do corpo (levando a uma revisão de seu lugar político) como explorar seu potencial criativo e epistemológico.

Partindo disso, na sequência gostaria de abordar de forma mais aprofundada esses dois grandes temas, o autocuidado do músico e o lugar do corpo do performer, explorando como a Eutonia pode contribuir para os assuntos mais específicos desses temas que levantei no capítulo 1.

A Eutonia no autocuidado do músico

Apesar de que a preparação com Eutonia me ajudavam a começar cada sessão de estudo em um estado de maior disposição e conforto no corpo, houveram alguns casos notáveis em que, depois que eu já tinha começado a praticar a Chacona, percebi novas tensões e desconfortos no corpo.

Em uma sessão, pouco depois que comecei a estudar, percebi uma tensão mais forte na escápula direita e isso fez com que eu tivesse que escolher entre ignorá-la e seguir estudando ou pausar meu estudo para tentar aliviar essa tensão de alguma forma. Na ocasião, decidi que não seria bom seguir tocando com a tensão e resolvi interromper meu estudo e praticar Eutonia de forma um pouco mais aprofundada. Fiz isso deitando no chão e usando um apoio macio sob a escápula enquanto levava a atenção para outras partes do corpo percebendo as sensações de cada uma. Depois de um certo tempo (talvez 10 ou 15 minutos), senti que a escápula estava muito melhor e que podia voltar para o estudo.



Mas também houve um dia em que eu havia me organizado para fazer uma sessão, porém me sentia bastante cansado por conta de uma noite de sono ruim. Nesse caso, a escolha que eu tinha que fazer era entre seguir com a sessão de estudo mesmo estando cansado ou usar o tempo que eu tinha reservado para o estudo para descansar e tentar me recuperar. Dessa vez, acabei optando por estudar apesar do meu cansaço e indisposição não só

porque senti que isso era algo possível de ser feito (meu cansaço não era extremo) mas também porque muitas vezes um músico se vê obrigado a estudar/trabalhar sem estar em um estado ideal e achei que seria interessante aproveitar essa ocasião para ver como eu me sentiria fazendo uma sessão de estudo com Eutonia partindo desse estado. O resultado foi que consegui fazer uma sessão suficientemente boa e praticar Eutonia tanto no início como em alguns momentos durante a sessão me ajudou a melhorar um pouco minha disposição.

E houve também o caso excepcional de uma sessão de estudo que foi bem emblemática de um retorno à minha antiga atitude que descrevi no início desse trabalho. Foi em um momento do processo em que eu já conseguia tocar uma boa parte da peça com fluência e por isso acabei me excedendo nas repetições de trechos exigentes porque me sentia bastante envolvido com a performance e determinado a avançar com o processo de estudo. Durante a sessão, eu até cheguei a perceber que um desconforto no punho direito estava aparecendo e ficando mais forte, mas como eu sentia que estava em um ritmo produtivo e tocar a música era algo que me dava prazer, continuei a estudar mesmo com esse desconforto. O resultado disso foi que, ao final dessa sessão, o desconforto tinha evoluído para uma pequena dor da qual tive que cuidar nos dias seguintes. Mas felizmente, esse episódio foi uma exceção pontual que só ocorreu uma vez em todo o processo de estudo da peça e, de forma geral, sinto que esse processo foi bastante saudável.

"Pós estudo: senti um desconforto forte na articulação entre o polegar e o punho (ossos do carpo, escafoide e rádio). Pensando retrospectivamente, eu comecei a sentir esse desconforto no meio do estudo, mas acabei seguindo com o estudo da música sem trabalhá-lo. Eu poderia ter interrompido o estudo da música em si e trabalhado mais essa articulação.

Esse é um exemplo precioso do que acontece quando se coloca a produção sobre o corpo. Me machuquei porque não parei de tocar.

Devo fazer uma sessão de estudo mais focada nessa articulação e na atitude da mão direita do que na música em si. Isso não seria mais um estudo da música, mas de técnica e da relação corpo-instrumento." (28/03/2022)



Algo que esses três casos têm em comum é que em todos eles eu me percebi em uma situação em que meu corpo pedia algum tipo de cuidado e eu tive que fazer uma escolha entre seguir estudando apesar dos desconfortos que surgiam, interromper meu estudo para poder cuidar devidamente do corpo, ou buscar um meio termo em que poderia continuar praticando, mas tentando manter uma atitude de cuidado com o corpo. Dito de outra forma, essas foram situações em que tive que administrar o equilíbrio entre meu autocuidado e a dedicação que era necessária para continuar com o estudo da peça. Nos casos em que escolhi valorizar e priorizar meu autocuidado, tive resultados positivos, pois essa prática de autocuidado não só me ajudou a me sentir melhor e mais disposto, como permitiu um estudo de maior qualidade. Porém, no caso em que me deixei levar por meu desejo de tocar e negligenciei os pedidos do meu corpo, o resultado foi que terminei minha sessão de estudo com uma dor persistente que só não se tornou um problema maior porque cuidei devidamente dela nos dias seguintes.

Assim, esses episódios representam uma questão muito pertinente para os músicos no geral. No capítulo 1, vimos como músicos podem ser muito

propensos a adotar uma atitude de dedicação sem limites ao trabalho por conta de fatores como uma paixão obsessiva pela atividade e a pressão gerada pelo estresse ocupacional e que essa atitude constitui um fator de risco para o surgimento das dores neuromusculares, que são muito prevalentes entre esses profissionais. Mais ainda, essa cultura de dedicação, quando somada à ideia do corpo como um instrumento, contribui para a tradicional cultura de tolerância à dor em músicos, em que a saúde e bem-estar corporal desses profissionais é negligenciada em função da produção de bons resultados.

Em contraste, a Eutonia prioriza e estimula constantemente o autocuidado da pessoa e, por isso, pode oferecer aos músicos uma forma alternativa de lidar com esses fatores. Como contei no início desse trabalho, em meus anos de formação fui um pianista bastante propenso a adotar uma atitude de dedicação excessiva e de negligência para com o corpo e, justamente por conta desse meu histórico, penso que o fato de que ao longo do estudo de uma peça exigente como a Chacona de Busoni eu pude dosar minha dedicação e conduzir o processo de forma saudável é exemplar de como a abordagem da Eutonia pode contribuir para combater essas atitudes nocivas bem como alguns fatores que a estimulam. Assim, em seguida gostaria de discutir de forma um pouco mais aprofundada algumas contribuições que a Eutonia pode trazer para os temas que discuti no primeiro capítulo: o cuidado com as dores, o estresse (ocupacional) e a paixão por atividades.

Eutonia no cuidado com as dores e desconfortos

A versão de Busoni da Chacona de Bach é bastante exigente. Essa é uma peça que não só requer do pianista manter um nível alto de esforço e concentração por bastante tempo como possui muitos trechos com uma

exigência física considerável e que trazem certos riscos para o corpo. Há trechos que demandam bastante intensidade no som e, portanto, requerem movimentos que podem provocar um maior impacto com o teclado (figura 3.1) bem como momentos em que a escrita requer que o pianista sustente aberturas grandes nas mãos, como no caso da figura 3.2



Figura 3.1 – Compassos 130-137. A indicação de fortíssimo e a escrita em acordes cheios para ambas as mãos fazem com que a execução desse trecho possa provocar um maior impacto nas articulações da mão e do punho gerando desgaste. Fonte: BACH; BUSONI, 1892?



Figura 3.2 – A escrita dos acordes para a mão esquerda exige que o pianista sustente uma grande abertura nessa mão por tempo considerável, o que pode provocar cansaço e desgaste. Fonte: idem.

Ao longo do meu processo de estudo dessa peça, exigências como essas contribuíram para o surgimento de tensões, incômodos e sensações de cansaço em diversas sessões de estudo. Mas como disse, com exceção da sessão excepcional em que me excedi no estudo e que resultou em uma dor no punho, minha atitude comum ao perceber que eu começava a ficar tenso e cansado ou que uma dor começava a surgir foi a de tomar atitudes de cuidado para com o corpo como fazer pausas, deixar o corpo descansar e pesquisar meus movimentos em busca de perceber alguma coisa nociva que eu estivesse fazendo e que poderia estar causando os incômodos. E nesse processo, houve um caso específico que gostaria de usar não só como exemplo de como pude cuidar de alguns incômodos e prevenir um quadro de dor, mas também como ponto de partida para discutir a maneira como a Eutonia aborda o tema do cuidado com a dor e como isso pode ser pertinente para os músicos. Esse caso consiste no estudo dos compassos 110-117 da peça, que estão representados pela figura 3.3 abaixo:

10

sempre più f poco a poco; animando il tempo
non legg.

Pedale ogni quarto
 Pedal zu jedem Viertel

*più cresc.
 poco accel.*

ossia:

Figura 3.3 – Compassos 110-117. Fonte: idem.

Nas primeiras sessões em que estudei essa passagem notei que, depois um certo tempo de prática, era normal que eu começasse a sentir uma pequena dor no lugar em que o polegar da mão direita se encontra com o punho. Quando percebia esse incômodo surgindo, minha atitude era a de interromper o estudo desse trecho, praticar um outro trecho menos exigente que não me causava incômodo e, ao longo do resto do dia, cuidar dessa dor usando estratégias da Eutonia como estimular a pele da região com tecidos macios; buscar sentir o espaço entre os ossos na articulação; explorar micromovimentos dos dedos e do punho para soltar as tensões; e deixar a

região descansar para que ela pudesse se recuperar de uma possível lesão que estivesse surgindo.

Mas também interpretei essa pequena dor como um sinal de que algo estava errado na minha abordagem dessa passagem, apesar de eu não saber dizer exatamente o que. Por isso, nas próximas sessões em que estudei esse trecho, me dediquei a investigar melhor como eu estava tocando e o que poderia fazer diferente. Ao prestar mais atenção ao que sentia no corpo enquanto tocava, percebi que, por causa da escrita em acordes abertos e das ligaduras, minha tendência ao tocar essa passagem era a de sempre manter as mãos bem abertas e de tentar ligar todas as notas dos arpejos no meu toque e essa atitude estava causando a dor por conta de uma combinação de dois fatores. Primeiro, manter a abertura grande das mãos gerava uma rigidez nos punhos e, segundo, para conectar as notas no toque legato eu precisava constantemente fazer movimentos laterais auxiliares com os antebraços que provocavam desvios radiais e ulnares⁷⁷ nas mãos e punhos fazendo com que eles se afastassem de seu alinhamento natural com relação ao antebraço. Além disso, notei que a dor aparecia de forma mais consistente quando tocava o acorde do início do compasso 112, onde a sobreposição de mãos também afetava negativamente o alinhamento da minha mão direita com o antebraço. A meu ver, tudo isso, quando somado a algumas tensões que costumo ter normalmente no polegar da mão direita, contribuía para que o estudo dessa passagem provocasse algum tipo de sobrecarga e danos na articulação de encontro do polegar com o punho direito.

⁷⁷ Esses desvios são movimentos em que a mão se move lateralmente na direção de um dos dois ossos do antebraço: o rádio, localizado mais próximo ao polegar, e a ulna, que fica mais próxima ao dedo mínimo.

*"Extensões são grandes e exigentes para o punho. Aberturas grandes."
(05/03/2022)*

"Há algo aqui que força a articulação do punho direito. Devo estudar bem devagar para descobrir o que é." (11/03/2022)

"O movimento não tem que ser tão grande quanto parece. O movimento grande demais pode forçar o polegar. Tem que ter mobilidade na justa medida. Perceber os pontos em que força a articulação. Não é o fragmento inteiro, mas alguns lugares em que a mão fica em uma posição desfavorável. Perceber essa sutileza com a atenção."

Depois que percebi essa minha tendência, "resolver" a passagem foi surpreendentemente simples. Já que o problema das aberturas excessivas e desvios das mãos acontecia porque eu estava tentando ligar todas as notas, primeiro pratiquei todo o trecho em *stacatto* para que as mãos pudessem se manter o mais próximo possível de sua abertura e alinhamento naturais. E, uma vez que tinha internalizado essa sensação de conforto e alinhamento nas mãos, passei a estudar o trecho ligando as notas, mas tomando o cuidado de fechar a mão em cada nota (para evitar o hábito de manter a mão aberta quando não precisava) e de não fazer os desvios que prejudicavam os punhos. O resultado disso foi que, em pouco tempo, eu havia me reeducado em minha maneira de tocar essa passagem e aprendido uma forma que, desde então, não me causou mais nenhum desconforto.

Vídeo 3.1

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYDYq-bNAYn_A70vdddfY06BnaFNikU2

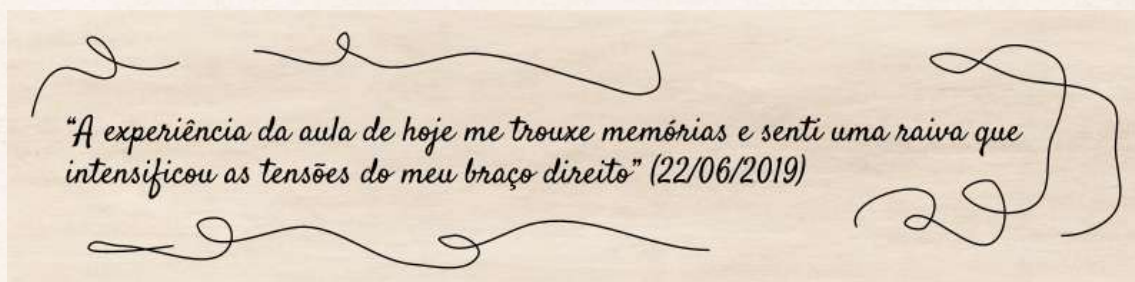


Assim, penso que esse caso é bastante revelador de como ao longo de alguns anos de estudo de Eutonia eu pude mudar minha maneira de me relacionar com eventuais desconfortos e dores que podem surgir no estudo de piano e adquirir “ferramentas” para lidar com eles. E esse processo de aprendizado se deu de forma gradativa na medida em que eu incorporava a proposta da Eutonia para abordar as dores no meu cotidiano.

Quando comecei a fazer aulas de Eutonia, minha motivação principal era justamente começar a cuidar devidamente de meus incômodos no braço. Mas algo que me chamou a atenção em minhas primeiras aulas foi que as dores de que eu me queixava raramente eram o foco do trabalho. As aulas sempre começavam com uma conversa em que minha professora me perguntava sobre a minha semana e nós falávamos sobre temas diversos que tinham relação com o meu bem-estar e autocuidado. E quando eu começava a falar “demais” sobre minhas dores, ela ouvia e me dava algumas sugestões sobre pequenas coisas que eu poderia fazer para aliviá-las (como o uso de compressas quentes

ou frias), mas pouco depois me perguntava sobre o que mais tinha acontecido na semana como se não quisesse que a conversa ficasse apenas no tema da dor. O mesmo acontecia quando fazíamos alguma prática. Depois de propor alguma atividade ou estímulo, minha professora sempre me perguntava como eu sentia meu corpo e, quando minhas respostas enfatizavam alguma dor ou desconforto que tinha surgido durante a proposta, ela novamente ouvia com atenção, mas sempre me perguntava o que é que eu percebia para além da dor.

Também ao longo do curso de formação profissional, notei que essas situações eram costumeiras. Muitas vezes minhas colegas levavam para as aulas queixas relacionadas a dores em diferentes partes do corpo e a atitude das professoras do curso era sempre de ouvir, compartilhar alguma sugestão que ajudasse no cuidado com a dor, mas em seguida seguir com a aula sem deixar que o tratamento da dor se tornasse o tema principal do trabalho. De vez em quando, a dor aparecia como foco de uma conversa do grupo, mas nessas situações o normal era que as professoras estimulassem não só um cuidado com as dores no sentido de amenizá-las, mas também uma exploração por parte dos alunos para tentar perceber melhor em quais situações essas dores apareciam, se intensificavam ou diminuía. E quando faziam esse tipo de exploração, não era raro que os alunos começassem a perceber associações entre determinados contextos, atitudes ou sentimentos e o aparecimento ou intensificação de suas dores.



No meu processo pessoal, integrar essas propostas no meu cotidiano e investigar os incômodos que eu sentia começou a revelar coisas que eu não percebia antes. Quando os incômodos apareciam, era normal que eles “dominassem” muito minha atenção fazendo com que fosse difícil perceber qualquer outra coisa, mas nessas situações, comecei a fazer um esforço consciente para focar em outras partes do corpo e em outras sensações que eu poderia perceber na região dolorida. Com isso, aos poucos fui percebendo que não só os incômodos no braço e na mão pareciam estar relacionados com tensões profundas em outras regiões como o pescoço, o ombro direito e a escápula direita, mas também que levar a atenção para sensações diferentes e mais prazerosas no corpo geralmente fazia com que as tensões dessas regiões difíceis diminuíssem. Além disso, ações como estimular a pele com um tecido ou percutir os ossos nas regiões problemáticas me ajudavam a perceber sensações diferentes e novas que geralmente eram ofuscadas pela dor e me lembro de muitas ocasiões em que, quando eu finalmente conseguia “deixar de lado” a sensação de dor ou de tensão porque percebia uma sensação nova, de repente as regiões tensas começavam a liberar as tensões profundas.

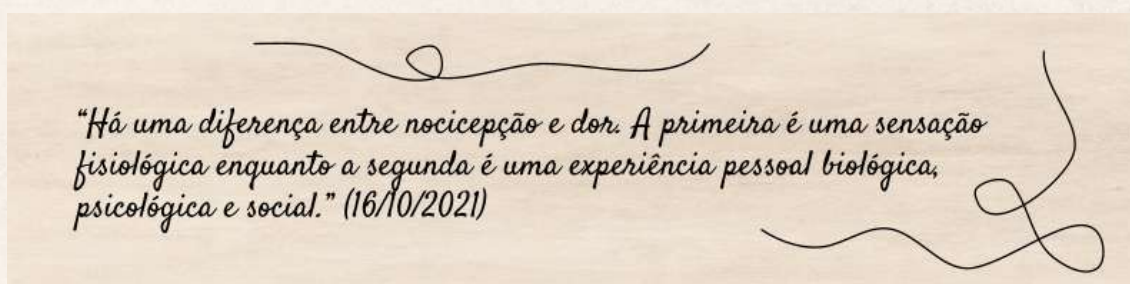
E, naturalmente, todo esse processo afetou minha maneira de estudar piano. Desde o início da minha graduação em piano, eu já vinha praticando perceber meu corpo e reduzir as tensões em meus movimentos, mas com a prática de Eutonia, eu aos poucos me tornava capaz de sofisticar essa percepção e identificar detalhes mais sutis e tensões mais profundas que não era capaz de perceber antes. Muitas vezes essas novas percepções eram coisas sutis como um pequeno excesso de força em um dedo, uma leve rigidez no ombro ou uma micro tensão no pescoço, mas que faziam toda a diferença para meu conforto ao tocar quando eu finalmente conseguia liberá-las. Essa

sofisticação gradativa da minha percepção do corpo também fez com que eu começassem a me tornar capaz de identificar sensações como tensão ou cansaço quando elas ainda estavam em uma intensidade baixa e, portanto, antes que pudessem dar origem a uma dor e, como consequência disso, aprendi a reconhecer melhor os momentos em que meu corpo pedia descanso e a fazer pausas na minha atividade antes que a dor pudesse surgir. E por último, notei que praticar Eutonia deixava meu corpo muito mais solto, flexível e pronto para o movimento e quando eu estudava piano nesse estado eu tinha muito mais facilidade para me mover e não sentia as tensões e incômodos normais. A Eutonia fazia meu corpo entrar no *estado de arte* que comentei antes e esse era um estado muito mais próprio para a atividade de tocar piano, pois eu não só conseguia tocar melhor como sentia que não havia risco de me machucar.

Todos esses processos aconteceram gradativamente ao longo dos anos em que fiz aulas particulares e o curso de formação profissional e, aos poucos, meus incômodos no braço foram diminuindo de intensidade até que, um dia, me dei conta de que não os sentia mais. Minhas dores crônicas tinham desaparecido, e não por conta de uma intervenção terapêutica pontual, mas graças a um longo processo de aprender a cuidar do corpo e de reaprender a tocar piano que já havia começado em minhas primeiras aulas na graduação em música e que adquiriu uma profundidade ainda maior com a prática de Eutonia.

Penso que a proposta da Eutonia para com o cuidado das dores está implícita em todas essas experiências que relatei e, para abordá-la, primeiro gostaria de discutir brevemente dois pontos importantes relativos ao fenômeno da dor. O primeiro ponto diz respeito à maneira como a dor é conceitualizada e entendida. No senso comum, é normal considerar a dor apenas como uma **sensação física** (como o frio ou o calor) desagradável. No entanto, esse

entendimento não faz justiça à complexidade da dor, pois considera somente sua dimensão fisiológica e sensitiva deixando de lado seus aspectos psicológicos e emocionais e a reduzindo ao fenômeno da **nocicepção**, ou seja, a capacidade do organismo de perceber estímulos nocivos ao organismo e de avisar que algo está errado. A dor, por sua vez, é um fenômeno multifacetado que pode ser definido como “uma experiência multidimensional desagradável, envolvendo não só um componente sensorial mas também um componente emocional, e que se associa a uma lesão tecidual concreta ou potencial, ou é descrita em função dessa lesão” (LOPES, 2003, pg. 2). Assim, para abordar devidamente a dor em sua complexidade, é importante considerar seus aspectos emocionais, experienciais e simbólicos.

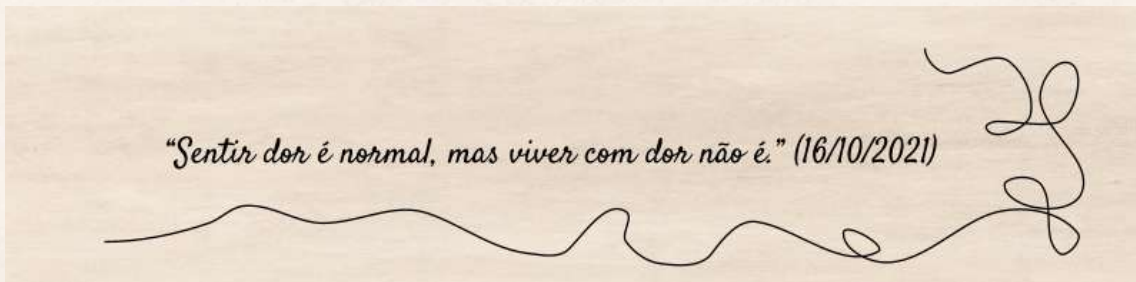


O segundo ponto se refere à diferença entre dores agudas e crônicas e aos processos que podem levar à cronificação de uma dor. Enquanto a dor aguda costuma estar associada a um acontecimento pontual (como uma doença ou lesão eventual) e desaparecer uma vez que a pessoa se recupera, a dor crônica é de natureza mais duradoura⁷⁸ podendo ser decorrente de patologias crônicas, mas também podendo ocorrer como uma experiência dolorosa rotineira e persistente que atinge a pessoa mesmo que ela esteja em condições de saúde “normais” (SALLUM et al 2012). Essa distinção entre a dor aguda e crônica é bastante importante porque, enquanto a primeira consiste em uma função adaptativa essencial para a sobrevivência do organismo⁷⁹, a

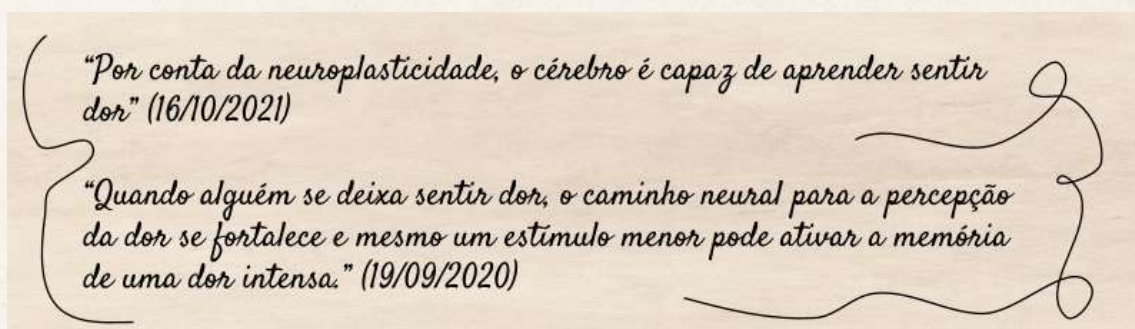
⁷⁸ A Organização Mundial de Saúde considera que, para que uma dor seja considerada crônica, ela deve persistir por mais de três meses (WHO, 2012).

⁷⁹ A dor desempenha um papel essencial na sobrevivência ao “ensinar” à pessoa quais estímulos são nocivos e devem ser evitados. Essa importância da dor fica bem evidente pela

segunda está mais próxima de uma patologia que não traz benefícios que compensem o sofrimento.



Assim, enquanto dores agudas muitas vezes não são motivo para grandes preocupações, a dor crônica pode constituir um problema bem mais grave e limitante para a pessoa a longo prazo. Mais ainda, o tratamento de dores crônicas pode ser bem mais complicado que o das dores agudas, pois a persistência da dor pode fazer com que ela eventualmente seja integrada na imagem corporal da pessoa e, portanto, em seu senso de identidade fazendo com que seu cérebro e sistema nervoso “aprendam a sentir dor” mesmo após a cura dos tecidos lesionados e que a pessoa passe a enxergar a si mesma como uma “pessoa dolorida” (ver LOPES, 2003; KUNER, KUNER, 2021; SHUSTERMAN, 2011). Daí que o tratamento de uma dor crônica implica também um trabalho sobre a relação emocional e simbólica que a pessoa mantém com a própria dor.



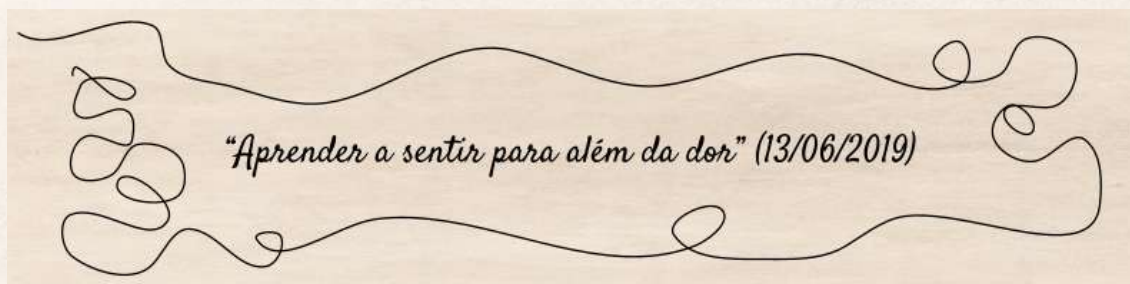
infinitude de problemas que podem acometer as pessoas que sofrem de Insensibilidade Congênita à Dor.

Partindo dessa compreensão sobre a dor, podemos agora também entender os fundamentos da maneira como a Eutonia aborda as dores e pensar sobre suas contribuições para os músicos que lidam com essa questão. Antes de mais nada, é importante considerar que a atitude geral da Eutonia está baseada no reconhecimento da dor como um fenômeno de natureza psicofísica e que não deve ser negligenciado. A literatura sobre Eutonia não propõe uma definição própria para a dor, mas penso que é razoável dizer que a Eutonia entende a dor como uma expressão de um distúrbio psicofísico que demanda cuidado. Nesse sentido, a Eutonia se opõe diretamente aos discursos que defendem que a dor seja simplesmente tolerada e penso que sua primeira contribuição para os músicos consiste justamente em combater a atitude de tolerância à dor comum a esses profissionais que discuti no capítulo 1 estimulando uma atitude alternativa que prioriza o cuidado com o corpo, com as dores e, por consequência, com a saúde e bem-estar geral.

Além disso, ao reconhecer a dor como algo de natureza psicofísico, a Eutonia também entende que a experiência de dor é única, particular e permeada por todos os aspectos da vida da pessoa, ainda que essa dor possa estar associada mais diretamente a uma questão fisiológica. Daí derivam dois aspectos essenciais da abordagem da Eutonia para cuidar das dores. Primeiro, ao reconhecer a dor como uma experiência que diz respeito ao todo do indivíduo, a Eutonia propõe que o cuidado com as dores seja feito cuidando da pessoa de forma integral sem se restringir ao local específico da dor e sem enfocá-lo exageradamente para não reforçar a *memória da dor*. Isso também é importante porque, ao enfatizar a integralidade da pessoa, a abordagem da Eutonia busca atenuar o tamanho exagerado que a dor pode ocupar na autoimagem do indivíduo. Como vimos, a dor pode ser internalizada no senso de identidade e sua natureza incômoda e limitante pode fazer com que a pessoa passe a se ver como um *corpo problemático* reforçando a dor em sua

autoimagem. Para evitar isso, a Eutonia busca enfatizar a percepção do todo do corpo (e especialmente de suas partes saudáveis) estimulando uma “imagem corporal positiva” (MARKEY et al, 2015) na qual a pessoa se sente confortável com seu corpo e onde a dor passa a ser apenas um problema menor dentro de um todo mais saudável. Essa atitude é bem expressa pela eutonista Marcia Bozon Campos quando escreve:

Essa conduta tem por objetivo conduzir o aluno à percepção de uma totalidade de corpo saudável, na qual existe uma determinada região lesionada ou dolorida, em vez de enfatizar a imagem de um corpo-lesão ou corpo-dor, um corpo que existe somente na impossibilidade e na falta.” (CAMPOS, 2013, pg. 83)



Para um músico, penso que isso é especialmente pertinente, pois uma dor crônica que prejudique a atividade de cantar ou tocar o instrumento tende a causar um sofrimento emocional muito significativo que faz com que essa dor adquira uma enorme importância e, conseqüentemente, seja constantemente reforçada em sua percepção e autoimagem. Assim, uma das maneiras como a abordagem da Eutonia pode ser pertinente para cuidar das dores crônicas nos músicos é estimulando esses profissionais a ter um olhar mais realista para suas dores onde elas deixam de ser um fator definitivo de sua identidade como músico e passam a ser apenas um problema particular que pode ser tratado com o devido cuidado. Essa mudança de relação também contribui para uma redução do medo de que a dor se manifeste ao tocar, o que faz com que o músico se sinta mais tranquilo em sua atividade e deixe de reforçar a memória e a associação que está consolidada entre a dor e sua prática.

O segundo aspecto da abordagem da Eutonia é que, uma vez que a experiência da dor é multidimensional e abrange as diversas questões psicofísicas e sociais da vida da pessoa, o processo de cuidado implica também em uma **pesquisa da dor** e dos fatores que estão associados a ela com o objetivo não só de atenuar o desconforto provocado por ela, mas também de reconhecer e trabalhar suas eventuais causas. E por vezes, a causa de uma dor pode ser uma combinação complexa de fatores, incluindo desequilíbrios em outras regiões do corpo que, em um primeiro momento, aparentemente não teriam nada a ver com a região dolorida .



Por exemplo, na minha experiência pessoal comecei a perceber que os incômodos no braço muitas vezes vinham acompanhados de uma sensação de tensão na região da coluna cervical e essa percepção não só me serviu como um indicador de que a causa de meus incômodos poderia ser um conjunto de tensões em regiões para além do braço como também me ofereceu novos caminhos para cuidar desses desconfortos trabalhando também as tensões dessas outras regiões. De forma análoga, músicos que sofrem com dores podem incluir em sua prática e em sua rotina geral momentos de pesquisa sensível do corpo que os ajudem a identificar possíveis correlações entre suas dores e os diversos aspectos de sua vida e atividade profissional buscando melhor compreender as origens de seus desconfortos e encontrar novas maneiras de abordá-los.

Também é importante salientar que, uma vez que somente a pessoa possui acesso à sua própria experiência, é ela mesma que deve realizar essa pesquisa, investigando seus próprios processos relacionados à dor e tomando as atitudes em direção a seu autocuidado, ainda que nesse processo ela seja acompanhada por um profissional mais experiente. Conseqüentemente, o papel do eutonista nunca é o de curar o aluno e tratar suas dores, mas sim de acompanhá-lo e orientá-lo em seu próprio processo autônomo de pesquisa e autocuidado. Naturalmente, isso requer do aluno o esforço de se mobilizar para assumir sua responsabilidade para consigo mesmo e sair de uma posição confortável em que poderia delegar o tratamento de suas dores ao eutonista, mas, em contrapartida, esse processo estimula o autoconhecimento e crescimento do aluno fazendo com que ele se torne capaz de pesquisar e cuidar de si mesmo sem criar dependências para com o professor.

E na Eutonia, é esse processo de pesquisa da dor aliado a atitudes de autocuidado e ao desenvolvimento de uma maior percepção do corpo e flexibilidade tônica que pode levar à cura das dores ou, quando isso é impossível, a seu atenuamento. No caso de dores cujas origens estão mais vinculadas a sobrecargas neuromusculares, o ganho de uma maior consciência do corpo, a atualização da imagem corporal e a regulação tônica conseqüente pode levar a uma dissolução do padrão de tensão que gera a sobrecarga e, portanto, à diminuição ou desaparecimento da dor ao longo do tempo. Já no caso de dores que são decorrentes de outras patologias, penso que a regulação do tônus pode levar a um maior bem-estar geral do corpo tornando as dores mais toleráveis.

Assim, penso que é possível dizer que a Eutonia propõe que o cuidado com as dores seja feito de uma maneira que, de certa forma, pode ser considerada *indireta* na medida em que a dor é abordada através do cuidado

com o corpo de forma integral e de um processo de reeducação do aluno em direção a uma nova organização corporal que pode resultar no desaparecimento de fatores que estão na origem dor (como tensões exageradas ou memórias sensoriais da dor) ou diminuir o sofrimento gerado por dores de natureza inevitável. Considero que as palavras de Marcia Bozon reforçam esse entendimento:

Muitas pessoas chegam à eutonia por intermédio da dor. Seja pela dor decorrente de uma desorganização postural, seja por uma lesão, ou mesmo pela dor difusa que caracteriza a fibromialgia. Como já foi dito anteriormente, o eutonista não tem como objetivo curar a dor de seu aluno, mas sim procurar apaziguá-la auxiliando-o a integrá-la na totalidade do seu corpo. Pode parecer insuficiente, afinal a maioria das pessoas deseja ver-se livre da dor para ser capaz de retomar seus antigos hábitos interrompidos por ela, mas infelizmente sabemos que isso nem sempre é possível. Em muitos casos a dor é decorrente de hábitos nocivos à saúde que devem ser revistos a fim de dar continuidade ao estado de maior bem-estar adquirido durante o tratamento. Outras vezes, é preciso aprender a conviver com a iminência da dor, tomando os devidos cuidados para evitar que ela se manifeste. Tudo isso faz parte do processo de aprendizado durante a prática da eutonia, que tem como principal objetivo ensinar a pessoa a prestar atenção nas suas sensações corporais, reconhecendo suas possibilidades, limitações e necessidades. (CAMPOS, 2013, pg. 88)

E é essa perspectiva que esteve presente em meu histórico. Nas aulas de Eutonia que fiz, o objetivo não era curar as dores que tinham me levado a buscar essa prática, mas sim trabalhar a percepção do corpo e estimular o autocuidado do corpo como um todo para que eu mesmo pudesse pesquisar em meu corpo quais atitudes contribuía para meus incômodos e buscar transformá-las. E o resultado disso foi que, após alguns anos, não só eu me vi livre de meus incômodos originais como adquiri meios para cuidar de problemas que poderiam surgir no futuro, como foi o caso do processo de estudo da Chacona. Apesar das enormes exigências dessa peça, em nenhum momento desse processo tive desconfortos fortes o bastante que me fizessem ter que buscar algum tipo de ajuda externa (seja médica ou uma sessão de

Eutonia) e penso que isso é um exemplo de como a Eutonia pode contribuir para a atividade de um músico não só no que diz respeito ao tratamento de dores, mas também no âmbito da prevenção.

No capítulo 1, vimos que dois possíveis fatores de risco significativos para o surgimento das dores nos músicos são o excesso de tensão ao tocar e a atitude de dedicação para além dos limites saudáveis que é estimulada por fatores pessoais e sociais e culturais como uma paixão obsessiva pela atividade, o excesso de demandas enfrentado por esses profissionais e uma tradicional cultura de tolerar e negligenciar a dor tratando-a como algo esperado e necessário para o bom desempenho. Agora, tendo explorado a abordagem da Eutonia para o cuidado com as dores, penso que é possível apontar como essa abordagem contribui para esses fatores problemáticos. No caso de músicos que apresentam excesso de tensão ao tocar, o próprio princípio fundamental da Eutonia de se buscar o tônus justo para cada situação implica precisamente no exercício de reconhecer e dosar o excesso de esforço e tensão nos movimentos. Ou seja, a prática de Eutonia de forma geral pode ajudar o músico a perceber e diminuir a tensão excessiva em seu corpo e movimentos, levando a uma diminuição do risco de sobrecargas neuromusculares e de dores causadas por elas. E esse mesmo processo pode servir tanto para a prevenção das dores em músicos, mas também para o tratamento de músicos que já apresentam um quadro de dor. Nesse caso, a Eutonia pode ajudar o músico a adquirir os recursos para pesquisar os fatores que estão na origem de sua dor e transformá-los.

Já com relação à dedicação excessiva, penso que a contribuição da Eutonia está na ênfase que ela dá à importância do autocuidado, o que representa uma atitude oposta à da negligência com as dores, e na maneira como ela pode ajudar a pessoa a manejar melhor fatores que estimulam a

dedicação excessiva como o estresse gerado pelas demandas da atividade ou uma eventual paixão obsessiva. Se, como vimos no capítulo 1, a ideia do corpo-instrumento pode estimular a atitude de tolerância à dor em função da produtividade e dos bons resultados, a Eutonia, na medida em que concebe o corpo e a pessoa como dignos de cuidado, estimula a pessoa a priorizar sua saúde e bem-estar reconhecendo e respeitando seus limites. Essa perspectiva representa uma inversão de valores que, se por um lado pode resultar em uma menor dedicação dos músicos a sua atividade, por outro tende a fazer com que essa dedicação seja muito mais saudável. Quanto à maneira como a Eutonia pode ajudar no manejo do estresse e da relação com a atividade, discutirei esses temas logo em seguida.

Para um músico, sentir dor ao tocar não é pouca coisa. Para além do desconforto físico, essa dor provoca muitos sentimentos negativos. Antes de tocar, há o medo de que a dor apareça; depois de tocar, o medo de que ela não desapareça. A dor tende a roubar o prazer que a música normalmente traria e, quando surge um pouco mais forte que o normal, vem acompanhada de um temor de que ela evolua para algo que possa impedir o músico de tocar para sempre. Sentimentos como esses são bastante difíceis de se lidar e, por isso, é até compreensível que a atitude de ignorar e negar a dor tenha se tornado tão comum entre músicos. Mas, infelizmente, negar um problema só faz com que ele cresça e fique ainda mais consolidado e, se queremos algum dia nos ver livres dele, precisamos tomar coragem e encará-lo de frente. Para um músico que sente dores, isso significa primeiro reconhecê-las como um problema e buscar formas para tratá-las e a Eutonia constitui um possível caminho para fazer isso. Da mesma forma, para a comunidade de músicos profissionais, o processo de começar a abordar um problema historicamente negligenciado como o das dores também requer, antes de tudo, admitir que esse problema sistêmico existe e buscar torná-lo um tema mais visível, mais discutido e mais

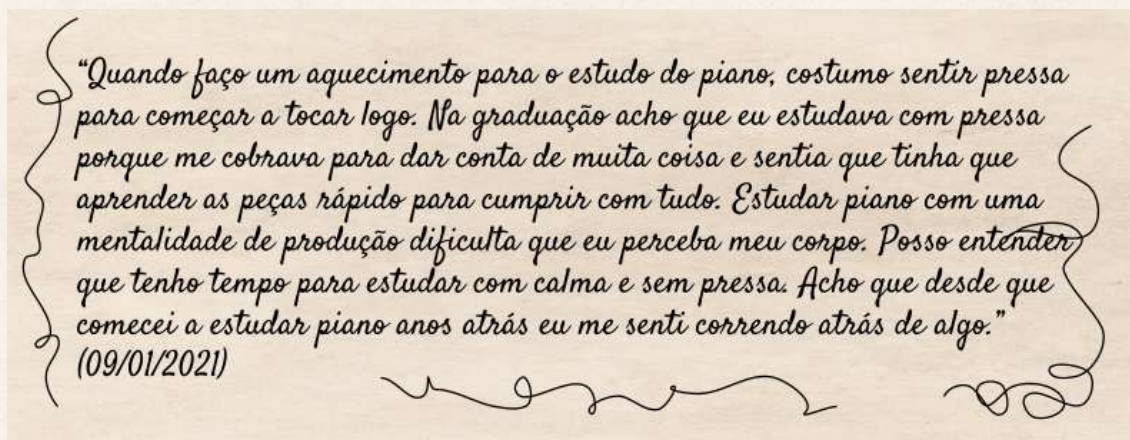
estudado para que então se possa explorar diferentes alternativas para abordar o problema. E também aqui a Eutonia pode ser uma alternativa que talvez mereça ser mais estudada nesse contexto. Um processo como esse também pode levar a revisões (que a meu ver são muito necessárias) de uma série de fatores estruturantes de nossa cultura musical como a ideia da dedicação sem limites e a prioridade que muitas vezes é dada à qualidade da música em detrimento da saúde do músico. É um processo árduo e que leva tempo, mas acredito que também seja essencial se queremos viver mais satisfeitos com nossa prática musical e, por isso, não tenho dúvidas de que ele vale o esforço. Afinal, como ouvi de um colega pianista que também teve problemas de dores e, praticando Eutonia, encontrou um caminho para se ver livre delas, “é muito bom poder tocar piano sem dor”.

Eutonia e o manejo do estresse

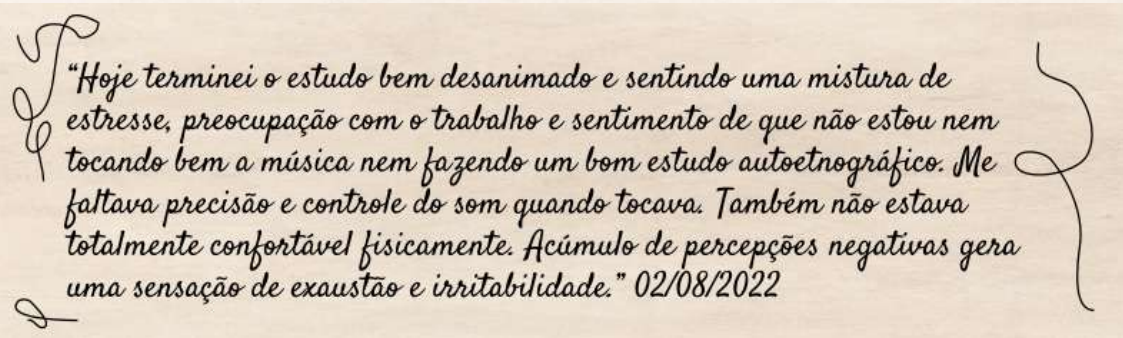
Assim como o tema dos desconfortos e dores, o estresse foi um assunto com que tive que lidar ocasionalmente ao longo do meu processo de estudo da Chacona e para discutir desse tema, gostaria de trazer duas experiências desse processo em que utilizei a Eutonia para lidar com questões estressantes.

A primeira é algo que já comentei anteriormente e que não foi um acontecimento pontual, mas sim uma experiência que aconteceu várias vezes em diversas sessões de estudo. Em muitas ocasiões, quando eu começava a fazer a minha preparação para começar a tocar, me dava conta de estava sentindo uma certa pressa e ansiedade para começar a tocar logo. Às vezes esse sentimento era uma “ansiedade boa”, como aquela que sentimos quando estamos esperando algo desejável acontecer, e eu percebia que me sentia assim porque estava bem animado para estudar a peça. Mas em outras ocasiões, essa pressa era causada por um sentimento de que eu precisava aproveitar o tempo limitado que eu tinha reservado para o estudo de forma produtiva, já que eu precisava aprender a tocar essa peça dentro de um prazo e ainda havia muito o que fazer. Houveram algumas sessões em que eu cedi a esse desejo de tocar logo e fiz uma preparação mais curta, mas isso acabou resultando em um preparo para tocar insuficiente em que eu comecei a estudar sem me sentir totalmente confortável. Em contrapartida, as melhores preparações que fiz foram aquelas em que me dei conta que estava com pressa e, justamente por isso, decidi praticar Eutonia por mais tempo até que eu realmente me sentisse pronto para começar a estudar. Nessas sessões, praticar Eutonia fazia com que eu gradativamente me sentisse mais tranquilo e entrasse no *estado de arte* que mencionei antes em que meu estudo se tornava

mais focado, eficiente e prazeroso e onde eu me sentia mais confortável e tranquilo para tocar e mais paciente para corrigir os erros e refinar minha performance.



A segunda experiência diz respeito a algumas sessões em que terminei de estudar me sentindo insatisfeito, decepcionado e desmotivado por conta de uma percepção de que eu estava tocando mal. Nessas ocasiões, eu terminava a sessão me sentindo cansado, incompetente e um “mal pianista” quando comparado a outros pianistas que eu reconhecia como mais habilidosos, me culpando por esse meu mal desempenho e pensando que ele era algo merecido porque eu não estava estudando tanto quanto deveria. Felizmente, esses sentimentos não duravam por muito tempo porque eu já havia aprendido a interpretá-los como um sinal de cansaço e de uma autoexigência irrealista e, por isso, nas vezes em que me percebi nesse estado, minha atitude foi de acolher esses sentimentos como algo normal de um processo altamente exigente, me lembrar que cuidar do meu bem estar era tão importante (ou, melhor, mais importante) do que produzir algo excelente e tomar tempo para descansar.



“Hoje terminei o estudo bem desanimado e sentindo uma mistura de estresse, preocupação com o trabalho e sentimento de que não estou nem tocando bem a música nem fazendo um bom estudo autoetnográfico. Me faltava precisão e controle do som quando tocava. Também não estava totalmente confortável fisicamente. Acúmulo de percepções negativas gera uma sensação de exaustão e irritabilidade.” 02/08/2022

Com isso, em relativamente pouco tempo eu conseguia lidar melhor com minha frustração de não ter tido um desempenho tão bom e, depois de um período de descanso, já me sentia mais animado e até recuperava minha motivação para voltar a estudar.

No capítulo 1, vimos que uma das maneiras de entender o estresse no contexto de uma atividade (estresse ocupacional) é como um desequilíbrio entre as demandas de uma atividade e os recursos com que o trabalhador conta para realizá-la. Essa perspectiva constitui uma forma possível de compreender por que essas experiências que narrei foram estressantes. Na primeira, a percepção de que eu tinha muito o que produzir em pouco tempo caracterizava muito bem essa relação de desequilíbrio em que a demanda (a quantidade de trabalho) excede o recurso (o prazo) e isso me fez pensar que eu precisava aproveitar ao máximo o pouco tempo que tinha, o que gerou a sensação de pressa e ansiedade. Já no segundo exemplo, a demanda consistia na minha autoexigência por uma qualidade de performance para além do que meus recursos pessoais (como minha disposição corporal e meu nível de preparo da peça) poderiam atingir naquele momento. Só que nesse caso, os efeitos do estresse não foram sensações como ansiedade ou pressa, mas sim cansaço, frustração e desânimo.

Mas algo importante de se discutir aqui é que essa teoria sobre o estresse ocupacional que vimos no capítulo 1 tende a abordar o fenômeno do estresse principalmente sob um ponto de vista sociocultural e, enquanto ela sem dúvida é muito útil e pertinente para compreender a prevalência e as possíveis causas do estresse em uma atividade, ela também pode acabar deixando de lado outros fatores importantes quando o assunto é mitigar o estresse. Isso porque essa perspectiva acaba por focar os fatores estressantes ou mitigadores do estresse que são **externos** às pessoas (como as demandas e recursos que caracterizam o ambiente e as condições de trabalho) e tende a explorar menos as características pessoais **internas** que podem fazer com que diferentes pessoas que vivem a mesma situação estressante em um mesmo ambiente de trabalho experienciem níveis de estresse diferentes⁸⁰. De certa forma, é possível dizer que essa teoria do estresse ocupacional sim abrange também os fatores internos (as características pessoais) quando se refere aos “recursos pessoais”, mas como afirmam Xanthopoulou et al. (2007), esses recursos tendem a não ser tão discutidos como os fatores ambientais.

Também é curioso notar como essa diferença de ênfase entre os fatores externos e internos influencia a própria maneira como concebemos o que é o estresse em si. Como afirma o médico e eutonista Alejandro Odessky (2003), as primeiras investigações e discussões sobre o estresse tendiam a focar precisamente a identificação e o estudo dos fatores que poderiam provocar a percepção de algum tipo de problema ou ameaça causando uma resposta adaptativa do organismo. Nessa perspectiva, o estresse era entendido essencialmente como um estímulo que, independentemente das características

⁸⁰ Como um exemplo, músicos que fazem parte de uma mesma classe na mesma instituição e que, por isso, enfrentam as mesmas demandas e contam com os mesmos recursos institucionais podem apresentar níveis de estresse muito diferentes quando têm que se apresentar em um recital por conta da sua maneira pessoal de lidar com as exigências.

subjetivas de cada pessoa, causava uma resposta fisiológica tida como universal. Mas posteriormente, a constatação de que pessoas diferentes apresentavam reações diversas aos mesmos estímulos levou a uma concepção do estresse entendido como sendo resultante de uma interação particular entre o ambiente e a maneira como a pessoa experiencia esse ambiente. Em outras palavras, o estresse é resultado de uma relação entre um estímulo e a pessoa de modo que um mesmo estímulo pode ser bastante estressante para uma, mas não para outra. Partindo disso, é possível pensar que as abordagens que se propõe a combater o estresse podem ser ou mais focadas na questão ambiental (buscando diminuir os fatores potencialmente estressantes a que a pessoa está exposta), ou focar mais no desenvolvimento dos recursos individuais da pessoa e na relação que ela mantém com esses fatores estressantes. A meu ver, ambas as coisas são importantes mas, no caso da Eutonia, diria que ela se propõe a agir primeiro no âmbito individual construindo recursos que capacitam a pessoa a lidar melhor com o estresse para que, em seguida, a própria pessoa possa agir no sentido de melhorar os fatores ambientais que enfrenta.

Mas para lidar melhor com o estresse, também é importante entender alguns aspectos que vão além de sua definição. Primeiro, assim como a dor, o estresse constitui uma resposta adaptativa do organismo e, portanto, não é algo ruim em si mesmo. Segundo, também com o estresse é importante diferenciar entre casos agudos, de natureza eventual, e crônicos, de caráter mais duradouro e prejudicial à saúde.

Qualquer atividade que façamos que seja minimamente desafiante e apresente algum tipo de dificuldade ou obstáculo provoca uma certa quantidade de estresse, ainda que muito pequena, e isso não necessariamente causa uma experiência negativa. Pelo contrário, o estresse em um nível

moderado desempenha um papel essencial em atividades divertidas como brincadeiras, jogos e a própria performance musical, pois somos “confrontados” com uma dificuldade moderada, nos mobilizamos para superá-las e obtemos uma sensação de alívio e recompensa quando conseguimos vencê-las⁸¹. No entanto, essa diversão só acontece quando a pessoa acredita que o risco e as consequências de falhar são baixas e pouco significativas. Como bem sabem os músicos, uma performance musical pode ser uma experiência nada divertida e bastante estressante quando o risco de um mal desempenho está associado a consequências que percebemos com maiores e mais sérias como perder o emprego ou não ser aprovado em uma audição importante. Nesse caso, o estresse gerado é muito maior e aí sim a pessoa tende a ter uma experiência negativa, podendo apresentar sintomas como ansiedade e desgaste físico e mental. O real problema, então, ocorre quando o estresse é experienciado de forma tão intensa que chega a causar uma experiência negativa e a prejudicar o bem-estar e o desempenho da pessoa.

Mas seja no caso de um jogo divertido ou de uma performance tensa, o estresse que se manifesta é de tipo agudo, ou seja, a um tipo de estresse que advém de uma situação específica e pontual e que tende a diminuir e desaparecer uma vez que a situação estressante passe. De forma geral, esse tipo de estresse agudo e moderado é bastante natural a muitas atividades cotidianas e não representa um grande prejuízo para a saúde e a qualidade de vida da pessoa, contanto que não se manifeste de forma intensa demais.

⁸¹ A esse respeito, o renomado designer de jogos de videogame Masahiro Sakurai aponta como o estresse é um elemento essencial do que ele chama de “essência de jogo”, ou seja, a dinâmica entre risco e recompensa que faz com que um jogo seja divertido (SAKURAI, 2022a, 2022b). De uma certa forma, é possível pensar que essa “essência de jogo” está presente em muitas formas de performance musical onde o músico enfrenta o desafio de ter um bom desempenho e se vê entre o risco de errar ou “tocar mal” e o prazer e a recompensa de ter um bom resultado fazendo com que elas, em certa medida, se assemelhem à dinâmica dos jogos e possam gerar o mesmo tipo de diversão.

No entanto, assim como no caso da dor, o estresse crônico é bem mais problemático que o agudo, pois as alterações fisiológicas e psicológicas características do estresse se estendem no tempo e podem causar problemas maiores para a pessoa e até casos patológicos como hipertensão, gastrites, úlceras, diminuição da imunidade, alterações do comportamento e prejuízos para os processos de aprendizado e memória (ver CONRAD, 2010; GOUIN, 2011 e MARIOTI, 2015). Além disso, existem diferentes fatores que podem contribuir para o estresse crônico. Por um lado, isso pode acontecer devido à persistência de fatores ambientais estressantes com os quais a pessoa é obrigada a lidar como problemas no ambiente familiar ou profissional. Mas por outro, como vimos antes o estresse não é derivado apenas dos fatores ambientais, mas também da maneira como a pessoa se relaciona com seu ambiente e, portanto, o estresse crônico também pode ser causado pela persistência de uma **percepção** de risco ou ameaça no ambiente, ainda que esse ambiente aparentemente não apresente nenhuma ameaça para a pessoa⁸².

Em resumo, vimos que o estresse não é apenas consequência de fatores estressantes ambientais, mas também da maneira como cada pessoa experiencia e se relaciona com esses fatores. Também vimos que o estresse não é algo problemático por si só, mas apenas quando é experienciado com uma intensidade ou duração exagerada ao ponto de prejudicar as atividades e qualidade de vida da pessoa. Todos esses fatores são importantes para compreendermos como a Eutonia dialoga com o tema do estresse. Primeiro, uma abordagem para reduzir o estresse pode se concentrar nos fatores estressantes ambientais, na relação que a pessoa estabelece com esses fatores

⁸² Um exemplo emblemático disso são os casos de Estresse Pós Traumático, onde uma experiência traumática (como a guerra ou casos de abuso físico, emocional ou sexual na infância) pode fazer com que a pessoa aprenda a interpretar uma série de situações normais e de baixo risco como potencialmente ameaçadoras e, conseqüentemente, se torne mais sujeita ao estresse e a comportamentos defensivos. (ver ANDREASEN, 2011; LEVINE, 2012)

ou, idealmente, em ambos. Enquanto as teorias sobre estresse ocupacional que vimos no capítulo 1 tendem a focar as condições de trabalho (e, portanto, os fatores ambientais), a Eutonia aborda mais diretamente a relação que a pessoa estabelece com aquilo que lhe causa estresse e é a tomada de consciência dessa relação que pode motivar a pessoa a ela mesma buscar transformar os fatores estressantes dos ambientes que frequenta. Segundo, uma vez que o estresse não é algo problemático em si, a Eutonia não busca eliminá-lo, mas sim construir com o aluno recursos pessoais para mitigar o estresse quando ele se manifestar com intensidade excessiva e para prevenir sua cronificação.

Agora, para aprofundar um pouco em recursos práticos que podem contribuir para mitigar o estresse, penso que, enquanto a Eutonia não oferece procedimentos pensados especificamente para reduzir o estresse, sua abordagem geral e seus princípios que discuti no capítulo anterior constituem práticas e atitudes que podem contribuir significativamente para esse tema.

Antes de mais nada, diria que o primeiro passo para um manejo melhor do estresse consiste em aprender a reconhecer quando a experiência de estresse acontece e quais são os sintomas que surgem. Isso pode parecer algo óbvio inicialmente, mas uma pessoa que passa por uma experiência estressante pode estar tão imersa nos sentimentos dessa experiência que não chega a tomar consciência dela e a reconhecer seu próprio estado. Por exemplo, um músico pode sentir ansiedade antes ou durante uma performance e ficar tão tomado por seu medo de falhar que chega a não conseguir pensar em outra coisa e, portanto, nem mesmo se dá conta da própria ansiedade. Ou então, em casos de estresse crônico a pessoa pode se acostumar com sintomas e passar a tratá-los como algo normal deixando de se reconhecer sua situação como uma experiência de estresse. Em ambos os casos, a abordagem da Eutonia é pertinente na medida em que estimula a tomada de consciência da

pessoa sobre si mesma e sobre as situações que vive para que ela desenvolva uma melhor capacidade de reconhecer quando seus sintomas e comportamento são característicos da maneira como ela experiencia o estresse.

Uma vez que a pessoa se reconheça atravessando uma experiência de estresse, diria que o passo seguinte seria buscar formas de diminuir a intensidade dessa experiência para um nível mais manejável e aqui talvez o principal recurso da Eutonia para isso seja a prática da **presença**. No capítulo anterior, vimos como Gerda Alexander se referia a essa presença como uma “capacidade de observação profunda” (ALEXANDER, 1983, pg. 10) em que a pessoa busca se manter atenta a si mesma, ao seu corpo e ao ambiente percebendo as mudanças sutis que acontecem a cada momento. Isso é pertinente, pois, se a experiência do estresse faz com que a pessoa se deixe levar e se fixe em suas preocupações, receios ou sentimentos, a prática da presença constitui um exercício de interromper o fluxo desenfreado de pensamentos e sentimentos adotando uma atitude mais observadora, contemplativa, curiosa e investigadora de si que pode não só proporcionar uma maior tranquilidade para a pessoa na situação de estresse como também uma compreensão mais profunda sobre a experiência que está atravessando ⁸³. Assim, ao praticar a presença e a auto-observação a pessoa pode se tornar mais consciente de como está se sentindo, de porque se sente dessa forma e de quais fatores estão causando a reação de estresse para então buscar formas de abordar esses fatores. Nesse sentido, a presença também contribui para direcionar a atenção da pessoa para sua própria potência de modo que, ao invés de focar apenas nos fatores estressantes (que muitas vezes não podem

⁸³ Nesse sentido, o exercício da presença na Eutonia é semelhante a diversas práticas meditativas que estimulam a habilidade de manter a atenção focada sem se deixar distrair por pensamentos que possam aparecer.

ser eliminados imediatamente), ela pode passar a se concentrar naquilo que efetivamente pode fazer para melhorar sua situação imediata.

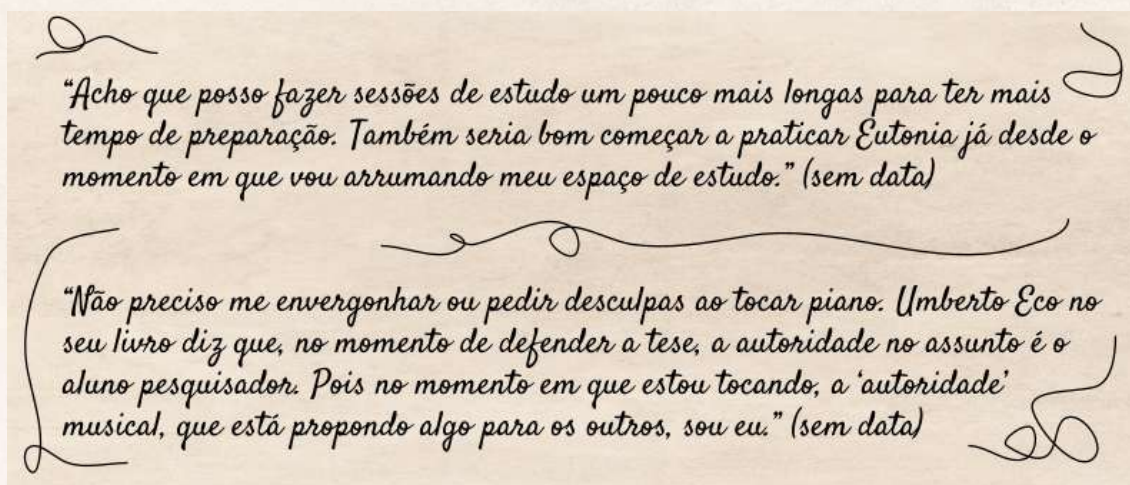
Ao reconhecer a experiência de estresse e se tornar mais consciente dela praticando a presença, a pessoa pode, em seguida, exercitar outro princípio da Eutonia, o **autocuidado**, buscando tomar atitudes em função do próprio bem-estar que a ajudem a sair do estado de estresse. Aqui, tomar tempo para perceber as tensões do corpo e cuidar delas já pode contribuir para essa mudança de estado, mas também é importante considerar que o estresse pode ser causado por diversos fatores e se manifestar de formas muito distintas dependendo da pessoa de modo que as atitudes específicas de autocuidado mais eficientes sempre dependerão de cada indivíduo e situação particular. Ainda assim, é interessante que essas atitudes partam de uma consciência da pessoa sobre si mesma e sobre a situação que está vivendo para que elas possam, na medida do possível, abordar as origens da experiência do estresse.

Para usar minha experiência como exemplo, anteriormente citei duas situações estressantes em meu processo de estudo: a pressa que eu muitas vezes sentia antes de começar a estudar e os sentimentos de decepção e desânimo que tive após achar que estava tocando mal. Em ambas essas experiências, meu modo de abordar o estresse começou reconhecendo esses sentimentos e decidindo fazer algo a respeito, ao que se seguiu uma prática de presença conforme eu tomava tempo para levar a atenção para mim mesmo e perceber as sensações do corpo, mas também os meus pensamentos e sentimentos em maior profundidade. Nesse exercício, também pude investigar melhor as origens desses sentimentos, o que me permitiu tomar atitudes mais direcionadas. No primeiro caso, a própria prática da presença por um certo tempo já contribuiu muito para reduzir minha pressa e ansiedade, mas me

perguntar sobre porque eu me sentia daquela forma me fez perceber que eu estava preocupado com questões como o prazo que tinha para preparar a peça com qualidade. No entanto, essa preocupação não era necessária, pois eu ainda tinha bastante tempo para preparar a peça e me dar conta disso contribuiu ainda mais para que eu me sentisse mais tranquilo e mudasse minha relação com o estudo nessas sessões. Já na outra experiência, quando percebi que me sentia decepcionado, praticar a presença e investigar melhor esses sentimentos me fez notar que eles eram resultados de uma autoexigência exagerada e desnecessária que eu estava impondo a mim mesmo bem como de um desgaste causado por estudar por certo tempo sob essa exigência. Assim, percebi que o que eu precisava naquele momento era parar de me exigir tanto e descansar e essa mudança de atitude somada a tomar tempo para o descanso e o lazer fez com que pouco tempo depois eu já me sentisse melhor e até mais motivado para voltar a estudar.

No entanto, penso que essas atitudes de autocuidado não precisam se limitar aos momentos em que a experiência de estresse surge de forma mais intensa, mas que, ao contrário, elas são essenciais também para a prevenção do estresse. Enquanto algumas situações estressantes são imprevisíveis e inevitáveis, também é certo que outras são recorrentes na medida que derivam da maneira como a pessoa se relaciona com diversos elementos de sua rotina como as exigências do trabalho ou as atitudes de seus colegas, amigos e familiares. Dessa forma, se a consciência da dinâmica do próprio estresse permite tomar atitudes de autocuidado para reduzi-lo em situações específicas, a mesma consciência serve para trabalhar sobre as causas do estresse rotineiro no sentido de minimizá-lo ou de evitar que ele se manifeste em primeiro lugar. Nesse tipo de caso diria que o autocuidado estimulado pela Eutonia se dá de forma preventiva e profilática na vida da pessoa conforme ela identifica os fatores que costumam lhe provocar estresse e busca trabalhar para

minimizá-los, o que pode envolver tanto diminuir a exposição aos fatores estressantes (quando isso for possível), mas também trabalhar para mudar a relação que a pessoa estabelece com esses fatores no sentido de torná-la menos conflituosa e estressante. No caso de meu processo de estudo da Chacona, esse elemento esteve presente na medida em que, conforme eu tomei consciência da minha tendência aos sentimentos de pressa para estudar, comecei a me organizar para reservar um tempo amplo para as sessões de estudo que me permitisse fazer uma boa preparação no início de cada uma delas evitando, assim, a situação estressante de sentir que eu tinha muito a fazer em pouco tempo. Da mesma forma, a experiência de me sentir decepcionado com meu desempenho me motivou a trabalhar a minha autoexigência no processo buscando cultivar expectativas mais realistas para com a minha performance e, na medida em que pude fazer isso, sinto que passei a ficar mais satisfeito com meu desempenho de forma geral.



Assim, penso que os recursos oferecidos pela Eutonia (o estímulo à consciência de si e à prática da presença e do autocuidado) constituem atitudes muito pertinentes não só para mitigar casos de estresse agudo intenso, mas, na medida em que essas atitudes são praticadas consistentemente na rotina da pessoa, também para diminuir a tendência da pessoa ao estresse intenso e para tratar o estresse crônico. Em todos esses casos, a essência da proposta da

Eutonia permanece a mesma: é necessário primeiro observar a si mesmo, interromper a impulsividade da reação ao estresse, tomar atitudes para diminuir a intensidade da experiência e elaborar essa experiência buscando compreender melhor as causas do estresse para evitá-las ou mudar a forma de se relacionar com elas.⁸⁴ Foi isso que fiz em meu processo de estudo e considero que essa abordagem foi muito efetiva para que, de forma geral, eu tivesse um processo saudável. Mas considero também que fui capaz de lidar bem com as situações que narrei porque meus anos de prática de Eutonia me treinaram para conseguir fazer isso mais prontamente, pois ao longo dos anos em que fiz aulas particulares e cursei a formação profissional, tive inúmeras oportunidades de me perceber em situações estressantes de diversos tipos e praticar a abordagem da Eutonia de modo que, com o tempo, fazer isso se tornou muito mais fácil e habitual para mim. Isso também significa que, na medida em que as atitudes que comentei podem ser praticadas recorrentemente no cotidiano, é possível considerar o bom manejo do estresse como uma **habilidade** que a pessoa pode aprender e desenvolver por meio de uma prática consistente.

Acredito que estimular o desenvolvimento dessa habilidade é uma contribuição muito significativa que a Eutonia pode oferecer para os músicos. Como vimos no capítulo 1, nós músicos somos especialmente propensos ao estresse por conta de uma série de fatores que vão desde a alta exigência da atividade até as condições de trabalho que enfrentamos. Por focar a pessoa

⁸⁴ Nesse sentido, a abordagem da Eutonia é bastante semelhante à proposta da Organização Mundial da Saúde em seu guia ilustrado *Fazendo o que importa em situações de estresse* (2020). Esse guia inicialmente expõe como a experiência de estresse tende a fazer com que a pessoa seja “fisgada” (*hooked*) e tenha dificuldade em se desvencilhar dos pensamentos e sentimentos característicos dessa experiência. Em seguida, o guia apresenta cinco ferramentas práticas para um melhor manejo do estresse que estimulam que a pessoa pratique levar a atenção para as sensações corporais e se engaje com as situações da vida (no sentido de dar a elas plena atenção) para que então possa buscar uma nova maneira de agir em prol de seu bem-estar e de se relacionar com os fatores que tendem a lhe causar estresse de forma mais positiva.

em sua individualidade, a prática de Eutonia não tem como abordar diretamente os fatores estressantes de natureza sociocultural, ou seja, as demandas profissionais que enfrentamos. No entanto, o que ela sim pode fazer é nos ajudar a aprender a priorizar nosso próprio bem estar, a desenvolver recursos pessoais para nos tornarmos mais resilientes e capazes de manejar melhor situações estressantes e de tomar atitudes de autocuidado buscando, na medida do possível, reduzir esse excesso de demandas que enfrentamos.

Isso, porém, é mais simples de se falar do que de fazer, pois vimos como essas altas demandas também derivam de uma precariedade das condições de trabalho nessa profissão. E por isso, propostas que desenvolvem recursos pessoais como a da Eutonia não podem ser consideradas como substitutas de políticas sociais que visem melhorar as condições de trabalho do músico, pois isso significaria isentar as instituições da responsabilidade social que têm para com a saúde do músico e transferir essa responsabilidade para cada músico individualmente. Ao contrário, um processo de real melhoria do bem estar dos músicos e de redução do estresse característico dessa profissão deve se dar por uma combinação de mudanças nos dois campos: individual e social. Mas ainda assim, um processo como esse só pode começar a partir de uma mudança de atitude dos próprios músicos no sentido de reconhecer a importância de seu próprio bem estar e exigir condições de trabalho que os permitam manter esse bem estar. E nesse processo, a Eutonia não apenas estimula essa mudança de atitude como oferece aos músicos recursos para ajudá-los a manejar o estresse que é inevitável nesse tipo de situação. Dessa forma, assim como é necessário primeiro aprender a diminuir a intensidade da experiência estressante para depois elaborar sobre suas causas e buscar a mudança, para nós músicos é importante primeiro aprender a priorizar nosso próprio bem-estar e a manejar o estresse com que temos que lidar para que possamos, então, agir no sentido de promover uma mudança sociocultural

muito necessária em nossa profissão. Transformações como essa são difíceis e levam tempo, mas, como propõe a Eutonia, podemos buscá-las enquanto praticamos o autocuidado e a presença no *aqui e agora* que nos permite desfrutar da beleza de cada mudança.

Eutonia e a paixão para com atividades

Anteriormente, comentei como fazer uma preparação usando Eutonia no início de minhas sessões de estudo da Chacona geralmente me levava para um *estado de arte* em que eu me sentia tanto mais confortável fisicamente como mais tranquilo para estudar com calma e sem pressa. Mas junto dessa maior tranquilidade que esse *estado de arte* me proporcionava, eu também percebia que surgia em mim uma maior espontaneidade que me levava a flexibilizar meu plano de estudo para cada sessão e experimentar outras ideias que surgiam no momento. Às vezes eu tinha vontade de improvisar livremente ou com os materiais da peça, outras vezes surgia a disposição de praticar um trecho que eu não havia planejado porque sentia que o caráter desse trecho dialogava com meu estado no momento. E essa espontaneidade esteve presente não só durante as sessões de estudo em si, mas também na forma como incluí essas sessões em minha rotina. De forma geral, ao longo de todo o processo busquei me organizar para ter dias e horários reservados tanto para fazer as sessões de estudo da peça como para escrever essa dissertação. Porém houveram muitas ocasiões em que me percebia em um estado mais disposto para me dedicar a uma atividade do que para a outra e sempre que pude acolher essa percepção e escolher a atividade que me atraía mais, senti que não só pude trabalhar e estudar de forma mais produtiva, mas também senti mais prazer com o processo. Assim, apesar de que estudar e aprender a tocar a Chacona foi um projeto exigente, que estava sujeito a um prazo e que

me exigia organização e dedicação, senti que poder abordar esse projeto com uma maior flexibilidade, espontaneidade e liberdade em minha organização não só contribuiu para minha produtividade, mas também tornou o processo mais saudável e prazeroso.

Mas além disso, notar essa flexibilidade e espontaneidade no processo também me fez perceber que elas faziam parte de uma maneira de me relacionar com meu estudo que tinha uma diferença muito importante com relação a alguns anos atrás. Nos meus primeiros anos de formação e durante minha graduação em piano, eu sempre mantive uma atitude de muita dedicação para com meus estudos em que sentia que eu precisava estudar bastante não só por conta de um desejo pessoal de me desenvolver como pianista, mas também porque acreditava que isso era necessário para cumprir com as exigências da profissão de músico. Assim, estudar piano era algo que não só me dava prazer, mas que eu também via como uma obrigação que tinha para comigo mesmo, para com meus professores, para com os colegas com quem eu trabalhava e para com as instituições que frequentava e, se por um lado essa atitude fez com que eu fosse muito dedicado e responsável em meus estudos, ela também ocasionalmente me causava sentimentos de ansiedade e culpa quando eu sentia que não estava estudando tanto quanto achava que deveria. Além disso, esse senso de dever fazia com que minha forma de estudar geralmente fosse bastante disciplinada e focada nos aspectos do tocar que eu sentia que precisava trabalhar fazendo com que elementos como a experimentação e a criatividade estivessem menos presentes na forma como eu estudava música. Isso não quer dizer que eu não tivesse certo grau de espontaneidade e criatividade no meu estudo, mas sim que elas geralmente eram guiadas por aquilo que eu acreditava que devia fazer. Em comparação, enquanto estudar a Chacona durante o processo de mestrado de fato constituía uma obrigação que eu deveria cumprir dentro de um prazo, eu

raramente me sentia pressionado a estudar por conta dessa obrigação. Ao contrário, ao longo de todo o processo percebi que podia confiar que o gosto pela peça e o prazer em praticá-la faria com que minha motivação para o estudo surgisse com recorrência suficiente para que eu pudesse cumprir o prazo, e isso fez com que eu me sentisse muito bem e tranquilo ao longo de todo o processo.

No capítulo 1, discuti a teoria de Robert Vallerand, que propõe dois tipos de paixão por uma atividade: a paixão harmoniosa e a paixão obsessiva, e penso que essas duas atitudes diferentes para com o estudo que tive são bastante representativas desses dois tipos de paixão. Como vimos, de acordo com Vallerand ter paixão por uma atividade implica em nutrir um grande amor por ela, considerá-la significativa, ter motivação para se engajar com ela e internalizá-la como parte do senso de identidade. Todas essas características estão presentes em ambos os tipos de paixão, mas também existem diferenças importantes entre eles. Na paixão harmoniosa, a pessoa se engaja na atividade de forma flexível, motivada por um desejo genuíno, ou seja, sem se sentir pressionada para fazer isso e consegue equilibrar esse engajamento com outros aspectos da vida. Já na paixão obsessiva, a atividade ocupa um lugar exagerado no senso de identidade da pessoa e passa a estar associada a outros aspectos e necessidades de sua vida (como o desejo por reconhecimento e aceitação social), o que faz com que ela sinta uma necessidade emocional de se engajar com a atividade e experiencie sofrimento quando não consegue se dedicar à atividade. Vimos também que a paixão nunca é totalmente harmoniosa ou obsessiva, mas sim uma combinação dos dois tipos mesmo que um deles seja mais predominante, e que a paixão tampouco é fixa, podendo se transformar com o tempo e dependendo da forma como a dedicação para com a atividade acontece. Um processo em que o engajamento se dá em um contexto em que a pessoa tem autonomia e

liberdade tende a levar à paixão harmoniosa enquanto um contexto em que há um controle excessivo do engajamento (por exemplo na forma de exigências intensas internas ou externas para que a pessoa se dedique ou tenha bons resultados) tende a estimular a paixão obsessiva. Em resumo, a paixão harmoniosa representa uma relação com uma atividade amada caracterizada por equilíbrio, moderação, flexibilidade, autonomia e um desejo genuíno e autônomo de se dedicar à atividade enquanto a paixão obsessiva se caracteriza por uma maior rigidez e dificuldade da pessoa em moderar seu engajamento por conta da importância exagerada que a atividade ocupa em sua vida e da necessidade emocional que a pessoa sente.

Penso que em meus anos de formação tive a tendência de manter uma relação com o estudo de piano mais característica da paixão obsessiva, pois eu sentia que tinha a obrigação de estudar e me sentia culpado quando não estudava o bastante. No entanto, no meu processo de estudo da Chacona diria que minha atitude foi muito mais característica da paixão harmoniosa e acredito que isso foi consequência de um processo de transformação da minha relação com o piano que foi fortemente influenciado pela minha experiência praticando Eutonia.

Como comentei no capítulo anterior, minhas aulas individuais de Eutonia sempre começavam com um momento de conversa em que eu falava com minha professora sobre minhas atividades, estudos e práticas durante a semana. Me lembro que, especialmente nas primeiras aulas, algo que ocorria muito nessas conversas era que eu frequentemente me queixava e dizia que **deveria** ter praticado mais piano ou mais Eutonia durante a semana, ou então que eu **tinha de** estudar mais um determinado assunto que havíamos visto nas aulas. Minha professora, então, sempre me “corrigia” dizendo que eu não deveria, mas sim que eu **poderia** ter me dedicado a todas essas coisas caso eu

tivesse tido tempo, energia e disposição para isso durante a semana. Segundo ela, essa expressão que eu usava implicava que eu teria algum tipo de dívida (um dever) para com ela ou para com a Eutonia, e isso não era verdade, já que minha motivação para praticar Eutonia era meu próprio desenvolvimento. Com isso, ela não só me mostrava como minha escolha de palavras revelava uma atitude de autocobrança que eu mantinha para com as atividades que me propunha a fazer (e que, inclusive, contribuía para minhas tensões físicas e psicológicas), mas também me propunha uma maneira alternativa de abordar meus estudos em que eu podia tratá-los não tanto como obrigações, mas mais como interesses. E esse mesmo tópico também aparecia com bastante frequência nas aulas da formação profissional em Eutonia, pois, como mencionei antes, um aspecto que era reforçado recorrentemente nessas aulas era que as propostas narradas pelas professoras nunca eram instruções que deveriam ser seguidas à risca, mas sim sugestões que os alunos poderiam acatar ou não dependendo de suas condições em cada momento. Dessa forma, os alunos nunca **tinham de** seguir o que era proposto em aula obrigatoriamente, mas sim **poderiam** fazê-lo se sentissem que isso era o mais interessante para o cuidado consigo mesmo e para seu próprio processo de crescimento.

No início, experimentar essa outra atitude era algo um pouco estranho para mim, pois eu estava acostumado com a ideia de que sempre deveria me dedicar bastante para com o que estudava. Mas com o tempo, essa prática de perceber meu estado a cada momento e avaliar se eu me sentia em condições de fazer algo de forma saudável começou a se tornar muito mais natural e a influenciar minha relação com todas as minhas atividades, especialmente com a música e o piano. Se antes eu tendia a tratar meu estudo de piano não só como algo que eu gostava, mas também como uma obrigação, conforme eu praticava mais Eutonia comecei a reconhecer minha autoexigência e me

questionar se eu realmente tinha que me dedicar o máximo possível. Talvez isso fosse necessário para conquistar objetivos como estudar em uma instituição em outro país e construir uma carreira como performer renomado, mas esse tipo de sucesso possivelmente viria com o custo de continuar mantendo uma dedicação excessiva para com o meu estudo de piano e a Eutonia parecia me sugerir que havia outro caminho mais saudável e prazeroso.

Simultaneamente, e talvez por consequência desse processo, minha atividade como músico profissional também estava se tornando mais diversificada. Durante os anos em que estudei Eutonia eu também comecei a trabalhar mais ativamente como professor de piano, o que não só me exigia uma carga menor de estudo especificamente ao instrumento do que a que eu me propunha durante a graduação, mas também me mostrava que havia outras formas como eu poderia ter sucesso como músico equilibrando meu estudo de piano com outras atividades. E o resultado disso foi que, conforme eu praticava Eutonia e começava a atuar mais como professor, meu estudo de piano deixava de ser algo que eu *tinha de fazer* e se tornava um interesse que eu ainda adorava e me sentia motivado a cultivar bastante, mas que *poderia* ser cultivado no meu tempo e com uma tranquilidade, flexibilidade e liberdade muito maior do que eu me permitia antes. Em outras palavras, com esse processo a paixão que eu sentia por estudar piano se tornava cada vez mais harmoniosa.

De fato, penso que essas duas expressões, que surgiram desde minhas primeiras aulas de Eutonia e me acompanharam em todo esse processo, **ter de** ou **poder** se dedicar a algo, representam muito bem os dois tipos de atitude que são características das paixões obsessiva e harmoniosa respectivamente. Na paixão obsessiva, a atividade ocupa um espaço exagerado no senso de identidade da pessoa, o que cria uma necessidade emocional de dedicação que

faz com que ela sinta que **tem de**, que precisa se dedicar à atividade seja para cumprir com algum tipo de dever para consigo mesma ou porque acredita que essa dedicação é imprescindível para conseguir aquilo que deseja. Conseqüentemente, a pessoa tende a se sentir mal e culpada quando não consegue se engajar com a atividade tanto quanto acha que deveria. Já na paixão harmoniosa, a pessoa não sente que é obrigada a se dedicar à atividade, mas sim que **pode** fazer isso conforme sua própria vontade, disposição e condições. Nessa paixão, a dedicação continua sendo algo prazeroso e valorizado, mas não é exagerada e não impede a pessoa de também se dedicar a outros aspectos importantes da vida como o cuidado consigo mesma ou a busca por outros interesses. E daí que é possível dizer que, assim como aconteceu em minha história pessoal, na medida em que a Eutonia estimula a atitude mais flexível do “eu posso” ao invés da do “eu devo” no que se refere aos interesses e atividades das pessoas, ela também pode influenciar positivamente uma eventual paixão que a pessoa sinta por uma atividade para que ela se torne mais harmoniosa.

Diria que esse estímulo a uma atitude de **eu posso** está presente em diversos princípios fundamentais da Eutonia. No capítulo anterior, vimos como um fator que dificulta que a experiência sensível aconteça é o excesso de trabalho e, por isso, a Eutonia adota o que chamei do princípio do *não fazer*, que valoriza momentos de pausa e de descanso em que a pessoa pode simplesmente perceber a si mesma sem a necessidade de fazer nada e se abrir para que uma experiência sensível aconteça. Se, como vimos, na paixão obsessiva a pessoa adota uma atitude de constante autocobrança e se sente culpada quando não se dedica o bastante, o exercício desse *não fazer* implica precisamente em adotar a atitude oposta, em que a pessoa pode suspender o senso de obrigação e sua autoexigência por dedicação se permitindo descansar sem culpa. Praticar essa atitude, então, significa buscar um maior equilíbrio

entre o tempo dedicado para o trabalho e o tempo dedicado para o cuidado consigo e, ao fazer isso, a pessoa pode flexibilizar sua relação de dedicação com suas atividades e diminuir sua tendência ao comportamento da típico da paixão obsessiva. Além disso, como foi o caso em minhas sessões de estudo da Chacona, a suspensão da exigência por se fazer alguma coisa ou cumprir com um objetivo também estimula a pessoa a sair de um estado produtivista e entrar no *estado de arte*, onde ela pode ter uma maior abertura para deixar emergir de forma espontânea desejos de experimentar novas formas de se dedicar à sua atividade passional que ela não havia considerado antes por estar excessivamente focada em cumprir com suas obrigações. Assim, praticar o *não fazer* pode flexibilizar não só a exigência da pessoa por dedicação, mas também a forma como a pessoa se engaja com sua atividade passional levando a um engajamento mais livre e espontâneo que é típico da paixão harmoniosa.

De forma semelhante, o princípio do não julgamento na Eutonia estimula uma suspensão da ideia de certo e errado, da autocrítica severa e da expectativa de que as propostas de uma aula tragam resultados específicos. Não só na Eutonia mas também no contexto de outras atividades, o julgamento e a expectativa constituem, de certa forma, fatores que tendem a controlar a maneira como a pessoa age na atividade, pois estabelecem objetivos que a pessoa acredita que tem que atingir e, com isso, tendem não só a limitar a forma como a pessoa se engaja na atividade a modelos já conhecidos que ela acredita que a levaria a atingir seus objetivos, mas também tornam a pessoa mais sujeita a sentimentos negativos quando sente que tem um desempenho aquém do que esperava. Em outras palavras, a expectativa por bons resultados e a autocrítica excessiva fazem com que a pessoa se engaje com a atividade de uma forma mais rígida e esteja mais sujeita à frustração causada pela percepção de um mal desempenho. Ao contrário, praticar a suspensão do julgamento como é proposto pela Eutonia não só tende a diminuir a pressão

por um bom desempenho como abre espaço para uma atitude de maior experimentação no engajamento com a atividade onde a pessoa pode ser mais criativa e descobrir outras formas de se engajar que não são habituais ou conhecidas saindo do automatismo e renovando seu interesse e motivação para se dedicar à atividade que gosta.

E esses princípios do *não fazer* e do *não julgamento* também dialogam com o que talvez seja o princípio mais importante da Eutonia para estimular a atitude do *eu posso* e a paixão harmoniosa: a **autonomia**. Como vimos, a pedagogia da Eutonia nunca tem por objetivo dar ao aluno um caminho pronto a seguir ou ditar a ele o que deve fazer, mas, ao contrário, os alunos são sempre estimulados a serem protagonistas de seu próprio processo de estudo podendo explorar e decidir por eles mesmos em cada momento a maneira como participam das aulas e conduzem suas pesquisas pessoais. Mais ainda, a proposta da Eutonia estimula que esse exercício da autonomia nas aulas se estenda para todos os outros aspectos da vida do aluno tornando-o capaz de reconhecer o que sente que precisa a cada momento e tomar ele mesmo as decisões sobre a melhor maneira de agir em cada situação, incluindo seu modo de se dedicar a uma atividade passional. Ser autônomo significa ser capaz de tomar as próprias decisões e agir com maior liberdade sem uma dependência exagerada de fatores externos e, como ressalta Vallerand, essa autonomia constitui um elemento crucial para que a paixão se desenvolva de forma harmoniosa, pois ela significa que a pessoa possui uma maior agência sobre quando e como deseja se engajar com a atividade que a permite administrar sua dedicação para que ela seja prazerosa e significativa (ver VALLERAND, 2015, pg. 101-103). Assim, enquanto no caso da paixão obsessiva seria possível dizer que a pessoa se dedica à atividade de forma controlada por conta de fatores como a necessidade emocional por dedicação, o senso de obrigação ou a exigência por resultados, perceber a si mesma e exercitar sua

autonomia como proposto pela Eutonia capacita a pessoa a reassumir o controle da forma como ela se relaciona com sua atividade passional de modo que essa relação possa se transformar em algo mais saudável, prazeroso e mais alinhado com os interesses reais da pessoa.

Mas mesmo com esses estímulos à autonomia e a uma atitude mais flexível, uma pessoa que sente uma paixão obsessiva e adota comportamentos típicos dessa paixão pode ter muita dificuldade em mudar sua atitude, pois seu comportamento é resultado de uma série de crenças e fatores que estão internalizados em seu modo de ser. Assim, o mero estímulo a uma atitude alternativa pode não ser o bastante para ajudar a pessoa a mudar seu comportamento e uma real transformação necessitaria que a pessoa se dispusesse a fazer um trabalho de exploração mais profunda da sua relação com a atividade buscando entender melhor seus sentimentos, motivações e expectativas para com ela. Em um processo como esse, a contribuição da Eutonia poderia se dar por meio do estímulo à percepção de si mesmo, à elaboração das próprias experiências e à construção de um autoconhecimento mais profundo que podem levar a uma maior compreensão da pessoa sobre o lugar que a atividade ocupa em sua vida e em seu senso de identidade e, eventualmente, a uma resignificação desse lugar no sentido de diminuir sua importância exagerada. Nesse sentido, o processo de transformação de uma paixão obsessiva em harmoniosa não deixa de ser também um processo terapêutico de amadurecimento e desenvolvimento da pessoa como um todo.

*“O obsessivo não se renova. Não ‘se banha’. Vive parado no tempo. Reduz o novo àquilo que já conhece para não ter que enfrentar a angústia do desconhecido. Busca segurança no conforto do que ‘já sabe’. Se flexibilizar é um ato de se abrir para o novo e aprender a aceitar o estranho e o desconhecido.”
(20/02/2022)*

Todos esses elementos estiveram presentes em meu processo pessoal que resultou em uma paixão mais harmoniosa pelo estudo de piano. Conforme eu praticava Eutonia, percebia que praticar essas atitudes de *não fazer* e *não julgar* me levavam para estados de maior tranquilidade e flexibilidade para lidar com meus estudos e obrigações profissionais. Ao mesmo tempo, tomar consciência e refletir sobre minha relação com o piano me fez perceber que a relação de dever que eu vinha mantendo para com o estudo não era algo que eu desejava e nem tampouco algo que me fazia bem e isso me motivou a rever minhas razões para estudar, a reconsiderar meus objetivos e planos como músico e a buscar uma nova maneira de equilibrar diferentes formas de atuar como músico profissional (como o ensino e a pesquisa acadêmica) com o meu estudo de piano. E na medida em que fui encontrando esse equilíbrio, minha relação com o estudo passou a ser mais flexível, autônoma, saudável e prazerosa.

*“Sou eu que ‘escolho’ que tipo de relação com o piano quero ter. Estudar para tocar bem me leva para um lugar de tensão. Estar bem apoiado, mover livremente os braços, deixar sair ‘ruim’ me leva para um lugar de conforto e exploração. Desse lugar, consigo trabalhar a peça me sentindo muito melhor, me cansando menos e me sentindo mais feliz.
Não começar a tocar até que eu me sinta bem em estar ao piano.” (05/08/2022)*

E, partindo desse exemplo de minha história, é possível discutir como essas contribuições podem ser pertinentes para os músicos em geral. No capítulo 1, vimos que músicos são profissionais que possuem uma grande tendência para sentir paixão por sua atividade, mas, como é o caso de qualquer profissão, atuar profissionalmente como músico faz com que a atividade esteja sujeita a uma série de demandas e “fatores de controle”, como, por exemplo, a exigência por um bom desempenho, a necessidade de dedicação regular e uma eventual submissão a uma hierarquia rígida (como é o caso de músicos de orquestra). No caso dos músicos, alguns desses fatores podem ser ainda mais intensos, pois esses profissionais costumam ter que lidar constantemente com uma exigência enorme por dedicação e por bons desempenhos, o que tende a aumentar muito as chances de que essas exigências sejam internalizadas dando origem a uma paixão obsessiva e ao comportamento da dedicação excessiva.

Frente a isso, penso que a Eutonia propõe uma abordagem alternativa em que o músico pode tomar consciência de seu próprio comportamento e da relação que estabelece com sua atividade para então praticar atitudes que o levem a um tipo de dedicação mais saudável e alinhado com seus próprios interesses. Como vimos, princípios como o do *não fazer* e o do não julgamento estimulam um comportamento alternativo ao da dedicação constante e da autocrítica excessiva e podem contribuir para uma prática mais flexível e espontânea. Por sua vez, a ênfase que a Eutonia dá ao exercício da autonomia do aluno nas aulas pode incentivar o músico a levar esse exercício para a relação que mantém com a atividade profissional avaliando se seu modo atual de atuar como músico realmente lhe traz satisfação e agindo para buscar mudanças que o levem a uma forma de ser músico que realmente seja coerente com suas preferências e interesses ao invés de se guiar apenas por modelos de sucesso genéricos e pré-definidos. Tudo isso pode levar a uma

transformação da relação que o músico mantém com sua prática no sentido de torná-la mais saudável, flexível e prazerosa, e, por consequência, fazendo com que a paixão que o músico sente por sua atividade se torne mais harmoniosa.

Eutonia e o lugar do corpo-performer

A política de um arpejo

Como é comum na tradição da música de concerto, um elemento crucial em meu processo de estudo da Chacona consistiu em um texto: a partitura. Enquanto nas primeiras sessões de estudo eu me dediquei a escutar gravações dessa peça - tanto da versão original de Bach para violino como da versão de Busoni para piano - para que eu pudesse me familiarizar mais com ela e ter ideias sobre diferentes modos de tocá-la, a partir do momento em que comecei a praticar a peça ao piano, o texto ocupou um papel central ao ponto de que, por muito tempo, minha forma de estudar consistiu em ler a partitura, interpretá-la, traduzi-la em movimentos que me permitiriam tocar o que estava indicado e, então, praticar esses movimentos até se tornarem habituais.

Ao longo de todo o processo, esse estudo me proporcionou muito material de pesquisa, especialmente porque essa partitura de Busoni é um texto extremamente rico. Como mencionei antes, uma chacona consiste em uma série de variações sobre uma ideia musical principal (nesse caso, uma progressão harmônica) e, nesse tipo de composição, cada variação oferece não apenas novas elaborações musicais da ideia original, mas também implica em um tipo de interação corpo-instrumento diferente que se relaciona com o caráter de cada variação. Por conta disso, muito do meu processo de estudo da peça envolveu refletir sobre que tipo de caráter e intenção eu gostaria de dar para cada trecho e pesquisar na prática quais atitudes e movimentos eu teria que adotar em cada momento para fazer isso. Mas além disso, essa transcrição de Busoni não só é feita para um instrumento diferente do da peça original (o

que implica em uma adaptação da escrita que é típica do violino para uma escrita pianística), mas também foi criada a partir das convenções estéticas características da época de Busoni, que eram bastante diferentes das do tempo de Bach. Isso significa que nesse texto permanecem presentes elementos típicos do estilo de Bach e de sua escrita para violino, mas que estão adaptados para uma escrita pianística característica das últimas décadas do século XIX e estudar a peça com a consciência desse diálogo estilístico me convidou a explorar uma série de possibilidades interpretativas que foram influenciadas por esses elementos da peça original de Bach. E, por fim, o texto de Busoni é extremamente detalhado e inclui inúmeras indicações específicas referentes a como tocar, incluindo indicações de dinâmicas, articulação, andamentos e caráter de cada trecho. Em meu estudo, essa precisão da notação foi um estímulo precioso para explorar formas de tocar e movimentos diferentes que não seriam óbvios para mim.

Toda essa riqueza que esse texto oferece me permitiu conduzir um estudo muito proveitoso e cheio de reflexões e explorações de modo que abordar cada trecho da peça em profundidade renderia discussões para vários capítulos. No entanto, gostaria de mencionar algumas passagens específicas, pois elas foram especialmente estimulantes e me conduziram para reflexões que não diziam respeito apenas a como eu poderia tocar a peça, mas também à própria relação que eu estabeleci com o texto ao longo do processo e ao meu posicionamento como performer nessa relação.

A primeira passagem que gostaria de discutir já foi mencionada brevemente nesse capítulo quando falei sobre o tema da Eutonia no cuidado com as dores (ver página 141). Ela consiste nos compassos 150-153 da peça que aparecem abaixo na figura 3.2:



Figura 3.2 – Compassos 149-155. O trecho discutido começa onde indicado pelo asterisco. Fonte: BACH; BUSONI, 1892?

Nesse trecho, Busoni escreve uma sequência de acordes em posição aberta para a mão esquerda e tocar acordes dispostos dessa forma exige uma abertura e extensão considerável da mão, especialmente para pianistas que tem mãos pequenas. No meu caso pessoal, não considero que minhas mãos sejam menores que a média de pianistas, mas ainda assim, esse trecho exigia que eu mantivesse minha mão esquerda bem estendida para tocar cada acorde e, ao praticá-lo e repeti-lo algumas vezes no processo de estudo, notei que alguns desconfortos começavam a surgir na região do punho e antebraço esquerdos. Da mesma forma que fiz com outro trecho que também discuti no subcapítulo sobre dores (ver figura 3.3 na página 142), minha primeira atitude foi a de pesquisar a maneira como eu estava abordando essa passagem e buscar um jeito de torná-la mais confortável. No entanto, apesar de que essa pesquisa sim me ajudou a diminuir um pouco os incômodos que eu vinha sentindo, aqui eu não consegui encontrar uma forma realmente confortável de tocar esse trecho. A questão parecia ser que as distâncias entre as notas eram

simplesmente grandes demais para que eu conseguisse tocar os acordes bem e de forma confortável com apenas uma mão.

Em situações como essa, uma alternativa comum para o pianista seria arpejar ou “quebrar” os acordes, mas essas soluções pareciam gerar contradições com o texto de duas formas. Primeiro, quando eu tocava as notas dos acordes separadamente eu sentia que isso prejudicava o caráter *pesante* da passagem indicado por Busoni. Segundo, a escrita de Busoni nessa partitura é extremamente detalhada e normalmente contém diversas indicações sobre como tocar cada trecho, incluindo sinais referentes à articulação das notas, a tipos de toque e, em alguns casos, arpejos e quebras de acorde. Por exemplo, nos trechos que se iniciam nos compassos 131 (Figura 3.1) e 158 (Figura 3.4), Busoni escreve claramente as “quebras” e arpejos dos acordes respectivamente, e no compasso 196 (Figura 3.5) o compositor escreve especificamente “*non arpegg.*”, indicando que deseja que as notas dos acordes sejam tocadas simultaneamente.



Figura 3.1: Compassos 130-137. Na mão esquerda, Busoni escreve as “quebras” dos acordes de forma bastante específica. Fonte: idem.

156

mf *ff* *f* *p*

tranquillo
legg. staccato

dolce
poco marcato, espress.

sempre stacc.

Figura 3.4: Compassos 156-162. Os acordes escritos para a mão esquerda vem acompanhados com indicações para serem arpejados. Fonte: idem

194

ff tenuto

non arpegg.

non affrettare!
nicht eilen!

non legato

Figura 3.5: Compassos 194-198. Busoni escreve especificamente *non arpegg* para alguns acordes extensos. Fonte: idem.

Assim, considerando essa precisão da notação de Busoni na partitura como um todo, minha conclusão foi que a ausência de qualquer indicação para se arpejar os acordes no trecho da figura 3 significava que a intenção do compositor era que eles fossem tocados sem nenhuma adaptação. Isso, porém, criava um problema, pois para tocar os acordes assim eu teria que sujeitar minha mão a uma atitude que não era só desconfortável, mas também potencialmente danosa para meu corpo. Havia, então, um conflito entre aquilo

que o texto de Busoni exigia de mim e aquilo que eu, com as particularidades de meu corpo, poderia oferecer.

Mas por trás desse conflito existe um pressuposto: a ideia de que, para tocar devidamente a composição de Busoni, eu deveria seguir fielmente tudo aquilo que está escrito na partitura buscando tocar conforme a intenção do compositor. E como discuti no capítulo 1, esse pressuposto está baseado em uma determinada ideologia que possui uma origem histórica específica e uma concepção particular sobre a relação entre as obras musicais e suas performances.

Como vimos, enquanto por muito tempo na história a música era entendida como uma arte que não produzia obras concretas e duradouras, mas sim performances, conforme a música se aproximou do ideal das Belas Artes nos finais do século XVIII, as composições musicais passaram a ser gradativamente mais reconhecidas como obras de arte autônomas que possuíam sentido em si mesmas (GOEHR, 1992). Uma consequência disso foi uma progressiva separação conceitual entre a composição, que produzia obras, e a performance, que aos poucos passou a ser entendida mais como uma execução de obras previamente compostas. Essa nova dinâmica também influenciou a relação entre compositores e performers fortalecendo uma hierarquia em que o compositor seria dono da obra e, portanto, teria autoridade sobre ela e sobre sua performance enquanto o performer, por sua vez, deveria respeitar a autoridade do compositor e buscar executar a obra de forma fiel às suas intenções através de um respeito absoluto àquilo que supostamente comunicaria as intenções do compositor de forma inequívoca: o texto. Assim, ao longo do século XIX e início do XX houve uma gradativa transformação na cultura da música de concerto em que práticas performáticas criativas como a improvisação começam a perder prestígio e espaço em razão da ascensão de

uma cultura de performance pautada pelos ideais de *Werktreue* (fidelidade à obra) e *Texttreue* (fidelidade ao texto), onde se exige que o performer se atenha rigidamente à partitura em seus mínimos detalhes.

Mais ainda, essas mudanças aconteceram no contexto do chamado “movimento transcendente” (idem), cuja ideologia dualista defendia que a “verdadeira arte” consistiria em algo elevado e deslocado da materialidade da vida cotidiana, o que também influenciou significativamente a relação entre o compositor e o performer e as práticas de performance. Na medida em que foram reconhecidos e louvados por sua habilidade de criar essa “verdadeira arte” transcendental, alguns compositores foram elevados ao status de gênio passando a ser reverenciados como figuras quase míticas cujo texto musical seria a expressão de uma verdade transcendental. Assim, se a ideia de propriedade do compositor sobre a obra já lhe conferia autoridade sobre sua performance, a idealização do compositor como gênio confere a sua autoridade um caráter divino. Paralelamente e de forma semelhante ao dualismo cartesiano em que o corpo está submisso à alma, na medida em que o compositor é elevado ao status de uma figura espiritual, o performer, como figura simbólica de uma materialidade na música, é reduzido a um corpo-instrumento obediente que deveria servir ao compositor como seu porta-voz e guiar suas ações de acordo com a vontade de seu “mestre”.

Essa perspectiva sobre a performance se tornou algo intrínseco à tradição da música de concerto e permanece suficientemente influente na atualidade ao ponto de que o respeito e a fidelidade ao texto do compositor são critérios comumente utilizados para avaliar a qualidade de uma performance. Sendo assim, ela também esteve presente de forma indireta no meu processo de estudo da Chacona, pois, por mais que minha performance não estivesse em nenhum momento sujeita a algum tipo de avaliação externa

(como seria o caso de uma prova ou um concurso), o fato de eu estar inserido em uma cultura musical em que essa ideologia persiste fez com que eu tivesse uma “voz” indesejada em minha mente me dizendo que a maneira correta de tocar a peça e que me caracterizaria como um performer competente seria aquela em que eu teria que estudar muito e “dar um jeito” de tocar conforme Busoni havia escrito.

Mas essa atitude evidentemente não me agradava, e não só porque ela implicava em uma negligência para com a saúde de meu corpo no processo, mas também porque eu tinha consciência de que desprezar meu bem-estar e insistir em tocar o trecho da maneira como estava escrito unicamente por conta de uma ideia de dever para com o compositor e com a obra representava um ato de perpetuação e submissão a uma tradição cujos efeitos eu cada vez mais percebia como negativos. Por isso, para mim a escolha entre tocar ou não os acordes como estavam escritos no trecho em que discuti não era apenas uma questão de conforto ou de preferências estéticas, mas também uma questão política. Para além do problema específico de como tocar esse trecho, o que estava em jogo nessa escolha era o tipo de relação com o texto e com a figura de Busoni que eu gostaria de manter e, conseqüentemente, que tipo de performer eu queria ser perante esse texto: um *executante* que se desdobraria para além da conta para tentar cumprir com tudo o que o texto pedia ou um *artista* disposto a questionar o caminho ditado pela tradição e a explorar outras possibilidades para abordar esse problema.

Diante dessa questão, não tive nenhuma dúvida em escolher a segunda opção, e isso me fez a adotar uma nova atitude geral para com a peça que não só me levou a explorar algumas alternativas para a performance dos trechos mais problemáticos da peça, mas que também me motivou a fazer novas explorações ainda mais ousadas. Porém, antes de apresentar essas

alternativas, gostaria de discutir a influência da Eutonia nesse processo, especialmente porque essa escolha crucial sobre minha relação com o texto e sobre o tipo de performer que eu gostaria de ser (e não apenas ao tocar a Chacona, mas em minha atividade como pianista no geral) não foi uma questão que surgiu subitamente, mas foi a consequência natural de um processo mais longo de questionar minha própria atividade como músico. E esse processo foi muito influenciado pelo pensamento da Eutonia e, por isso, gostaria de discutir brevemente alguns de seus aspectos.

Anteriormente, vimos como essa exigência por fidelidade absoluta do performer ao texto do compositor é baseada em uma ideologia de tradição dualista que, de forma análoga à a supremacia cartesiana da mente sobre o corpo, estabelece uma relação hierárquica em que o performer serve como um corpo-instrumento à figura simbolicamente mental e transcendental do compositor. E essa visão esteve presente de forma implícita em minha história pessoal com o piano pelo menos de duas maneiras. Em primeiro lugar, a relação que eu mantinha com o meu corpo era essencialmente instrumental, pois e eu o tratava como um tipo de objeto que eu poderia treinar e aprender a controlar para tocar melhor piano. Em segundo, por mais que eu nunca tenha chegado a considerar minha atividade musical como estando a serviço dos compositores, era essa atitude que era esperada e estimulada pela tradição musical em que eu estava inserido e, como resultado, era muito raro que eu me propusesse a experimentar fazer algo diferente daquilo que estava escrito na partitura, ainda que isso significasse gerar certo estresse e desgaste no meu corpo.

Mas isso começou a mudar na medida em que eu praticava Eutonia e internalizava seus princípios. Por exemplo, conforme eu integrava a ideia de autocuidado em meu cotidiano, fui aprendendo a honrar meu bem-estar e a

reconhecer a importância de respeitar e cuidar mais do meu corpo e de mim mesmo como um todo. Conseqüentemente, comecei a questionar em que medida eu realmente tinha que me submeter a certas demandas externas que tendiam a me causar tensão, estresse e desgaste, incluindo as exigências específicas de certas partituras que eram bastante desconfortáveis de tocar. Isso não quer dizer que passei a adotar uma atitude pouco rigorosa e preguiçosa em meu processo de estudo, mas sim que, conforme eu deixei de tratar meu corpo como um mero instrumento e comecei a considerá-lo como algo digno de cuidado, o respeito ao meu bem-estar geral e corporal se tornou um fator essencial em minha atividade que não valia a pena sacrificar por conta de uma exigência externa por fidelidade rígida às indicações de uma partitura.

Além disso, essa prática do autocuidado também implicava em um exercício de minha autonomia pessoal na medida em que eu buscava tomar consciência daquilo que era importante para mim em cada situação e fazer minhas próprias escolhas sobre como eu gostaria de agir sem depender de algum tipo de validação externa. No contexto da minha atividade como pianista, exercitar essa autonomia significava refletir e fazer escolhas pessoais e conscientes sobre como eu gostaria de tocar cada aspecto de uma peça, ao invés de simplesmente seguir as indicações escritas na partitura sem questioná-las. E, por vezes, as escolhas performáticas que mais me agradavam em um trecho acabavam por eventualmente contradizer alguma indicação da partitura de modo que exercer minha autonomia como performer significava também assumir a responsabilidade de conscientemente fazer uma escolha que ia na direção contrária ao que era exigido de mim pela tradição interpretativa.

E, por fim, diversas experiências nas aulas de Eutonia me fizeram perceber como o corpo participava muito ativamente (ainda que, por vezes, de

uma forma não tão óbvia) de processos intelectuais, criativos e expressivos. Ao longo desse capítulo, comentei várias vezes como a prática de Eutonia provocava mudanças no meu estado geral e me propiciava mais conforto físico e tranquilidade, mas outra questão importante é que essa mudança de estado psicofísico alterava também minha forma de pensar e de me expressar. Quando eu estava em estados de maior atividade, ou seja, quando adotava uma atitude voltada para o trabalho e para cumprir com minhas atividades do cotidiano, percebia que meu pensamento tendia a ser mais focado, analítico e crítico e que meu modo de me expressar buscava ser organizado, claro e direto. No entanto, depois que eu praticava Eutonia eu muitas vezes me percebia no *estado de arte*, que favorecia um tipo de pensamento mais relaxado e contemplativo em que minha mente ficava mais criativa e de onde brotavam espontaneamente novas ideias e desejos de experimentar com diferentes formas de expressão, inclusive as que eram mais inusitadas para mim como desenhos e escritas de tom mais poético. Mais ainda, nos finais das aulas eu percebia que muitas vezes a própria experiência corporal vivida servia de tema ou material para processos criativos e expressivos. Por exemplo, por vezes o trabalho em uma região específica do corpo fazia com que surgissem imagens simbólicas que representavam e inspiravam desenhos ilustrativos de algum aspecto da experiência. Outras vezes, a experiência de pesquisar um movimento específico em uma aula me motivava a explorar esse movimento em um processo criativo ao piano que resultava em novas ideias musicais que poderiam servir de base para composições, improvisações ou mesmo novas formas de tocar peças de outros compositores. Essas experiências em que o corpo estava claramente integrado no modo de pensar e no processo criativo também me estimularam a refletir que tipo de experiência corporal poderia estar por trás das obras criadas por outras pessoas, especialmente as peças musicais e partituras que estudava, o que me fez começar a estudá-las de

forma mais atenta aos seus elementos corporais e pesquisando como esses elementos dialogavam com as particularidades do meu corpo.

O resultado de todos esses processos que aconteciam simultaneamente foi uma gradativa transformação da relação que eu mantinha com meu corpo, da concepção que eu tinha sobre o corpo de forma geral e do lugar que o corpo ocupava em minha atividade como músico, o que também implicava em uma nova relação com as peças e partituras que eu estudava. Se antes eu tratava meu corpo mais como um objeto e o usava para tocar piano de um modo que ele indiretamente se convertia em um instrumento submisso a uma tradição musical e a serviço das obras dos compositores, praticar Eutonia fez com que eu gradativamente “resgatasse” meu corpo desse lugar instrumental e de submissão e passasse a concebê-lo e integrá-lo na minha atividade como algo “mais vivo”, digno de respeito e cuidado, simbólico de minha identidade como pessoa e artista e que estava presente de forma ativa em todas as experiências que eu vivia. E conforme eu reconhecia essa importância do corpo, eu também assumia minha própria importância como performer frente às obras que estudava e passava a me ver em uma posição de maior igualdade com seus compositores onde eu não me propunha somente a executar seus textos, mas sim a **dialogar** com eles de uma forma que discutirei mais à frente.

Penso que esse resgate do corpo de uma posição instrumental em que ele foi colocado pela tradição dualista é extremamente pertinente para os músicos no geral, pois ele implica em uma emancipação do performer de seu lugar histórico de submissão ao compositor e a uma tradição interpretativa que tende a controlar rigidamente sua atividade e a limitar sua criatividade como artista. Nesse sentido, essa ressignificação do corpo do performer revelam uma dimensão política do trabalho proposto pela Eutonia na medida em que ela

pode estimular uma série de mudanças nas concepções e atitudes comuns dessa atividade.

Enquanto a submissão do performer à ideia de autoridade do compositor reflete a ideologia dualista em que o corpo é submisso à mente, a Eutonia propõe uma perspectiva diferente em que o corpo se encontra constantemente integrado ao todo do indivíduo e, portanto, é tão importante e digno de respeito quanto qualquer outro aspecto da pessoa. Assim, ainda que pensemos no performer como um *músico corporal* e no compositor como um *músico mental*, esse simbolismo não implica mais em uma hierarquia entre essas duas figuras, mas permite uma relação mais igualitária e dialógica onde o performer não tem mais o dever de seguir à risca uma suposta *vontade do compositor* e pode assumir sua subjetividade e integrá-la em um processo de construção da performance que não necessariamente desconsidera o texto ou se limita a ele, mas onde é possível dialogar com as ideias do compositor e usá-las como um estímulo para uma exploração de outras possibilidades artísticas.

Nesse processo, princípios da Eutonia como a valorização do autocuidado e da autonomia também estimulam diretamente essa emancipação do performer e a mudança na relação com o compositor e seu texto. Aprender a valorizar o próprio autocuidado significa também aprender a dar importância para si mesmo e para as próprias necessidades perante as demandas de outras pessoas e isso pode levar o performer a rever suas prioridades e deixar de se submeter às demandas de uma tradição musical que implicariam em um sacrifício da própria saúde e bem estar. Em outras palavras, ao reconhecer a importância de seu próprio bem-estar, o performer se assume como sendo tão importante quanto o compositor e sua obra e deixa de ocupar uma posição submissa como um instrumento. De forma semelhante, o exercício da própria autonomia como estimulado pela Eutonia incentiva o performer a

não se limitar a apenas seguir obedientemente as indicações da partitura por conta de um senso de dever, mas sim a se assumir como protagonista de sua atividade artística e fazer suas próprias escolhas sobre como tocar as peças que estuda. Isso não quer dizer que o performer tenha que necessariamente escolher se desviar do texto do compositor para ser autônomo, mas sim que suas escolhas (inclusive as de seguir o texto exatamente como está escrito) são feitas conscientemente e de acordo com seus próprios interesses e objetivos artísticos. Assim, ao exercitar sua autonomia, o performer deixa de se submeter à autoridade do compositor e passa a dialogar com ele em uma conversa em que podem haver tanto concordâncias como discordâncias sem que isso signifique uma transgressão ou um desrespeito.

Mas a concepção do corpo como algo que não se opõe à mente, mas que está sempre integrado com ela permite ir além e questionar essa própria simbologia do compositor como um músico essencialmente mental e do performer como um músico corporal. Se, como propõe a Eutonia, o corpo e a mente estão sempre integrados, então tanto as atividades do performer como do compositor são resultado dessa integração e representam uma fusão de elementos intelectuais, expressivos e corporais e adotar essa perspectiva permite explorar aspectos dessa atividade que a tradição dualista negligenciou,

No caso da atividade compositiva, reconhecer também o compositor como corpo e sua obra como uma construção feita a partir desse corpo estimula uma leitura mais atenta para a dimensão corporal de sua escrita: sua **corpografia**⁸⁵. Adotar essa perspectiva imediatamente permite explorar novos sentidos presentes na escrita, o que constitui um processo mais rico de leitura

⁸⁵ O conceito de corpografia é múltiplo e complexo podendo se referir a muitas coisas (ver PLANELLA, JIMÉNEZ, 2019). Nesse texto, utilizo esse termo me referindo especialmente à escrita que é feita a partir da experiência corporal.

e interpretação do texto que pode levar a novas compreensões, interpretações e, conseqüentemente, possibilidades de performance. Por exemplo, na partitura da Chanona na versão de Busoni, o trecho ilustrado pela figura 3.6 apresenta uma escrita que seria muito peculiar e até “excessivamente complexa” se considerássemos apenas as notas, mas que faz perfeito sentido quando consideramos seu aspecto corpográfico e as implicações práticas de tocar da forma específica como Busoni escreveu. Para feitos de comparação, a Figura 3.7 apresenta uma maneira alternativa de escrever essas notas que implica em um outro jeito de tocar.

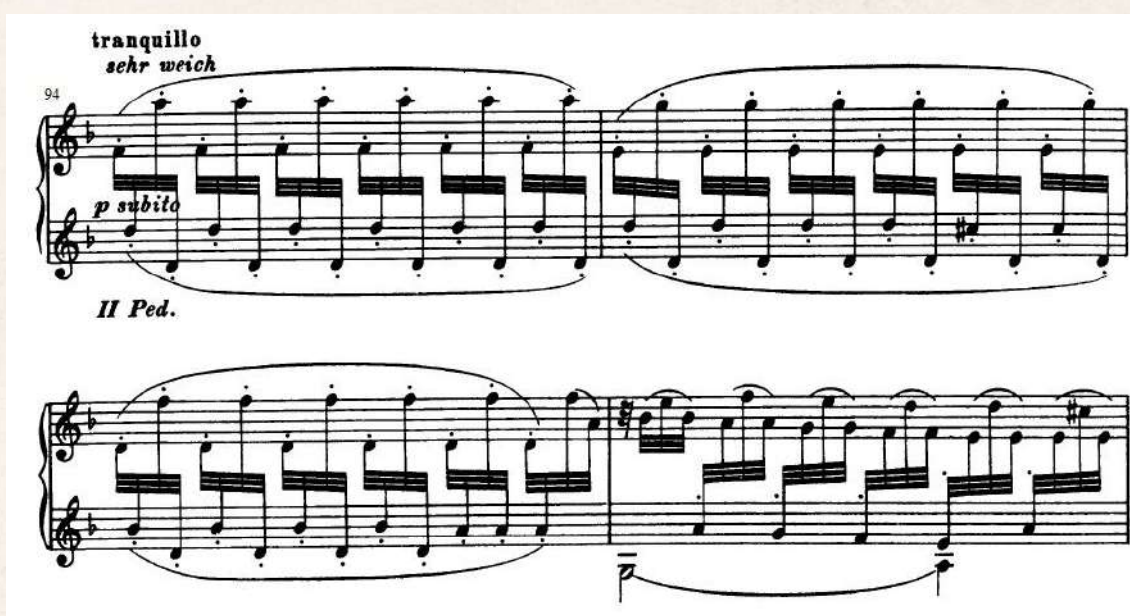


Figura 3.6 – Compassos 94-96 na versão original de Busoni. Fonte: BACH; BUSONI, 1892?

94

p subito
II Ped.

96

Figura 3.7 – Compassos 94-96 reescritos com outra distribuição de notas. Fonte: criação do autor.

Vídeo 3.2

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYDYq-bNAYn_A70vdddfY06BnaFNIkU2



Em uma análise musical mais tradicional, essas duas versões do trecho seriam equivalentes, pois são idênticas no que diz respeito a aspectos da composição como a harmonia, o ritmo e até mesmo a distribuição das vozes dos acordes. No entanto, ao tocar cada uma dessas versões é notável que elas apresentam diferenças muito significativas devido à maneira como as notas estão distribuídas entre as mãos. Na versão reescrita da figura 10, as notas foram redistribuídas de uma maneira que não exige nem uma grande abertura das mãos e que pode ser tocada somente com os movimentos dos dedos. Assim, essa versão consiste em uma simplificação da passagem que, a meu ver, faz com que tocá-la dessa forma crie um efeito musical também de maior simplicidade. Porém, a versão original de Busoni não é de modo algum uma complicação desnecessária, mas sim uma escrita que exige uma abordagem corporal diferente do “mesmo material” e que, por isso, traz implicações diferentes para as posições das mãos, os movimentos utilizados e o resultado sonoro da passagem como um todo. No caso da mão direita, a grande extensão dos intervalos de décima convidam o uso de outros movimentos da mão, punho e antebraço que facilitem alcançar as notas e que acabam por gerar outras sonoridades. Por exemplo, utilizar um movimento circular do punho no sentido anti-horário possibilita que o pianista não só evite manter a mão constantemente aberta, mas também valoriza as notas tocadas pelo polegar criando um efeito sonoro em que elas se destacam das outras. De forma semelhante, a escrita original de Busoni exige que as mãos fiquem sobrepostas e a implicação disso é que a mão que ficar por cima estará mais longe do teclado e em um ângulo que favorece um toque mais suave do que o da mão que estiver por baixo. Assim, a maneira como as notas estão escritas está estritamente vinculada com uma determinada maneira de tocar e, conseqüentemente, um determinado resultado sonoro, mas isso só se torna

evidente quando o texto é lido e interpretado de uma maneira que inclui um olhar para sua dimensão corpográfica.

E esse olhar corpográfico para o texto do compositor também possibilita um outro tipo de reflexão. Por mais que o corpo humano possua uma forma que seja característica da espécie, o corpo de cada pessoa é único e possui uma infinidade de características particulares. Assim, se consideramos que o compositor também é uma figura corporal e que sua escrita parte da experiência de seu corpo particular, isso significa que é impossível que a escrita de um compositor seja universal e atenda perfeitamente e da mesma forma todos os outros corpos que inevitavelmente apresentarão inúmeras características próprias. Ao contrário, sob a perspectiva corpográfica o texto do compositor passa a ser uma expressão de seu corpo particular e, por isso, não deveria ser imposta como norma a outros corpos, mas sim poderia ser adaptada em cada caso para melhor se adequar à realidade de cada corpo que se propõe a dialogar com ela.

E essa possibilidade de adaptar o texto é também um exemplo de como uma perspectiva mais holística e integradora leva a novas possibilidades de atuação para o performer. Enquanto o simbolismo dualista do performer como um *músico corporal* oposto à atividade mental do compositor estimula que o performer haja como um mero executante das ideias de outra pessoa, conceber ambos como músicos integrados leva não só a um resgate do corpo do compositor (através de um olhar corpográfico para seu texto), mas também a uma maior exploração do potencial intelectual e criativo do performer e de seu corpo. E uma maneira de se explorar esse potencial é através do resgate de práticas performáticas que foram em grande parte abandonadas pela tradição de performance na música de concerto como a improvisação e, no caso do estudo de obras de outros compositores, as adaptações do texto. Afinal,

adaptar um texto musical consiste em um processo que exige que o performer interprete e reflita sobre o material que estuda; busque novas ideias e imagine formas alternativas de tocar o “mesmo material”; explore diferentes possibilidades de adaptação e faça escolhas dentre as diversas opções possíveis. Por isso, as adaptações constituem um processo intelectual, reflexivo, expressivo e criativo de recomposição da música em certa medida e que está significativamente baseado em uma integração mente-corpo.

Assim, penso que a adaptação do texto do compositor pelo performer é um ato que representa muito bem as contribuições políticas e até epistemológicas da Eutonia e de sua perspectiva integradora para sua atividade. Adaptar o texto para que se adeque melhor a seu corpo é um ato simbólico em que o performer escolhe sair de sua posição histórica de submissão à ideia de autoridade do compositor para assumir uma posição de maior igualdade onde pode dialogar com as ideias do texto e negocia-las com o exercício de seu autocuidado e autonomia. Ao mesmo tempo, escolher adaptar o texto implica em reconhecer que a escrita do compositor não é universal e nem uma verdade sagrada incontestável, mas sim um produto do processo criativo particular de uma pessoa que possui (ou possuía) um corpo e vivências corporais únicas e que expressa essas vivências e suas particularidades através de sua escrita. E, por fim, essas adaptações do texto também consistem em oportunidades para que o performer possa partir de seu corpo para explorar sua própria criatividade de forma mais rica e resgatar uma dimensão de sua atividade que vem sendo negligenciada pela tradição da música de concerto por mais de um século.

E foi essa perspectiva que venho discutindo a que adotei para lidar com os conflitos que citei anteriormente em meu estudo da Chacona, onde eu entendia que a escrita de Busoni me exigia algo que, por conta das

particularidades de meu corpo, eu não poderia oferecer de forma saudável. Mas como comentei, esses conflitos só existiam porque eu estava aceitando o pressuposto de que eu deveria seguir o texto de Busoni como estava escrito sem poder alterá-lo. Assim, quando adotei uma perspectiva e atitude mais própria da Eutonia em que decidi priorizar meu autocuidado e passei a ver o texto de Busoni como uma escrita que era pertinente para seu corpo particular, mas não necessariamente para outros, os conflitos com o texto simplesmente desapareceram e a questão deixou de ser “como faço para tocar o que está escrito?” e passou a ser “como faço para adaptar o que está escrito ao que meu corpo pode fazer nesse momento?”.

Daí que a consequência natural dessa mudança de atitude foi que comecei a explorar criativamente outras formas de tocar os trechos mais problemáticos e encontrei algumas soluções que achei satisfatórias. No caso do trecho representado pela figura 3.2 que discuti anteriormente, o problema era que Busoni escreve uma sequência de acordes extensos que exigiam que minha mão se mantivesse em uma posição muito aberta por bastante tempo, o que me causava desconforto e desgaste. Além disso, soluções típicas como arpejar ou quebrar os acordes me desagradavam porque, para mim, prejudicavam o caráter “pesante” e solene que eu desejava para esse trecho. Assim, a solução que encontrei foi, na verdade, bastante simples e consistiu em substituir os intervalos de 10ª escritos para a mão esquerda por intervalos de 8ª, como representado na figura 3.8 abaixo. Em casos como o do último acorde do compasso 150 (um acorde de Sol Maior), somente retirar a 10ª da mão esquerda significaria deixar o acorde sem a terça, o que deixaria a harmonia incompleta, mas isso pôde ser resolvido de forma muito simples adicionando a nota ao acorde da mão direita.

149

sostenuto

cresc. *m. d.*

un poco pesante

sostenendo

Allegro moderato ma deciso

meno f *f* *ff*

poco a piacere

13

Figura 3.2 – Escrita original de Busoni para esse trecho. Os acordes escritos para a mão esquerda são extensos por conta dos intervalos de 10ª. Fonte: BACH; BUSONI, 1892?

sostenuto

cresc. *m. d.*

un poco pesante

sostenendo

f

Figura 3.8 – Adaptação da passagem substituindo os intervalos de 10ª na mão esquerda por 8ªs e adicionando notas na mão direita para enriquecer os acordes. Fonte: criação do autor.

Vídeo 3.3

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYDYq-bNAYn_A70vdddfY06BnaFNIkU2



Essa adaptação do trecho me permitiu tocar os acordes da mão esquerda com todas as notas simultaneamente sem nenhum tipo de desconforto e manter o caráter que eu gostaria para essa passagem. Seria possível argumentar que uma adaptação do texto como essa provoca um certo empobrecimento desse trecho por abrir mão da sonoridade específica dos acordes com 10ª na mão esquerda. Por um lado, concordo com esse argumento, pois essa adaptação do texto consiste, de certa forma, em uma simplificação que inevitavelmente traz uma perda da riqueza do trecho original. No entanto, penso também que a solução tradicional de se arpejar os acordes seria uma perda ainda maior, pois ela prejudicaria o caráter *pesante* e *solene* da passagem (que, para mim, é o elemento mais importante) apenas para que se seja possível tocar todas as notas escritas. A questão, então, é uma escolha entre prioridades e priorizar tocar todas as notas ainda que isso implique em abrir mão do caráter desejado para o trecho significa adotar a atitude tradicionalista de priorizar a figura do compositor sobre o performer, pois nessa atitude o texto é tratado como inalterável e as únicas adaptações possíveis são aquelas que não conflitam com o que está escrito.

Esse mesmo tipo de adaptação do texto é pertinente para outros trechos da Chacona que apresentam situações semelhantes. Por exemplo, o trecho dos compassos 194-197, onde Busoni escreve especificamente *non arpegg.* para os acordes extensos (Figura 3.5), não me causou problemas no meu estudo mas poderia ser bastante problemático para pianistas com mãos menores. Assim, uma solução possível seria a mesma que discuti no trecho anterior: alterar os acordes substituindo os intervalos de 10ª por 8ªs (Figura 3.9). E no caso desse trecho, não seria necessário fazer nenhuma alteração na mão direita, pois todas as notas alteradas na mão esquerda já estão presentes nos acordes tocados pela outra mão.



Figura 3.5 – Compassos 194-198 na escrita original de Busoni. Fonte: BACH; BUSONI, 1892?



Figura 3.9 – Adaptação dos compassos 194-197 com substituição dos intervalos de 10ª por de 8ª nos acordes da mão esquerda. Fonte: Criação do autor

Vídeo 3.4

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYDYq-bNAYn_A70vdddfY06BnaFNIkU2



E um último trecho onde essa solução também se aplica é precisamente o final da obra onde, nos compassos 254-257 (Figura 3.10), Busoni escreve acordes com tantas notas e tão extensos que duvido que qualquer pessoa com mãos de tamanho dentro de uma margem normal consiga tocá-los como estão escritos. Aqui, em contraste com todo o restante da obra onde o texto de Busoni é extremamente preciso, é como se a escrita demandasse uma adaptação. Curiosamente, na gravação do próprio Busoni dessa obra (BUSONI, 1927) é possível perceber como o compositor opta por arpejar os dois primeiros acordes, apesar desse arpejo não estar escrito. Os acordes seguintes não são arpejados, mas devido ao registro grave, não é tão simples perceber claramente se o compositor realmente toca todas as notas que escreveu ou não e o que me parece é que algumas das notas escritas para a mão esquerda de fato não são tocadas. Mais ainda, uma comparação dessa gravação de Busoni com as de Evgeny Kissin (2013) e Valentina Lisitsa (2014)

disponibilizadas no Youtube⁸⁶ revela a diferença entre precisamente as duas abordagens que venho discutindo aqui. Enquanto Busoni (aparentemente) deixa de tocar algumas notas para que possa tocar os acordes de forma simultânea (o que, para mim é mais impactante e desejado para esse trecho), Kissin e Lisitsa optam por “quebrar” os acordes, o que sem dúvida não faz com que a música deixe de ser intensa, mas, a meu ver, há sim uma diminuição do caráter impactante da passagem. Dessa forma, minha solução pessoal está mais alinhada com o efeito sonoro da gravação de Busoni e, para isso, opto por deixar de tocar algumas notas dos acordes da mão esquerda (Figura 3.11).

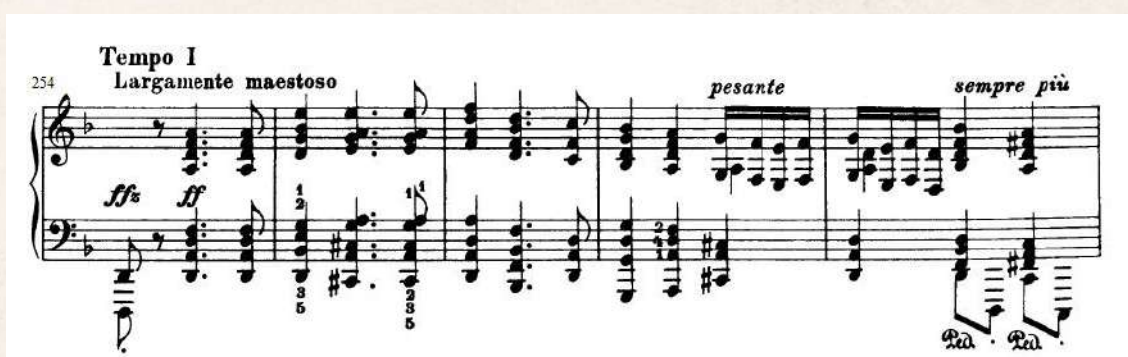


Figura 3.10 – Compassos 254-258 na escrita original de Busoni. Fonte: BACH; BUSONI, 1892?

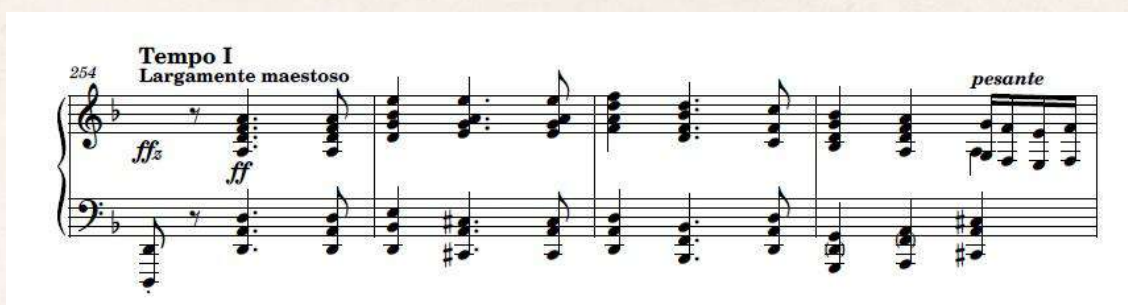


Figura 3.11 – Adaptação dos compassos 254-257 com menos notas na mão esquerda para que possam ser tocadas simultaneamente. Fonte: Criação do autor.

⁸⁶ Até a presente data, essas gravações se encontram disponíveis em <https://www.youtube.com/watch?v=Fu-9frVpssg&pp=ygUPYnVzb25pIGNoYWNvbm5l> e <https://www.youtube.com/watch?v=sOFFfLiLT8&pp=ygUPYnVzb25pIGNoYWNvbm5l>

Vídeo 3.5

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYDYq-bNAYn_A70vdddfY06BnaFNIkU2



Apesar de que toda a Chacona de Busoni constitui uma peça exigente, foi apenas nesses dois trechos ilustrados pelas figuras 2 e 13 que eu realmente senti uma necessidade de adaptar o texto e, uma vez que adotei as soluções acima, senti que havia encontrado um jeito de tocar toda a obra com um relativo conforto, sem tensão excessiva e sem riscos para meu corpo. Mas isso não significa que minha pesquisa de formas de dialogar com o texto acabou aí mas, ao contrário, essas adaptações do texto foram apenas o ponto de partida para um novo processo de experimentação que começava a nascer.

Eutonia e a arte de variar

Em alguns momentos desse capítulo, comentei sobre como fazer a preparação para o estudo com Eutonia e entrar no *estado de arte* fazia com que eu sentisse uma maior espontaneidade que me levava a improvisar ao piano às vezes de forma livre e outras vezes brincando e experimentando com formas diferentes de tocar os materiais musicais da Chacona. No início, esses

improvisos e experimentações eram bastante despreziosos e serviam principalmente como um aquecimento para o estudo de modo que, quando eu terminava minha preparação e começava a trabalhar sobre a peça em si, tendia a me limitar ao texto escrito (exceto nos casos das adaptações que discuti). Mas conforme a necessidade de criar adaptações flexibilizava a minha relação com o texto, comecei a me perguntar se eu não poderia incluir algumas ideias interessantes que surgiam desses improvisos na minha performance da peça e isso me levou a um novo processo de começar a experimentar com a criação de **variações** das diversas passagens da peça.

Discutir em detalhes a criação dessas variações aumentaria bastante a extensão desse trabalho e, por isso, essa discussão terá de ficar para outro texto. Além disso, esse novo processo começou a surgir apenas nos últimos estágios da pesquisa de modo que, no momento em que escrevo essas linhas, acredito que ele ainda pode ser melhor desenvolvido para poder embasar uma discussão mais interessante. No entanto, gostaria de fazer alguns breves comentários sobre ele.

Logo no início, notei que criar variações do texto consistia em um processo criativo que tinha uma diferença importante com relação ao de criar as adaptações do texto que mencionei antes. Essas adaptações haviam surgido por conta de uma **necessidade** gerada por um conflito entre as exigências do texto original e aquilo que meu corpo poderia oferecer e, portanto, meu objetivo com elas era encontrar uma forma de tocar que me mantivesse o mais próximo possível do texto original, mas que se adequasse melhor ao meu corpo. Já a nova pesquisa de criar variações havia nascido não por necessidade, mas como resultado de um **desejo criativo** de brincar com a peça e experimentar fazer algo novo, diferente e estimulante e, por isso, o que eu buscava com ela não era me manter próximo ao texto original, mas justamente

encontrar maneiras de transformá-lo em algo diferente, mas sem perder a coerência com sua proposta. Dessa forma, variar o texto buscando justamente alterações mais ousadas constituía um exercício de criatividade mais livre, intenso e que também implicava em uma nova relação com o texto e com esse tipo de repertório que eu nunca havia experimentado antes⁸⁷.

Mas o principal comentário que gostaria de fazer diz respeito a como considero que a abordagem da Eutonia foi essencial para fazer nascer esse processo criativo de experimentar com variações do texto. Na verdade, entendo que a ideia de variação está presente na própria essência do pensamento da Eutonia. No capítulo anterior, comentei o princípio fundamental da Eutonia: a busca pela flexibilidade tônica que permite à pessoa adotar a atitude e o nível de tensão adequado para cada situação sem se manter presa a fixações tônico-comportamentais aprendidas. Penso que justamente aí está presente a ideia de variação, pois ser flexível significa ser capaz de **variar a si mesmo** e de transitar entre diferentes formas de perceber, interpretar e responder às mais diversas situações o que, por vezes, implica também em estar aberto para experimentar novas maneiras de pensar e agir que fogem ao habitual e ao conforto daquilo que já é conhecido. É nesse sentido que entendo que, em sua essência, a Eutonia propõe um **convite à variação** na medida em que estimula a pessoa a tomar consciência de si e de seu modo habitual de ser para que ela então possa buscar se abrir para novas experiências e experimentar adotar novas atitudes em sua vida que podem levar à dissolução das fixações tônico-comportamentais criadas por se agir, pensar e sentir sempre da mesma maneira e, conseqüentemente, à transformação de uma situação indesejável e ao seu crescimento pessoal.

⁸⁷ Um outro benefício muito significativo de experimentar variar o texto foi perceber que criar variações interessantes e coerentes entre si era algo bastante difícil e isso me fez reconhecer e apreciar ainda mais a qualidade da versão original de Busoni.

Não por acaso, é possível identificar essa ideia fundamental da variação em cada um dos temas que discuti nesse capítulo. No primeiro deles, a escolha da autoetnografia como metodologia para essa pesquisa foi consequência de um exercício de se questionar paradigmas, variar a forma de pensar e adotar perspectivas diferentes das tradicionais e hegemônicas. Nesse caso, diria que, ao enfatizarem e valorizarem a experiência pessoal como ponto de partida, tanto a autoetnografia como a abordagem da Eutonia estimulam um tipo de **variação epistemológica** que pode ser muito pertinente para o ambiente acadêmico. Já nos temas que dizem respeito ao cuidado do músico com as dores, o estresse e com a paixão para com a atividade, a variação também está presente na medida em que a abordagem da Eutonia estimula que esse cuidado aconteça através da tomada de consciência da pessoa de sua situação e do exercício de aprender a variar as próprias concepções e atitudes para romper com os automatismos cotidianos que podem sustentar o problema em questão. No caso das dores, vimos como parte do processo de cuidado envolve flexibilizar a própria autoimagem no sentido de diminuir a importância exagerada da dor na percepção de si mesmo e deixar de reforçar uma memória sensorial dolorosa, enquanto no caso do estresse e da paixão com a atividade, a variação está em transformar a própria atitude buscando exercitar uma maneira mais saudável de se relacionar com certos fatores estressantes e com a própria atividade. E da mesma forma, no tema da relação que o performer estabelece com a figura do compositor e com as peças que estuda também é possível falar de uma variação das concepções e atitudes tradicionais na medida em que a Eutonia incentiva o performer a cultivar um olhar mais respeitoso para com seu corpo que pode levá-lo a rever sua postura para com a tradição interpretativa e explorar outras possibilidades de performance onde o corpo pode deixar de estar submisso à figura do compositor e ao texto escrito

Em todos esses temas, a abordagem da Eutonia estimula o exercício da variação e da flexibilidade como uma forma de possivelmente transformar situações indesejáveis e problemáticas geradas por uma fixação (individual ou cultural) em um único modo de pensar, perceber e agir. Mas penso também que essa busca pela variação não precisa ser motivada necessariamente por um problema que se quer resolver, mas pode ocorrer mesmo em uma situação em que a pessoa se sinta em equilíbrio. Foi esse o caso do meu processo de começar a criar variações da Chacona, que não surgiu como uma forma de resolver um problema, mas sim por conta de um desejo genuíno de experimentar com a peça e descobrir outras formas de tocar que pudessem ser interessantes e estimulantes. Da mesma forma, em um sentido mais amplo, mesmo uma pessoa que esteja satisfeita com sua situação e não se sinta fixada pode procurar se abrir para novas experiências e variar suas tendências habituais não porque sente que isso é necessário, mas sim pelo prazer, aprendizado e enriquecimento da vida que o processo criativo de variar proporciona.

E isso me leva à última contribuição da Eutonia que gostaria de comentar nesse texto, mas que, na verdade, esteve presente em todas as outras: seu **estímulo à criatividade**. E aqui não me refiro apenas à criatividade artística - essa também, pois penso que praticar Eutonia, se abrir para a experiência corporal e experimentar a tranquilidade e espontaneidade do *estado de arte* pode ser muito significativo para a flexibilidade de pensamento que é tão importante para os processos criativos artísticos que buscam formular novas ideias e formas de expressão. Mas falo principalmente da criatividade que todos manifestamos em nossos processos de crescimento e aprendizado quando escolhemos nos abrir para novas formas de pensar, sentir e agir para, assim, transformar nossa realidade e criar uma nova versão de nós mesmos

que seja mais madura, sábia, feliz e saudável. A criatividade como descrita por Rollo May (1982) quando escreve:

O processo criativo deve ser estudado, não como o produto de uma doença, mas como a representação do mais alto grau de saúde emocional, a expressão de pessoas normais, no ato de atingir a própria realidade. A criatividade está no trabalho do cientista, como no do artista; do pensador e do esteta; sem esquecer os capitães da tecnologia moderna, e o relacionamento normal entre mãe e filho. A criatividade, como define o Webster, é basicamente o processo de fazer. (Pg. 32)

Seja qual for a nossa atividade, há sempre uma satisfação profunda em saber que estamos contribuindo para a estruturação de um mundo novo. Isso é coragem criativa, por menores e acidentais que sejam as nossas realizações. Podemos então dizer como Joyce: Bem-vinda sejas, ó Vida. Vamos, pela milionésima vez, ao encontro da realidade da experiência, para moldar na forja da nossa alma a consciência ainda não criada da raça. (Pg. 28)

Penso que essa criatividade capaz de forjar um novo “eu” e um novo mundo está à disposição de todos nós diariamente se optarmos por cultivá-la tomando a coragem de perceber a nós mesmos honestamente, entrar em contato com nossa experiência sensível, suspender nossas certezas prévias, sair do conforto do conhecido, tolerar a angústia da incerteza e experimentar com o novo e o diferente buscando novas maneiras de ser e de viver. Foi o cultivo sensível dessa criatividade estimulado pela Eutonia que, ao longo dos últimos anos, fez com que o pianista das histórias que iniciaram esse texto se transformasse naquele que hoje, sem dores e construindo um novo modo de viver essa música de concerto que tanto ama, encerra esse trabalho compartilhando uma performance variada da Chacona de Bach-Busoni, não como um produto final que marca o fim de um ciclo, mas como uma manifestação pontual de um processo criativo que ainda seguirá vivo e em transformação por muito tempo.

Vídeo 3.6

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYDYq-bNAYn_A70vdddfY06BnaFNIkU2



“Ser criativo é praticar a liberdade. A criatividade liberta das prisões dos limites e essa libertação gera crescimento.” (27/07/2019)

“Na criatividade se descobre o eu” (05/06/2019)

Um convite ao transbordar

Quando me interessei por ingressar no Curso de Formação Profissional em Eutonia, fui fazer uma entrevista com uma das professoras do instituto que o oferece e, nessa conversa, mencionei como meu interesse com o curso era tanto me aprofundar nessa abordagem para cuidar de mim mesmo, mas também eventualmente oferecer aquilo que eu estava aprendendo para outros músicos. A professora então me disse:

- É isso mesmo! Eutonia é algo que você trabalha muito em você mesmo até que ela naturalmente transborda para o outro.

Esse trabalho foi uma maneira como minha experiência com a Eutonia transbordou por meio de palavras e hoje, 15 anos depois da história que o iniciou onde pela primeira vez me dei conta das dificuldades com meu corpo, eu o ofereço a você, leitor, em um momento em que encerro um ciclo ao mesmo tempo que me vejo no início de outro, onde a Eutonia segue presente e se misturando a novas pesquisas que já começam a me trazer mais transformações e transbordamentos.

Mas na Eutonia, esse transbordar não significa invadir o outro para impor o próprio pensamento sobre ele, mas sim convidá-lo a participar da pesquisa trazendo suas próprias questões, experiências e perspectivas. Por isso, as discussões que fiz nesse trabalho não se propõe a solucionar os problemas que levantei, mas sim apontar possibilidades e servir como convites para que quem as ler faça suas próprias reflexões. Isso não poderia ser diferente, pois entendo que a Eutonia não busca dar respostas, mas sim estimular a consciência e a sensibilidade para que possamos nós mesmos procurar nossas próprias respostas a cada dia e cultivar nossa experiência até que ela transborde para os outros. Com esse trabalho, espero ter oferecido algo nesse sentido a você.

Referências Bibliográficas

Artigos e Livros

ALEGRE, Roberto Cornacchioni. **Entre Notação e Improviso: Teoria e Prática nos Partimenti de Giovanni Furno (1750-1837)**. Dissertação (Mestrado em Musicologia) –Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo. São Paulo. 2022.

ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. Tradução: José Luis Mora Fuentes. Revisão: Mônica S. M. da Silva; Revisão técnica: Eugênia Tereza de Andrade. São Paulo: Martins Fontes. 1983 [1976].

ALFORD, Robert R.; SZANTO, Andras. **Orpheus wounded: The experience of pain in the professional world of the piano**. *Theory and Society*, nº 25. p. 1-44. 1996. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00140757>

ANDREASEN, Nancy C. **What is post-traumatic stress disorder?** *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(3), p. 240-243, 2011. DOI: 10.31887/DCNS.2011.13.2/handreasen

BEATO, Amandine Coelho. **Musicalmente Saudável: Fatores de risco associados a lesões músculo-esqueléticas em estudantes de música**. Dissertação de Mestrado apresentada à Escola Superior de Saúde de Viseu. 2019.

BIPPUS, Elke. **Artistic Experiments as Research**. In: SWAB, Michael (ed.). **Experimental systems: Future Knowledge in Artistic Research**. p. 121-134. Leuven: Leuven University Press. 2013.

BONDÍA, Jorge Larossa. **Notas sobre a experiência e sobre o saber da experiência**. Tradução de João Vanderlei Geraldi. *Revista Brasileira de Educação* Nº 19. 2002.

BONFIM, Camila Carrascoza. **A Música Orquestral, a MetrÓpole e o Mercado de Trabalho: o declínio das orquestras profissionais subsidiadas por organismos públicos na Região Metropolitana de São Paulo de 2000 a 2016**. Tese de Doutorado apresentada ao Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista. São Paulo. 2017

BONNEVILLE-ROUSSY, Arielle; LAVIGNE, Geneviève L.; VALLERAND, Robert J. **When Passion leads to Excellence: the case of musicians.** *Psychology of Music*: 39(1), p. 123-138. 2011. DOI: 10.1177/0305735609352441

CAMPOS, Marcia Regina Bozon. **A Eutonia na Construção do Universo Simbólico.** In: CAMPOS, Marcia Regina Bozon (org.). **Eutonia: Experiência Clínica e Pedagógica.** p. 79-93. Zagodoni Editora. 2013.

CARMINHA, Iraquitã de Oliveira. **10 Lições sobre Merleau-Ponty.** Petrópolis, RJ: Vozes. 2019

CERBONE, David R. **Fenomenologia.** Tradução: Cesar Souza. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

CHIANTORE, Luca. **Beethoven al Piano: Improvisación, composición e investigación sonora en sus ejercicios técnicos.** Barcelona: Nortésur. 2010.

_____. **Historia de la técnica pianística.** Madrid: Alianza Editorial. 2001.

_____. **Malditas Palabras.** Barcelona: Musikeon Books. 2021.

CONRAD, Cheryl D. **A critical review of chronic stress effects on spatial learning and memory.** *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 34, p. 742–755. 2010. DOI:10.1016/j.pnpbp.2009.11.003

COOK, Nicholas. **Beyond The Score: Music as Performance.** Oxford University Press. 2013.

CORREA, Leticia Amaral; et. al. **Prevalence and Risk Factors for Musculoskeletal Pain in Keyboard Musicians: a systematic review.** *PM&R*, 10: pg. 942-950. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2018.04.001>

COSTA, Cristina Porto; ABRAHÃO, Julia Issy. **Quando o tocar dói: um olhar ergonômico sobre o fazer musical.** *PER MUSI*, Belo Horizonte, nº 10. p. 60-79. 2004.

DAVIDSON, Jane W. **Practice-Based Music Research: Lessons from a Researcher's Personal History.** In: DOGANTAN-DACK, Mine (ed.). **Artistic Practice as Research in Music: Theory, Criticism, Practice.** *SEMPRE Studies in Psychology of Music.* Ashgate. 2015.

DESCARTES, René. **Meditações Metafísicas.** Tradução de Maria Ermantina de Almeida Prado Galvão e Homero Santiago. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes. 2005

DOĞANTAN-DACK, Mine. **In the Beginning was Gesture: Piano Touch and the Phenomenology of the Performing Body.** In: GRITTEN, Anthony; KING, Elaine (Org.). **New Perspectives on Music and Gesture.** SEMPRE Studies in the psychology of music. Ashgate. 2011.

DOMENICI, Catarina Leite. **His Master's voice: a voz do poder e o poder da voz.** Revista do Conservatório de Música da UFPel. Pelotas, nº 5. P. 65-97. 2012.

EDDY, Martha. **A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance.** Journal of Dance and Somatic Practices. V. 1 nº 1. Pg. 5-27. 2009. DOI: 10.1386/jdsp.1.1.5/1

EISNER, Elliot. **Does arts-based research have a future?** Studies in Art Education: A Journey of Issues and Research, 48 (1), p. 9-18. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1080/00393541.2006.11650496>

ELLIS, Carolyn; ADAMS, Tony E.; BOCHNER, Arthur P. **Autoethnography: An Overview.** Forum Qualitative Sozialforschung/ Forum: Qualitative Social Research. Vol. 12, nº 1, art. 10, pg. 1-14, jan 2011. Disponível em: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108>

FONSECA, João Gabriel Marques. **Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística: uma leitura transdisciplinar da medicina do músico.** Tese de doutorado apresentada à Faculdade de Medicina da UFMG. 174p. 2007.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; CARVALHO, Gustavo Azevedo; PINHO, Diana Lúcia Moura. **Lesões em músicos: quando a dor supera a arte.** Revista Neurociências Vol. 16, nº 4, p. 303-309. 2008.

GAINZA, Violeta Hemsy de. **Conversas com Gerda Alexander: Vida e pensamento da criadora da Eutonia.** Tradução: Cintia Avila de Carvalho. Revisão técnica: Eugênia Thereza de Andrade. São Paulo: Summus. 1997.

_____ ; KESSELMAN, Susana. **Música y Eutonia: el cuerpo em estado de arte.** Grupo Editorial Lumen. Buenos Aires – México. 2003.

GJERDINGEN, Robert. **Child Composers in the Old Conservatories: How Orphans Became Elite Musicians.** New York: Oxford University Press. 2020.

_____. **Music in the Galant Style.** New York: Oxford University Press. 2007.

GOEHR, Lydia. **The Imaginary Museum of Musical Works: An essay in the philosophy of music.** Oxford University Press. 1992

GOMES, Luciana. **Processo Terapêutico e a Formação em Eutonia.** In: CAMPOS, Marcia Regina Bozon (org.). **Eutonia: Experiência Clínica e Pedagógica.** p. 149-160. Zagodoni Editora. 2013.

GOUIN, Jean-Philippe. **Chronic Stress, Immune Dysregulation, and Health.** American Journal of Lifestyle Medicine, 5(6), p. 476-485. 2011. DOI: 10.1177/1559827610395467

GUPTIL, Christine; ZAZA, Christine. **Injury Prevention: What Music Teachers can do.** Music Educators Journal. June 2010. Pg. 28—34.

HAN, Byung-Chul. **Psychopolitics: Neoliberalism and new technologies of power.** Tradução para o inglês de Erik Butler. London, New York: Verso. 2017.

HANNA, Thomas. **Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking.** 2ª edição. California: Freeperson Press Novato. 1985.

_____. **What is somatics?** Journal of Behavioral Optometry. V. 2 n° 2. P. 31-35. 1991

HELLER, Alberto Andrés. **Fenomenologia da Expressão Musical.** S.l.. Letras Contemporâneas. 2006.

HOLST, Gitte Juel; PAARUP, Helene M.; BAELUM, Jesper. **A cross-sectional study of psychosocial work environment and stress in the Danish symphony orchestras.** Int Arch Occup Environ Health, 85, p. 639-649. 2011. DOI 10.1007/s00420-011-0710-z

HUBERTY, Jean Marie. **A Eutonia Gerda Alexander: Das fontes europeias à sua divulgação na América Latina.** In: CAMPOS, Marcia Regina Bozon (org.). **Eutonia: Experiência Clínica e Pedagógica.** p. 21-45. Zagodoni Editora. 2013.

JOKSIMOVIC, Ljiljana; et al. **Perceived Work Stress, Overcommitment, and Self-Reported Musculoskeletal Pain: A cross-sectional investigation.** International Journal of Behavioral Medicine, 9(2), p. 122-138. 2002.

KOBORI, Osamu; YOSHIE, Michiko; KUDO, Kazutoshi; OHTSUKI, Tatsuyuki. **Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians.** Journal of Anxiety Disorders, 25, p. 674-679. 2011. DOI:10.1016/j.janxdis.2011.03.001

KUNER, Rohini; KUNER, Thomas. **Cellular Circuits in the Brain and their Modulation in Acute and Chronic Pain**. *Physiol Rev*, 101, p. 213-258. 2021. DOI: 10.1152/physrev.00040.2019

LE BRETON, David. **Antropologia do Corpo**. Tradução de Fabio Creder Lopes. 4ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes. 2016

LEVINE, Peter A. **Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar**. Tradução de Carlos Silveira Mendes Rosa e Cláudia Soares Cruz. São Paulo: Summus. 2012.

LOPES, José Manoel Castro. **Fisiopatologia da dor**. Lisboa: Permanyer Portugal. 2003.

MAGEAU, Geneviève A.; VALLERAND, Robert J. et al. **On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Autonomy Support, Activity Specialization, and Identification with the Activity**. *Journal of Personality*, 77:3. 2009. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x

MARIOTTI, Agnese. **The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain–body communication**. *Future Science OA*, 1(3). 2015. DOI: 10.4155/FSO.15.21

MARKEY, Charlotte H.; DUNAEV, Jamie L.; AUGUST, Kristin J. **Body image experiences in the context of chronic pain: An examination of associations among perceptions of pain, body dissatisfaction, and positive body image**. *Body Image*, 32, p. 103-110. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.11.005>

MAY, Rollo. **A Coragem de Criar**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. Tradução de: Aulyde Soares Rodrigues. 1982.

MENDES, Kassio Alves; DUTRA, Livia Maria; PEREIRA, Denise Perdigão. **Relação entre o estudo formal e a média salarial do músico: um estudo com músicos brasileiros**. *PerMus*, nº 32, p. 296-322. Belo Horizonte. 2015. DOI: 10.1590/permusi2015b3211

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 5ª ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes. 2018.

MORTENSEN, John. **The Pianist Guide to Historical Improvisation**. New York: Oxford University Press. 2020.

ODESSKY, Alejandro Gabriel. **Eutonía y estrés: educación de la fluctuación tónica y dificultades de adaptación del tono psicofísico**. 1ª ed. 2ª reimp. Buenos Aires: Lugar Editorial. 2010 [2003].

PELINSKI, Ramón. **Corporeidad y Experiencia Musical**. Trans: Revista Transcultural de Música, nº 9. Sociedad de Etnomusicología. España: Barcelona. 2005.

PLANELLA RIBEIRA, Jordi. **Corpo, Cultura e Educação**. Tradução de Maria José Vicentini Jorente, Natalia Nakano, Lais Alpi Landim. Marília: Oficina Universitária. São Paulo: Cultura Acadêmica. 2017.

_____; JIMÉNEZ, Joxe. **Gramáticas de un mundo sensible: De corpógrafos y corpografías**. Utopía y Praxis Latinoamericana. Año: 24, nº 87 (octubre-diciembre). 2019. Pg. 16-26.

PORTI, Eulàlia; et al. **Health outcomes of occupational stress in passionate musicians**. *Ansiedad y Estrés*, 27(1), p. 47-56. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5093/anyes2021a7>

PRICE, Devon. **Lazyness Does Not Exist: A defense of the exhausted, exploited and overworked**. New York: Atria Books. 2021.

RODRIGUEZ-GUDE, Clara; TABOADA-IGLESIAS, Yaiza; PINO-JUSTE, Masgarita. **Musculoskeletal pain in musicians: prevalence and risk factors – a systematic review**, *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. 2022 DOI: 10.1080/10803548.2022.2086742

SALLUM, Ana Maria Calil; GARCIA, Dayse Maioli; SANCHES, Mariana. **Dor aguda e crônica: revisão narrativa da literatura**. *Acta Paul Enferm*, 25 (1), p. 150-154. 2012.

SANGUINETTI, Giorgio. **The Art of Partimento: History, Theory and Practice**. New York: Oxford University Press. 2012.

SCHECHNER, Richard; BRADY, Sara. **Performance Studies: an introduction**. Routledge. 2013 [2002]

SCHILDER, Paul. **The Image and Appearance of the Human Body**. Oxon: Routledge. 2000 [1950].

SCHUSTERMAN, Richard. **Muscle Memory and the Somaesthetics Pathologies of Everyday Life**. *Human Movement*, vol. 12 (1), p. 4-15. 2011. DOI: 10.2478/v10038-011-0001-2

SILVA, Anabela G.; LÃ, Filipa M.B.; ALFREIXO, Vera. **Pain Prevalence in Instrumental Musicians: A Systematic Review**. *Medical Problems of Performing Artists*, Volume 30, Number 1, 1 March 2015, pp. 8-19(12). DOI: <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.1002>

TORTORA, Gerard G.; DERICKSON, Bryan. **Principles of Anatomy & Physiology**. 13ª edição. John Wiley & Sons Inc. 2012.

VAAG, Jonas; GIAEVER, Fay; BJERKESET, Ottar. **Specific demands and resources in the career of Norwegian freelance musicians**. *Arts and Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 6(3), p. 205-222. 2014. DOI: 10.1080/17533015.2013.863789

VALLERAND, Robert J. **Psychology of Passion: A Dualistic Model**. Oxford University Press. 2015.

VISHNIVETZ, Berta. **Eutonia: Educação do corpo para o ser**. São Paulo: Summus, 1995.

WALLON, Henri. **As Origens do Caráter da Criança: Os Prelúdios de Sentimento de Personalidade**. Tradução de Pedro da Silva Dantas. São Paulo: Difusão Europeia do Livro. 1971.

WHO. World Health Organization. **Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide**. Geneva: World Health Organization. 2020.

XANTHOPOULOU, Despoina; BAKKER, Arnold B.; DEMEROUTI, Evangelia; SCHAUFELI, Wilmar B. **The Role of Personal Resources in the Job Demands-Resources Model**. *International Journal of Stress Management*, Vol. 14, nº 2, p. 121-141. 2007. DOI: 10.1037/1072-5245.14.2.121

Gravações e Vídeos

CHACONA para Violino Solo. Compositor: Johann Sebastian Bach. Versão para piano: Feruccio Busoni. Performer: Evgeny Kissin. S.d. Disponível em <https://youtu.be/Fu-9frVpssg>. Acesso em 28/07/2023.

CHACONA para Violino Solo. Compositor: Johann Sebastian Bach. Versão para piano: Feruccio Busoni. Performer: Feruccio Busoni. Nimbus Records. 1927

CHACONA para Violino Solo. Compositor: Johann Sebastian Bach. Versão para piano: Feruccio Busoni. Performer: Valentina Lisitsa. Gravação realizada em 2014. Disponível em <https://youtu.be/sOFFiFiLLT8>. Acesso em 28/07/2023.

PACE, IAN. **Autoethnography**. Vídeo-aula oferecida como parte do curso à distância *Artistic Research in Music: An Introduction* promovido pelo Orpheus Institut em 2021. Disponível em <https://www.edx.org/course/artistic-research-in-music-an-introduction>. Acesso em 28/07/2023.

SAKURAI, Masahiro. **Risk and Reward**. Vídeo-aula disponível no canal Masahiro Sakurai on Creating Games da plataforma Youtube. Publicado em 28/08/2022. Disponível em: <https://youtu.be/FXqEyKD5Ub4>. Acesso em: 29/07/2023.

_____. **Squeeze and Release**. Vídeo-aula disponível no canal Masahiro Sakurai on Creating Games da plataforma Youtube. Publicado em 04/09/2022. Disponível em: <https://youtu.be/TYh5Sjb5gWk>. Acesso em: 29/07/2023.

SONATA nº 11 K. 311. Compositor: Wolfgang Amadeus Mozart. Performer: Nelson Freire. Gravação ao vivo de recital realizado em 17/01/2029. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=cdDDpZ7JXOQ>. Acesso em 28/07/2023.

SONATA nº 11 K. 311. Compositor: Wolfgang Amadeus Mozart. Performer: Glenn Gould. Gravação realizada em 1973. Gravadora: Columbia Records. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=zl3RrxLMJU4>. Acesso em 28/07/2023

SONATA nº 14 Op. 27 nº 2 “Ao Luar”. Compositor: Ludwig van Beethoven. “InVersão” de Luca Chiantore. Disponível em <https://youtu.be/5idWmT4YNMI>. Acesso em 28/07/2023.

Partituras

BACH, Johann Sebastian. **Partita para Violino Solo nº 2 em Ré Menor: Chacona**. Versão para piano de Ferruccio Busoni. Leipzig: Breitkopf und Härtel. [1892?]

Sites

ABE. Associação Brasileira de Eutonia. Disponível em <https://www.eutonia.org.br/>. Acesso em 28/07/2023.

CORPO in **Dicionário Online de Português da Google e Oxford Languages**. Obtido de www.google.com em 28/07/2023.

CORPO in **Dicio: Dicionário Online de Português**. Obtido de <https://www.dicio.com.br/corpo> em 28/07/2023.

FERNANDES, Damião. **A Fábula de Higino**. Diário do Sertão. Publicado em 11/02/2008. Disponível em <https://www.diariodosertao.com.br/coluna/a-fabula-de-higino-4>. Acesso em: 11/08/2023.

MORAES, A. **Revistas Científicas ou túmulos do Saber?** Outras Palavras: jornalismo de profundidade e pós-capitalismo. Publicado em 08/01/2014. Disponível em <https://outraspalavras.net/posts/revistascientificas-ou-tumulos-do-saber/>. Acesso em 28/07/2023.

WHO. World Health Organization. **WHO issues new guidelines on the management of chronic pain in children**. Publicado em 01/02/2021. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/01-02-2021-who-issues-new-guidelines-on-the-management-of-chronic-pain-in-children>. Acesso em: 29/07/2023.