

Massagem nas psicoterapias corporais: Um contato terapêutico que humaniza

Caio Lucas Féfix
Cavalcanti ¹

¹ Psicólogo pela
Faculdade de Filosofia do
Recife – FAFIRE.
Terapeuta de Família e
Especialista em Análise
Bioenergética pela
Faculdade Libertas.
Massoterapeuta desde
2004 pelo SENAC.
Contato:
saculoiac@gmail.com.

Resumo: Na mudança fisiológica causada pela neurose, a capacidade para amar e trabalhar é diminuída na proporção em que evitamos contato para não sentirmos dor. A cronificação de um padrão muscular é a forma que o organismo encontra para lidar com a ansiedade derivada do medo, da raiva ou da tristeza, limitando a percepção e consciência corporal e emocional, blindando contra a vivência de sentimentos e sensações desagradáveis, limitando o sujeito a um isolamento cada vez mais abrangente. Na psicoterapia a massagem revela disposições cognitivas, comportamentais e afetivas, permite a ressignificação do toque e do contato interpessoal, cria a possibilidade de um holdig corporal único, que pode se desdobrar em material analítico, em transferência positiva, em comunicação não verbal.

Palavras chave: Contato. Estresse. Couraça muscular. Doença mental. Massagem.

Massage in body psychotherapies: A therapeutic touch that humanizes

Abstract: In the physiological change caused by neurosis, the ability to love and work is diminished in proportion to which we avoid contact so as not to feel pain. The chronicity of a muscular pattern is the way that the organism finds to deal with the anxiety derived from fear, anger or sadness, limiting the perception and corporal and emotional conscience, shielding against the experience of unpleasant feelings and sensations, limiting the subject to an increasingly widespread isolation. In psychotherapy, massage reveals cognitive, behavioral and affective dispositions, allows the re-signification of touch and interpersonal contact, creates the possibility of a unique body holdig, which can unfold in analytical material, in positive transference, in non-verbal communication.

Keywords: Touch. Stress. Muscle armor. Mental disease. Massage.

Introdução

O corpo fala e sua linguagem é emocional (orgânica). Toda atitude corporal carrega a resolução de uma experiência emocional, que foi edificante na construção da personalidade e da consciência. Socializar crianças é mais do que habituá-las a sentarem-se enfileiradas numa sala e fazê-las repetir sentenças, aplicar fórmulas abstratas, sem uso prático, decorar protocolos sociais estéreis, temer qualquer autoridade, ou forçá-las a se privarem de sua espontaneidade.

Os valores, a dimensão afetiva agregada a cada conceito e crença desenvolvida por todo ser humano, são moldados a partir da experiência emocional adquirida na infância, quando as crianças desenvolvem percepção e consciência existindo no mundo, nas suas realidades, sobretudo realidades de um mundo intolerante, irracional, violento, narcísico, desigual, virtual e psicopata.

As pessoas, desde bebês, precisam ser percebidas, olhadas nos olhos, acolhidas, reconhecidas, pois dependem de estímulos táteis, afetivos, cognitivos e sociais para se desenvolverem, para serem livres e criativas. O fato é que adultos em qualquer idade continuam dependendo dos mesmos cuidados ambientais para manterem relações saudáveis, e se não os receberam enquanto crianças, vão precisar aprender uma nova percepção de si e de mundo para se afastarem da doença mental e das misérias sociais.

Num mundo quase sempre e cada vez mais virtual, regido pela conveniência da utilidade e pela descartabilidade de coisas e pessoas, os vínculos adquirem dimensões ínfimas, que estrangulam a ternura e a humanidade do contato interpessoal, que limitam o contato interno individual e impedem que o sujeito estabeleça um contato transpessoal (social) funcional, cristalizando assim, uma forma limitada e insatisfatória de ser e de se relacionar.

Em fisiologia o organismo vivo pode ser considerado um sistema semi-aberto, capaz de autopoiese e auto-organização, que recicla matéria e energia continuamente. Para tanto há necessidade de sistemas que intercomunique todas as células, o conceito de saúde abarca tanto as relações existentes entre os sistemas internos do organismo, quanto as relações estabelecidas com o meio ambiente, podendo ser definido como a capacidade de exercer plena atividade, de modo integrado, organizado e harmônico.

Homeostase é tendência e capacidade dos seres vivos em regular situações fisiológicas para manter estabilidade em relação a alterações ambientais, no caso dos seres humanos a doença mental pode ser concebida como uma tentativa do organismo inteiro em não sofrer, em suspender a consciência de si em situações reconhecidas como traumáticas e em repetir padrões de esquemas interpessoais que, em nossas memórias, julgamos ter amortecido a dor.

Caráter, ou traço de caráter, é um conceito psicanalítico que enquadra matrizes de padrões de ser e de se relacionar com o mundo, padrões emocionais inscritos nos corpos das crianças durante a socialização primária e reproduzidos automaticamente/inconscientemente pelos adultos numa dimensão social. O adoecimento é proposto como o encorajamento da periferia do sistema biopsíquico, que se dá sob a forma de atitudes musculares crônicas e fixas. O restabelecimento da liberdade de movimento vegetativo é o objetivo do tratamento e a instrumentalização da vida emocional do cliente, a partir da fala e de técnicas corporais, é ferramenta terapêutica (ALBERTINI, 2015; REICH, 1968).

A couraça muscular, desenvolvida na aprendizagem da socialização primária, na instituição da família, nos protótipos de relação bi e tripessoais, absorve energia vegetativa na medida em que mantém a inibição motora como defesa contra a angústia (REICH, 1975). O caso é que sentimentos como raiva, tristeza e medo, quando fixados, inibidos de suas expressões (emocionais/motoras), inibem a agressividade e produzem um tônus muscular aumentado, causando inflexibilidade comportamental e rigidez na musculatura do tronco e das extremidades:

“Quando uma inibição de caráter não conseguisse responder à influência psíquica, eu trabalharia com a atitude somática correspondente. Inversamente, quando uma atitude muscular perturbadora se mostrasse de difícil acesso, trabalharia com sua expressão caracterológica e assim a relaxaria” (REICH apud LOWEN 1977, p. 30).

Reich enfatiza que a liberação da excitação vegetativa de sua fixação, nas tensões da musculatura, é um dos requisitos indispensáveis para a eliminação de fixações, que nem a recordação das experiências ou dos desejos orais, nem a discussão da angústia genital, podem ter o mesmo valor terapêutico.

O aumento de tensão muscular em respostas simpáticas, enquanto interpretação do ambiente pelo organismo, conduz a uma mudança do estado emocional/fisiológico que impede a regulação das funções parassimpáticas, é necessária uma reação orgânica que dissipe essa tensão muscular e/ou que altere o agente de estresse do ambiente (LOWEN, 1977). Esses fenômenos se dispõem no primeiro nível de comunicação que as pessoas estabelecem com o mundo, uma comunicação não verbal, de linguagem exclusivamente emocional, corporal.

As Emoções

As emoções são respostas corporais aos sentimentos, inerentes à subjetividade numa dimensão animal, que determinam racional e irracionalmente a percepção, a autonomia, a autoimagem, a autoestima, a qualidade da consciência que o sujeito tem, assim como sua disposição para a comunicação, ou isolamento, e para a cooperação, ou competição.

As funções parassimpáticas, descarga e alívio, são indissociáveis dos sentimentos e das emoções, são definidas pela organização social em que o sujeito se desenvolve. Se as situações de frustração e dor são significadas de forma a integrar a expressão da agressividade e dos impulsos libidinais, o organismo descarrega a tensão somática e psíquica acumuladas e há um relaxamento. Se não há essa descarga, surge então a angústia, atrelada a situações específicas, sendo percebida como perigo, evocando uma resposta simpática, que pode aumentar ou diminuir o tônus muscular: "a rigidez muscular pode tomar o lugar da reação de angústia vegetativa" (REICH 1998, p. 318).

O estresse, sobretudo na fase de exaustão, atua continuamente no sistema nervoso autônomo, comprometendo funções, gerando sofrimento, dissociação emocional e corporal, irritabilidade, insônia, problemas afetivo-sexuais, isolamento social, queda de cabelo, doenças psicossomáticas (gastrite, úlcera, asma, bronquite, diabetes, dermatites, hipertensão, enxaqueca...), doenças psicossociais (depressão, ansiedade generalizada, transtorno do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, transtorno bipolar do humor...) e doenças autoimunes (alergias, diabetes tipo 1, psoríase, lúpus, vitiligo, esclerose múltipla...). No caso das doenças auto imunes já se

comprovou que o estresse aumenta em 36% o risco de desenvolvê-las, também já existem evidências científicas relacionando o estresse à incidência de câncer e ao crescimento tumoral (VIVA BEM UOL, 2018a).

O sistema simpático é ativado continuamente por estímulos ambientais, numa reação onde o estresse do organismo o mantém em estado de alerta até falhar, impedindo o parassimpático de funcionar, chegando a comprometer processos biológicos a nível de funcionamento de sistemas e de regeneração celular. Já o parassimpático depende da suspensão desse estresse, o que ocorre por ab-reação e por nova associação de ideias e afetos (ONCOGUIA, 2012).

O distencionamento da musculatura e a potência orgástrica da vegetoterapia, a conexão com os próprios sentimentos e a vibração da expressão emocional nos exercícios da análise bioenergética, assim como o relaxamento e a entrega propiciada por massagens, cumprem funções de regulação do sistema nervoso de vida vegetativa, servem como gatilhos para o funcionamento parassimpático, integrando sensações corporais e emoções, estimulando a comunicação entre organismo e meio, instrumentalizando o sujeito por meio do manejo da tensão e percepção corporal do relaxamento, podendo atuar como processos de maturação interrompidos ou indisponíveis na história de vida do cliente (REICH, 1968; LOWEN, 1985).

Nessa ótica as rigidezes somática e psíquica manifestam-se funcionalmente idênticas e apresentam sinais fisiológicos e comportamentais: a compulsão, a polidez do verniz social, a incidência de preconceitos para a tomada de decisões e a falta de flexibilidade podem ser levadas em consideração para avaliar o grau de contenção de respostas reflexas, de dissociação afetiva e cognitiva.

Espreguiçar, bocejar, sorrir, chorar, gargalhar podem ser incluídos como gatilhos para respostas parasimpáticas inutilizáveis pelo estresse do ambiente. A questão é que ocorre uma cisão entre a autopercepção e o processo biofísico objetivo, derivando uma perturbação interna: "a consciência é uma função da autopercepção em geral, e vice-versa" (REICH 1998, pag 405).

As emoções são funções bioenergéticas, que se relacionam diretamente com os distúrbios da autopercepção e da consciência. O fator dinâmico dos contextos esquizofrênico e neurótico é a lesão real da estrutura emocional, que permanece prejudicando o processo de coordenação bioenergética mesmo décadas depois do

ocorrido. Não são os acontecimentos da história de vida que determinam as fixações infantis, mas, a ancoragem biofísica que esses acontecimentos impuseram e impõe: "O fator que transforma a estrutura humana "doente" em "saudável" é a coordenação bioenergética, emocional, do organismo."..."A respiração, a ruptura de bloqueios musculares, a dissolução de uma couraça de caráter rígida são instrumentos nesse processo de reintegração do organismo" (REICH, 1988, p. 409).

Enquanto estimulação cutânea, que remonta a maternagem com lambidas dos animais, a massagem pode atuar na diminuição da dor, na produção de histamina, oxitocina, dopamina, serotonina, na redução do cortisol, na produção e especialização de linfócitos, na estimulação dos sistemas corporais do recém nascido (gastrointestinal, genitourinário, respiratório, circulatório, digestivo, reprodutor, neuroendócrino e imunológico), na regulação dos mesmos sistemas na fase adulta e na velhice, na produção da ODC (ornitina descarboxilase, enzima necessária para a regulação das sínteses protéicas e ácido-nucléicas) e do HC (hormônio do crescimento) (VIVA BEM UOL, 2018b).

O toque produz efeitos bioquímicos, emocionais e comportamentais, o contato de pele é o evento que estabelece a comunicação do organismo com o ambiente no seu aspecto mais animal, numa dimensão filogenética (R7 NOTÍCIAS, 2020). O nanismo psicossocial é uma condição de hipopituitarismo idiopático, que ilustra as consequências da privação de contato no começo da vida, já comportamentos agressivos e antissociais, além dos sentimentos de deslocamento, inadequação, solidão, rejeição, abandono, ódio e medo intensos se dispõem como progressões dessa mesma privação, reforçando fenômenos como compulsão, embotamento afetivo, imobilidade, subserviência e artificialidade:

"O que emerge nas observações e experimentos aqui relacionados – e existem muitos mais que voltaremos a mencionar nas páginas subsequentes – é que a estimulação cutânea, nas variadas formas em que a recebem os recém-nascidos e os jovens, é de importância primordial para a saúde do desenvolvimento físico e comportamental. Parece provável, que no tocante a seres humanos, a estimulação tátil seja de significado fundamental para o desenvolvimento de relacionamentos emocionais e afetivos saudáveis, que as 'lambidas', em seu sentido figurado e literal, e o amor estejam intimamente conectados; em resumo, que a pessoa aprende a amar não com instruções, mas sendo amada. Como o expressou o professor Harry Harlow, "formam-se múltiplas respostas aprendidas e generalizadas de afeto a partir da íntima ligação da criança com a mãe" (MONTAGU, 1988 p. 52).

No cerne das carências humanas mais contemporâneas são sinalizadas as necessidades mais urgentes: a de aprender a aprender, a de aprender a amar e aprender a ser gentil. Tais carências e necessidades são constituídas na impessoalidade da vida ocidental, que consegue produzir “uma raça de intocáveis” estranhos uns aos outros, que evita e se precavê de todas as formas de “contato físico desnecessário”. Anonimato, impessoalidade, solidão e o medo da intimidade (KLEIN, 1971).

Sobre isso nos informa Montagu:

“Estamos todos diminuídos na mesma extensão em que isso acontece devido ao fato de sermos intocáveis, não conseguimos criar uma sociedade em que as pessoas se toquem em mais sentidos do que no físico. Diante de seres inautênticos como nós, vestidos com a imagem do que deveríamos ser segundo os outros, não surpreende que continuemos inseguros quanto a quem somos de fato. Usamos a identidade ilegítima que nos foi imposta com o mesmo desconforto de uma vestimenta que não nos serve: pesarosos por vezes, e questionando em nossa ignorância como foi que chegamos a esse ponto” (MONTAGU, 1988, p. 19).

Enfatiza que a humanidade e o amor começam onde há o primeiro toque, minutos após o nascimento; que a linguagem dos sentidos socializa, capacitando-nos a valorizar mais as pessoas e o mundo em que vivemos; que a compreensão sobre nossas relações depende do processo de humanização, possibilitado por essa linguagem dos sentidos e que “Tocar é a principal dessas linguagens. A comunicação que transmitimos por meio do toque constitui o mais poderoso meio de criar relacionamentos humanos, como fundamento da experiência” (MONTAGU, 1988, p. 19).

Gairsa, pioneiro nas psicoterapias corporais no Brasil, na apresentação de “Tocar, o significado humano da pele”, cujo desfecho propõe a instituição da prática de um toque terapêutico, instiga sobre a utilização da transferência positiva: “por que não proporcionar prazer às pessoas permanecendo atento a todos os modos que a pessoa lançará mão a fim de não sentir o que está sentindo?” (MONTAGU, 1988, p. 14).

Lowen entende que estar em contato é estar consciente de algo e dirige esta constatação à situação terapêutica, que na psicanálise clássica condenava o contato físico, na preocupação de não despertar sentimentos e sensações sexuais entre terapeuta e analista: “Em termos humanos, tocar é um contato de sensibilidades entre pessoas” Lowen, 1982, p. 79; “será que alguém pode conhecer outra pessoa sem tocá-la?” (LOWEN, 1982, p. 80).

Para o uso do toque descreve as funções de anamnese da musculatura (tensão muscular), da viscosidade da pele, da vivacidade dos tecidos, da ocorrência ou ausência de dor; e pondera sobre a informação que o toque deve transmitir: “O toque terapêutico deve ser caloroso, amistoso, confiável e isento de qualquer interesse pessoal para que possa inspirar confiança” (LOWEN, 1982, p. 81).

Partindo do ponto de vista do paciente (cliente), constata no toque uma revisita às primeiras relações com a mãe, onde ser tocado e carregado transmitia a natureza terna e amorosa dos cuidados empregados. No significado que o toque deveria transmitir, na qualidade dos vínculos que deveriam ser construídos entre as pessoas e seus bebês, o autor denuncia a realidade: “na nossa cultura a maioria das pessoas sofre de carência de contatos corporais desde sua primeira infância”. (LOWEN, 1982, p. 80).

Explica que dessa carência resultam o desejo de ser tocado e posto no colo, o medo de exprimir um pedido ou de buscar esse toque de forma espontânea, a construção de um tabu contra o contato (onde a sexualidade e o contato são inseparáveis) e a dificuldade das pessoas entrarem em contato, entre si. Deixa claro que é tarefa terapêutica quebrar esse tabu, que a qualidade do toque terapêutico é essencial, tanto em sua motilidade, quanto em sua clareza e significado: “Qualquer envolvimento sexual com o terapeuta é uma traição da confiança depositada no vínculo terapêutico, que submete o paciente novamente ao mesmo trauma por ele experienciado na sua relação com os pais” (LOWEN, 1982, p. 81).

A Massagem Reichiana

A massagem Reichiana, a antidepressiva, de Eva Reich, a Psico-orgânica, a Osteopatia em recém-nascidos, a massagem Biodinâmica e a massagem Craniossacral, são exemplos de como o ocidente admite e acolhe o toque e o contato humano como instrumentos terapêuticos, em como, na psicoterapia, a massagem pode ser utilizada como instrumento de suporte, de vinculação, de uma função continente das ansiedades e dores do cliente:

“Geralmente depois de várias massagens, a dor desaparecia e a área tornava-se macia ao toque. Felizmente a massagem era sempre mais agradável do que dolorosa, e eu me sentia tão bem depois, que desejava a próxima.

Frequentemente, no fim de uma boa massagem eu dormia na mesa” (LOWEN, 1989, p. 171).

Lowen defende que a massagem é uma parte importante da bioenergética, que é a contrapartida aos exercícios ativos. Indica que a massagem preenche parcialmente a necessidade oral profunda do ser humano, e não só do bebê, de ser tocado sem intenções sexuais. Diz igualmente importante, o trabalho com músculos tensos, que “as mãos de um massagista podem atingir tensões inacessíveis às nossas próprias e que os exercícios não afetam diretamente” (LOWEN, 1989, p. 172).

Credita o valor da massagem à sensibilidade, à destreza, às mãos de quem a ministra e a sua capacidade de estar em contato com o sentimento da pessoa massageada. Acrescenta que apesar da massagem não proporcionar o que os exercícios proporcionam, algumas técnicas são regularmente utilizadas em aulas de exercício, realizados pelos participantes uns nos outros: “Ela ajuda direta e literalmente as pessoas a entrarem em contato umas com as outras e promove a sensação de contato e proximidade no grupo” (LOWEN, 1989, p. 173).

O trabalho de massagem no contexto da bioenergética compreende a condição do sujeito para entrar em contato com a realidade e foca no contato corporal e emocional para explorar os níveis de relação interpessoal e os padrões existentes nas matrizes vinculares manifestadas.

O fluxo das emoções e a livre expressão dos sentimentos influenciam na percepção e na condição energética, essa mesma condição energética é determinada pela capacidade muscular em mobilizar emoções e expressões. Introduzir a massagem enquanto facilitadora do processo de presentificação corporal, pelo desbloqueio mecânico da couraça, é reduzir significativamente sua aplicabilidade. O valor de uma anamnese que progressivamente, integre sentimento e percepção corporal, na evolução do vínculo e do processo terapêutico, possibilita o trabalho de emoções numa dimensão anterior até mesmo da linguagem. Oportuniza o trabalho de angústias e fantasias arcaicas e estruturais, anteriores à formação do caráter e à resolução edípica.

É na acolhida dos afetos do cliente, na clarificação de seus conflitos, na resolução de suas faltas e na integração da comunicação verbal e não-verbal, que sua motilidade vegetativa pode ser restabelecida. A compreensão do conceito de couraça muscular pela análise sistemática das resistências e transferência, pressupõe a

manipulação progressiva de defesas, do substrato mais superficial ao mais profundo, na sequência em que se apresentam.

Na massagem, a manipulação da pele sensibiliza os limites do ego, atualiza os limites do contato e da percepção corporal; o trabalho com os grupos musculares pretende liberação miofascial, diminuição e/ou eliminação da dor, maior amplitude para os movimentos e uma “experiência emocional corretiva” disposta pelo suporte, pela comunicação não verbal de entrega, confiança e maternagem, agregando e ressaltando a dimensão humana da relação terapêutica. O trabalho se desenvolve da pele à musculatura, às articulações e víceras, integrando órgãos e sistemas (REVISTA VEJA, 2019).

A partir da análise do caráter são propostos exercícios de expressão emocional, a massagem corresponde a um exercício passivo que pode restaurar a motilidade de músculos e órgãos envolvidos na respiração, digestão, imunidade, na regulação de hormônios e na sociabilidade. O desbloqueio do movimento, a vitalização do corpo, a supressão da dor e o alívio da ansiedade são indicações da massagem, que repercutem intimamente no trabalho analítico e na relação terapêutica, sobretudo quando dor e ansiedade se apresentam enquanto sintomas ligados a resistências (REVISTA VEJA, 2019).

A massagem conduz a uma maior produção de material analítico. Pela dissolução da tensão física, memórias, sentimentos desejos, sonhos, imagens e associações verbais tornam-se mais frequentes, vívidas e fluentes, pois a pressão entre conteúdos recalçados e mecanismos de defesa torna-se equilibrada, seja pela análise das defesas e resistências (diminuindo a tensão emocional), seja vitalizando o organismo (diminuindo a tensão física e aumentando a pressão emocional):

“Tampouco sua conversa durante a massagem é tão sem objetivo como poderia parecer. Pelo contrário, encerra uma reprodução razoavelmente completa das lembranças e das novas impressões que a afetaram desde nossa última conversa e, muitas vezes, de maneira bem inesperada, progride até as reminiscências patogênicas, que ela vai desabafando sem ser solicitada. É como se tivesse adotado meu método e se valesse de nossa conversa, aparentemente sem constrangimento e guiada pelo acaso, como um complemento de sua hipnose” (FREUD, 1936, p. 53).

O manejo da transferência se dá na contratransferência, na comunicação verbal e não-verbal:

“Se o terapeuta é competente no manejo da resistência e da transferência, praticamente qualquer técnica que utilize vai ser eficiente. O inverso também é verdadeiro: por maior que seja o domínio das diversas técnicas, isso não garante um bom resultado. Uma boa técnica aplicada na hora errada, ou num contexto transferencial inadequado pode levar a efeitos verdadeiramente desastrosos.” (GUARÁ, 2014, p. 165).

O contato corporal tem sua dinâmica estabelecida nas histórias de vida. O toque no contexto da clínica está carregado de material transferencial, de sentimentos desatualizados, a otimização de seu uso depende da capacidade do terapeuta para manejá-lo a partir da contratransferência, para a comunicação do contexto e dos limites da relação terapêutica:

“A teoria da psicanálise é uma tentativa de explicar dois fatos surpreendentes e inesperados que se observam sempre que se tenta remontar os sintomas de um neurótico a suas fontes no passado: a transferência e a resistência. Qualquer linha de investigação que reconheça estes dois fatos e os tome como ponto de partida de seu trabalho tem o direito de chamar-se psicanálise, mesmo que chegue a resultados diferentes dos meus” (FREUD, apud GUARÁ, 2014, p. 165).

O estado de passividade na massagem evoca estados regressivos, que diluem um pouco da necessidade de controle e atividade, propiciando um ambiente favorável à entrega e à confiança. A sensação de estar sendo cuidado é um efeito assíduo e intenso derivado do toque físico. A relação terapêutica se define pela função materna, pelo manejo e suporte que o terapeuta pode oferecer ao cliente. O desamparo que caracteriza o ego do neurótico, que desperta sentimentos oceânicos e fantasias de impotência, apresenta uma disposição que remonta as relações da criança antes do desenvolvimento da fala, relações pré-edípicas que se fundamentam na dependência de holding e handling corporal, do exercício da função materna indispensável ao processo de humanização.

Considerações finais

O toque é um recurso indispensável do processo de desenvolvimento humano, onde a força integrativa do ego nos primeiros meses de vida se dá de fora, pela mãe/ambiente, no suporte de suas necessidades e na instrumentalização de conexão emocional e capacidade de comunicação. A vida mental se inicia pela “elaboração

imaginativa das funções somáticas, tendo como sua tarefa mais importante a interligação das experiências passadas com as potencialidades, a consciência do momento presente e as expectativas para o futuro” (GUARÁ, 2014, p. 170).

A elaboração do self se desenvolve por meio da experiência corporal, não apenas como sensação física, mas como uma atribuição de sentido, dos sentimentos de se sentir valorizado, reconhecido e cuidado. A desintegração sensorial, frequente na cultura ocidental, favorece a distorção da autopercepção e do autoconceito, oportunizando sensações de vazio, futilidade e irrealidade, propiciando falhas no desenvolvimento, perturbando o sentimento de continuidade do ser, se propagando em comportamento antissocial, delinquência, psicose, transtornos de ansiedade ou em conflitos neuróticos.

A insuficiência de cuidados físicos produz, em graus variados, uma sensação de falta/mal estar, que é sentida no adulto e pode ser redimensionada na psicoterapia por meio do toque. A vivência de maternagem suficientemente boa produzida pela experiência da massagem na análise pode: “preencher um vazio na história do sujeito, que ficou à espera de ser ocupado”. Fornecer condições para essas experiências corporais no setting é aspecto central do trabalho terapêutico (GUARÁ, 2014, p. 173).

A bioenergética tem como objetivos a ampliação da respiração, a integração e a expressão verbal e corporal dos sentimentos. A massagem, se aplicada no processo psicoterapêutico, se torna um importante instrumento para a promoção desses objetivos, de consciência corporal e emocional, de vinculação, de ressignificação do toque e do contato com a realidade, de desbloqueio dos padrões musculares que limitam a respiração, reduzindo a tensão muscular produzida para conter a ansiedade, e pode ser uma boa situação para exercícios de expressão vocal de desconforto e prazer.

Para tanto, existe a possibilidade da massagem acontecer na relação terapêutica da psicoterapia, ou de ser adotada como um recurso complementar, na indicação de um outro terapeuta. Tudo depende da disponibilidade do terapeuta, da situação em que o cliente se encontra e do manejo pretendido para o processo analítico.

O vínculo terapêutico é dialógico, também se trabalha na transferência e não só suas manifestações com terceiros, uma maternagem a nível corporal, numa massagem orientada por pressupostos psicanalíticos, por vezes será o primeiro ambiente e relação que oferecem segurança e cuidado nessa dimensão. Clientes regredidos e desintegrados são capacitados com o fortalecimento do ego pelo investimento sensorial, integrando

sensações e sentimentos, prestando significado às reações corporais e emocionais, numa relação que integra a comunicação mais natural no começo da vida e que se torna referência para todas as outras.

Na avaliação caracterológica, pode-se perceber na comunicação latente das atitudes corporais crônicas, uma tentativa do sujeito de suportar um mundo que não está de acordo com sua experiência de satisfação. A compreensão da necessidade física de destensionamento muscular, de contato físico, e dos limites pessoais para o toque, são preocupações instrumentais do trabalho corporal, e podem representar princípios que definam os aspectos da massagem nas psicoterapias corporais.

A massagem contribui bastante no tratamento de sintomas físicos e emocionais, mas, como instrumentadora de um holding terapêutico, característico do suporte materno não verbal, no contexto da análise do caráter, como ramificação do método psicanalítico, representa uma poderosa intervenção sobre os padrões de atitudes musculares e emocionais, na tomada de consciência e na elaboração de uma mudança caracterológica.

Através da massagem, a percepção de si e das relações se aguça, a consciência do corpo e das emoções encorajadas despertam, o cuidado com o corpo e com a sensações se faz mais presente, surgem a autoconfiança e a alta autoestima, inibições se desfazem, a relação terapêutica se enriquece e o tratamento se torna mais integrado, pois o terapeuta passa a estabelecer uma comunicação que extrapola o verbal, acolhendo as dores e prestando suporte à criança encorajada no adulto.

Tratar de padrões fixos de atitude muscular é ressignificar o corpo e sua história, é dar nova dimensão à forma de se vincular emocionalmente, de experimentar os processos corporais numa marcha consonante com os processos da vida. Uma boa qualidade de contato com a realidade depende da quebra de tabus, da paralização de estigmas, da conquista de outra reação fisiológica para o contato com a alteridade.

Sociedades fundadas na educação para exclusão, para preconceitos, para rejeição e abandono, para o ódio e o analfabetismo reacionários, para o medo e o desamparo paralizantes, para a desintegração emocional, interpessoal e social, para a doença mental, produzem a disposição para a competição, para a incapacidade de vinculação social, para o isolamento político, para o etnocentrismo e para a colonização.



Para a dissolução de mazelas emocionais e sociais, a medida em higiene mental a ser proposta é "um desencouraçamento completo em massa do animal humano e antes de mais nada, a prevenção do encouraçamento bioplástico em crianças recém-nascidas" (REICH, 1998, p. 413). A amplitude e profundidade dessa tarefa parecem evidentes.

Referências

ALBERTINI, Paulo. Na psicanálise de Wilhelm Reich. **Tese** (Livre-Docência) do Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2015.

FREUD, Sigmund. **Estudos sobre a histeria**, 1936.

GUARÁ, PORTO, AMABIS, FORLANI, MARTINS. **O toque na psicoterapia: Massagem Biodinâmica**. Editora KBR, 2014

KLEIN, Melanie. **O Sentimento de Solidão**. Imago Editora. Rio de Janeiro, 1971.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. Summus Editora, São Paulo, 1982.

LOWEN, A. **Medo da vida** Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1989.

LOWEN, Alexander e LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Ágora Editora, 1985.

LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. Summus Editora, São Paulo, 1977.

MONTAGU, Ashley. **TOCAR, O Significado Humano da Pele**. Summus Editora, São Paulo, 1988.

ONCOGUIA. **Estresse e Câncer**, 2012. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/artigo-estresse-e-cancer/651/8/>. Acesso em: 12.05.2022.

R7 NOTÍCIAS. **Covid-19: O que a privação de toque poderá fazer à saúde mental**. Rede Record, 2020. Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/covid-19-o-que-a-privacao-de-toque-podera-fazer-a-saude-mental-10102020>. Acesso em: 25.05.2022.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**. Editora Brasiliense, São Paulo, 1975.

REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. Editora Brasiliense, São Paulo, 1968.



REICH, W. **Passion of youth: an autobiography, 1897-1922** (P. Schmitz; J. Tompkins, trads.). New York: Farrar Straus Giroux, 1988.

REVISTA VEJA. **Os benefícios físicos e psicológicos da massagem.**2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/os-beneficios-fisicos-e-psicologicos-da-massagem/>. Acesso em: 30.05.2022.

RIVIERI, Pichon. **Teoria Do Vínculo.** Editora Martins Fontes, São Paulo 1982

WINNICOTT, DONALD. **O Ambiente e os Processos de Maturação: Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional.** Editora Artmed, Porto Alegre, 2007.

VIVA BEM UOL. **Estresse aumenta em 36% os riscos de desenvolver doenças autoimunes,** 2018a. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/06/27/estresse-aumenta-em-36-05-riscos-de-desenvolver-doencas-autoimunes.htm>. Acesso em: 25.05.2022.

VIVA BEM UOL. **Massagem vai além do relaxamento e auxilia no tratamento de doenças,** 2018b. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/01/06/massagem-vai-alem-do-relaxamento-e-auxilia-ate-no-tratamento-de-doencas.htm>. Acesso em: 30.05.2022.

Recebido: 12.10.2022

Aceito: 13.11.2022

Publicado: 30.11.2022