

INSTITUTO DE ANÁLISE BIOENERGÉTICA DE SÃO PAULO - IABSP
Especialização em Análise Bioenergética

Alexandre Guimarães Alvarenga

**A UTILIZAÇÃO DO TOQUE NO CONTEXTO TERAPÊUTICO
E SUAS IMPLICAÇÕES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

São Paulo

2019

Alexandre Guimarães Alvarenga

**A UTILIZAÇÃO DO TOQUE NO CONTEXTO TERAPÊUTICO
E SUAS IMPLICAÇÕES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Análise Bioenergética do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo - IABSP, como requisito para a conclusão de curso e obtenção de titularidade.

Orientadora: Alzira (Zoca) Freire, Local Trainer do IABSP

São Paulo

2019

RESUMO

Esta monografia tem como objeto de estudo a utilização do toque em contextos terapêuticos, e como esta ferramenta pode ser útil na construção de caminhos que levam à conscientização emocional e ao desenvolvimento. Os seres humanos são animais racionais, e também são sensíveis ao toque. Os mamíferos lambem seus filhotes recém nascidos para estimular o início do funcionamento dos sistemas respiratório e gastrointestinal. A pele possui variadas funções, e uma delas é funcionar como o sistema nervoso externo. O sistema nervoso central e a pele derivam do mesmo tecido embrionário: ectoderme. O bebê humano não nasce completo e precisa de mais tempo para se desenvolver: o quarto trimestre da gestação. A amamentação proporciona a primeira experiência de prazer fora do útero materno. Mamar direto no seio materno garante um bom desenvolvimento dos músculos que trabalham na articulação da fala. A integração entre mente (razão) e corpo (vivência sensível) deve ser a constante busca do terapeuta com seu cliente. A saúde está relacionada com a livre circulação energética, e a presença de vibrações harmoniosas no corpo. A couraça muscular serve como uma armadura rígida, e tem a função de bloquear o acesso ao sentimento e às sensações corporais. Existem sete segmentos da couraça, que funcionam como anéis de contenção. O bloqueio é vivenciado como dor ou desconforto. A liberação dos bloqueios é alcançada através do toque preciso e firme. Existem várias metodologias que aplicam o toque com o objetivo terapêutico. É preciso compreender o entendimento sobre o toque antes de aplicar uma metodologia dentro do consultório. Existem toques para carregar e para descarregar o sistema energético do cliente. Os toques variam quanto ao tipo, frequência, intensidade e método.

Palavras-chave: Toque. Energia vital. Bioenergia. Análise Bioenergética. Couraça muscular. Saúde.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	04
2	POR QUE TOCAR?	04
3	O TOQUE	05
4	O TOQUE NOS MAMÍFEROS.....	06
5	A PELE	06
6	A AMAMENTAÇÃO	08
7	A ORGONOTERAPIA REICHIANA	10
7.1	A COURAÇA MUSCULAR	11
7.2	OS SEGMENTOS DA COURAÇA (ANÉIS DE CONTENÇÃO)	12
8	A ANÁLISE BIOENERGÉTICA	14
8.1	AUTO EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO DE SENTIMENTOS	14
8.2	O TOQUE NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA	15
8.3	EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA	17
9	A PSICOLOGIA BIODINÂMICA	18
9.1	A COURAÇA TISSULAR E O CICLO VASO-MOTOR	18
9.2	O PSICOPERISTALTISMO	19
9.3	A CIRCULAÇÃO LIBIDINAL	20
10	A BIOENERGÉTICA SUAVE	21
10.1	A MASSAGEM DA BORBOLETA	22
11	DISCUSSÃO	23
12	CONCLUSÃO	27
	REFERÊNCIAS	29

1. INTRODUÇÃO

A pele foi feita para ser tocada. A presença de milhares de receptores na epiderme evidencia o argumento que somos seres relacionais. Cada vez mais a ciência se depara com o fato de que o ‘dentro’ e o ‘fora’ não são ideias tão concretas materialmente. Um sistema poroso, que está em constante troca com o meio ambiente, se torna cada vez mais a visão atual do ser humano.

O toque sempre foi utilizado como método de cura e alívio de sintomas. Quando uma pessoa se machuca, leva as mãos automaticamente até a parte que dói, na tentativa de levar calor e irrigação sanguínea até o local. A dor é sanada na medida que o sistema começa a retornar à harmonia.

Curiosamente, não utilizamos o toque apenas para amenizar dores físicas. Quando um amigo está triste, dizemos que está precisando de um abraço. Se a pessoa não tiver intimidade para um abraço, costuma-se dar um ‘tapinha nos ombros’, gesto que comunica firmeza, apoio, força.

Ao observar as relações humanas (e também de alguns animais) percebemos que o toque é um valioso método de comunicação. Dessa maneira, pode se tornar uma ferramenta bastante útil na prática terapêutica, tendo em vista o desenvolvimento pleno de nossos clientes.

Esta monografia tem como objetivo a compreensão dos fenômenos energéticos que dão base para o adoecimento psíquico e emocional, e da utilização de toques e manobras corporais para restabelecer a saúde e a vitalidade.

2. POR QUE TOCAR?

Esta pergunta traz uma variedade de respostas. Existem diversas maneiras de tratar terapêuticamente através do uso das potencialidades do corpo. No entanto, todas abordam um ponto em comum: a movimentação do fluxo de energia vital para alcançar saúde e bem estar. A doença seria o bloqueio ou estagnação do movimento natural de circulação energética. Nesse contexto, o conceito de doença passa a ser mais do que somente físico e material e passa a incluir o domínio da energia e do sutil.

Cabe aqui fazer uma diferenciação de energia sutil para o conceito místico de energia utilizado em algumas religiões e também no senso comum. O termo ‘energia’ está muito

desgastado fora do âmbito acadêmico científico e quando um profissional diz que trabalha para a liberação do fluxo de energia, costuma ser associado a um xamã ou a um ser que possui dons maravilhosos. É interessante lembrar que antes da descoberta da energia elétrica, fenômenos observados pela passagem dessa corrente eram associados à magia e ao mundo fantástico.

Para compreender o trabalho sério de profissionais dedicados ao estudo da energia vital humana (bioenergia) e suas implicações diretas na saúde /doença, é necessário fazer um estudo mais profundo das bases teóricas e vivenciais que dão sustentação à prática clínica de cada um. Desta maneira, conseguiremos discernir os profissionais sérios daqueles ditos ‘charlatões’, e assim preparar o terreno para que futuros profissionais desse campo possam ter o devido respaldo científico.

3. O TOQUE

Somos mamíferos por natureza. Animais racionais, sim, no entanto também temos impulsos e instintos que não encontram explicação no mundo racional. A vida existe, apesar da razão. Primeiro, nascemos, nos alimentamos, crescemos e somente depois de um tempo, começamos a exercitar o pensamento. A abstração de símbolos é uma função refinada da psique humana e precisa de tempo para se desenvolver.

O toque possui uma função vital no desenvolvimento humano. Através dele a comunicação de sentimentos se torna mais clara e compreensível. Mãos quentes costumam demonstrar sentimentos de alegria, bem estar e prazer. Mãos frias podem transmitir medo, ansiosos ou indiferença. Se há também ansiedade, as mãos podem suar ou ficar pegajosas. Podemos ver que todo fenômeno emocional tem o seu reflexo na fisiologia do corpo.

Ao perceber que o sentimento afeta o corpo, pode-se argumentar que o caminho contrário também estará correto: a estimulação do corpo afetará o estado emocional. Esta é a realidade diária de massagistas profissionais que podem ver com clareza a redução do nível de ansiedade de seus clientes logo após uma sessão completa.

As expressões espontâneas que surgem na fala informal demonstram a importância do toque na nossa cultura. Por exemplo, quando aconselho um amigo eu estou ‘dando um toque’. Quando alugo um consultório e quero que o local transmita minha identidade eu dou um ‘toque pessoal’. Pessoas com dificuldade em interação social podem ser chamadas de ‘duras’. Já aquelas que se ofendem facilmente são intituladas ‘não me toques’. E se tiverem o costume de

revidar as ofensas podem ser consideradas ‘espinhosas’. As que possuem uma resiliência forte, ‘casca grossa’; se perseguem um objetivo com firmeza, dizem que ‘tem garra’. Quando compreendo um discurso complexo, digo que se tornou ‘palpável’. Experiências emocionais profundas geralmente são chamadas de ‘tocantes’, por exemplo: ‘me senti tocado quando você disse que gosta de mim’. Por fim, quando me relaciono com alguém digo que estou ‘em contato’.

4. O TOQUE NOS MAMÍFEROS

O mundo dos animais, particularmente os mamíferos, apresentam inúmeros exemplos da importância do toque para a manutenção da vida. Ao observarmos mães mamíferas com seus filhotes recém paridos, percebemos um comportamento repetitivo da mãe em lambar os filhotes. Inicialmente, pensou-se que esse comportamento estaria ligado apenas à limpeza. No entanto, diversos experimentos chegaram à conclusão que essas lambidas estão diretamente conectadas com o início do funcionamento de sistemas importantes como o geniturinário e gastrointestinal. Filhotes que foram separados de suas mães e que não passavam pela estimulação tátil morreram devido à falha no funcionamento desses dois sistemas. A mãe humana é a única entre os mamíferos que não apresenta o comportamento de lambar o recém-nascido. No entanto, a estimulação tátil é realizada durante o parto, pelas contrações uterinas, e posteriormente pela amamentação natural e a sucção do peito.

5. A PELE

A pele é o mais extenso órgão dos sentidos do corpo humano. Por um tempo, a proteção dos órgãos internos era considerada a sua função mais importante. No entanto, novas descobertas científicas apontam que a pele também exerce a função de comunicação com o meio externo.

Tanto a pele quanto o sistema nervoso se originam da camada mais externa do tecido embrionário: a ectoderme. Uma parte se diferencia em cérebro, medula espinhal e sistema nervoso central. O restante, em cabelos, unhas, dentes e órgãos do sentido (olfato, paladar, audição, visão e tato). Por esse motivo, a pele é também considerada o sistema nervoso externo (ou porção exposta do sistema nervoso), e está em conexão constante com o sistema nervoso central ou interno.

O tato é o primeiro sentido a se desenvolver no embrião humano e tornar-se funcional. De acordo com uma lei geral da embriologia, quanto mais cedo se desenvolve uma função mais fundamental ela será. O tato é a origem de nossos olhos, ouvidos, nariz e boca.

Ao falar de números, nos surpreendemos. As células da pele caem a uma razão de mais de um milhão por hora. A cada quatro horas a pele forma duas novas camadas de células. Um pedaço de pele com três centímetros de diâmetro contém mais de três milhões de células, entre cem e trezentas e quarenta glândulas sudoríparas, cinquenta terminações nervosas e noventa centímetros de vasos sanguíneos. Existem aproximadamente seiscentos e quarenta mil receptores sensoriais na pele. Corresponde sozinha a doze por cento do peso total do corpo.

As marcas na pele registram as experiências de vida de uma pessoa. Assim como o solo, que possui várias camadas e sofre influência do clima e meio ambiente, a nossa pele responde a variados estímulos como: deslocamento de ar, gases, partículas, parasitas, vírus, bactérias, mudanças na pressão, temperatura, umidade, luz, radiação, etc. Um exemplo relacionado à temperatura: no verão a pele fica mais macia, poros maiores, lubrificação mais intensa; no inverno, é compacta e firme, poros se aproximam mais.

Segue um breve resumo das inúmeras funções que a pele exerce no corpo humano: base dos receptores sensoriais; localização do tato; organiza e processa informações; mediadora de sensações; barreira entre organismo e ambiente externo; fonte imunológica de hormônios para diferenciação de células protetoras; camada de proteção contra radiação e lesões mecânicas; barreira contra matérias tóxicos e organismos estranhos; papel de destaque na regulação da pressão e fluxo de sangue; órgão reparador e regenerativo; produtora de queratina; eliminação de resíduos através do suor; regula temperatura; metabolismo e armazenamento de gordura; metabolismo de água e sal, através da transpiração; reservatório de alimento e água; auxilia a respiração e facilita a entrada e saída de gases; sintetiza compostos importantes como vitamina D, que controla o raquitismo; barreira ácida que protege contra bactérias; isolamento contra chuva e frio; auto purificadora.

6. A AMAMENTAÇÃO

A amamentação é um processo importante, tanto no desenvolvimento do bebê quanto no da mãe. Não somente substâncias nutritivas estão sendo passadas ao bebê, mas este também se nutre emocionalmente, ao sentir um ambiente seguro, acalorado, confortável, ou seja, sem medo.

O ato de colocar o bebê junto à sua mãe logo após o nascimento traz um enorme benefício. A mãe se acalma ao ver o seu filho recém-nascido, ao tocá-lo, a escutar os seus gritos e desta maneira o seu corpo pode começar a se recuperar do processo difícil do parto. A sensação do toque do bebê no corpo da mãe estimula o útero dela a reduzir de tamanho e ajuda na expulsão da placenta. A sucção no peito estimula a produção e a expulsão do leite (reflexo de descida).

A amamentação dá ao recém-nascido a mesma experiência de prazer que sentia quando estava dentro do útero, em um ambiente harmonizado, seguro, confortavelmente aquecido. O contato com o peito da mãe se assemelharia à própria placenta. Ressaltando aqui o contato tátil, pele com pele, boca com seio, estimulando uma onda de vitalidade natural.

O bebê que se alimenta no seio da mãe apresenta um desenvolvimento mais favorável e saudável do que o bebê que se alimenta pela mamadeira. Um dos principais benefícios da amamentação no seio está a estimulação da respiração. O bebê apresenta ‘frases’ que se repetem. Chupa o seio, engole o leite e depois respira. O ritmo constante dessas ‘frases’ traz uma harmonização da respiração, elimina a depressão do bebê (no sentido de vitalizar seu corpo), elimina também a ansiedade e o medo que possam provir da adaptação a um ambiente novo.

Outros benefícios da amamentação natural estão relacionadas ao desenvolvimento normal da mandíbula e arcada dentária. Nesse mesmo sentido, no desenvolvimento e articulação da fala, já que os músculos usados na sucção são os mesmos utilizados na construção de sons inteligíveis. As mães que conversam com seus bebês dão a ele a chance de se expressarem melhor quando chegar a hora certa, no sentido de escolherem certos tipos de palavras e de expressões. Em certas experiências inclusive foi mostrado que bebês estimulados por uma fala rica e atenciosa da mãe apresentam um Q.I. mais elevado aos cinco anos de idade.

A amamentação sugere uma atitude ativa por parte da mãe, que quer abraçar e acarinhar o seu filho. Desta maneira não é um ato puramente fisiológico mas também emocional.

Lembrando aqui do desenvolvimento pós-natal que ocorre fora do útero da mãe, mas que é essencial nos primeiros momentos de vida do recém-nascido. Lembrando que ele não nasce 'pronto' mas que precisa ainda de ajuda e estímulos favoráveis para crescer com saúde (por isso esse período é chamado de quarto trimestre da gestação).

O colostro e depois dele o primeiro leite materno possuem concentrações de proteínas, gorduras, anticorpos, especialmente preparadas para a fase que o bebê está passando. Em bebês pré-maturos o colostro da mãe chega a ser 3 vezes mais forte do que a mãe de um bebê que nasceu a termo. O leite de vaca possui concentrações bem diferentes dessas substâncias quando comparado ao leite materno, e isso evidencia a afirmação de que o leite da mãe é o melhor alimento para o bebê. O colostro também tem a função de limpar o trato gastrointestinal do recém-nascido, tem um efeito laxante; fora a boa quantidade de substâncias que imunizam o bebê por pelo menos 6 meses.

O tempo de amamentação deve girar em torno de 1 ano. Ou pelo menos 6 meses no sentido de dar à criança um melhor desenvolvimento dos músculos relacionados à fala. Em algumas culturas, ditas primitivas, a amamentação chega a durar até 4 anos. Lembrando que nestes casos a função da amamentação não seria mais a da nutrição física mas sim o papel de uma segurança emocional e desenvolvimento de relações sociais, partindo primeiramente da relação com a mãe.

7. A ORGONOTERAPIA REICHIANA

Orson Bean, famoso ator norte americano da década de 70, passou pelo processo terapêutico denominado por Reich de Orgonoterapia. Ele morava em Nova Iorque e conheceu um terapeuta reichiano, chamado Elsworth Baker. Antes disso, Orson passou por um tratamento psicanalítico clássico freudiano que durou cerca de 10 anos. No entanto, ele sentia um vazio dentro de si e se sentiu insatisfeito com os resultados da terapia.

Em uma de suas conversas com amigos do teatro, Orson soube da existência de Reich. Conseguiu um exemplar do livro “Função do Orgasmo” e pouco tempo depois começou a se encontrar com Elsworth Baker, aluno direto de Reich e orgonomista. Baker passou a tratá-lo utilizando toques e manobras corporais, no sentido de liberar a respiração e assim entrar em contato com os sentimentos represados.

A primeira sessão ilustra bem a metodologia utilizada durante o tratamento. O consultório era pequeno, e constava de uma maca pequena, uma mesa e cadeiras. Depois de uma breve conversa Baker pede para o cliente se deitar na maca, usando apenas cueca e meias. Pedindo que respirasse naturalmente, o terapeuta passa seus dedos pelos músculos do queixo e do pescoço, apertando quando sentia uma tensão. Continuou com o toque, passando pelos ombros, peito, costelas, estômago, pélvis e depois as costas, sempre explorando onde havia maior tensão muscular. Segundo Orson, Baker “apertava, massageava e socava” os músculos do corpo todo.

Logo após essa sessão exploratória, Baker pede que ele faça movimentos exploratórios com os olhos, ao mesmo tempo que respira profundamente. Aos poucos a dor começou a desaparecer e dar lugar a uma gostosa sensação de prazer, que tomou conta de seu corpo todo. Nas palavras de Orson:

[...] respirava mais profundamente que em qualquer outra ocasião, e senti a passagem de cada respiração através dos pulmões e até a pélvis. Pouco a pouco, senti-me suspenso fora do quarto cor de chocolate de Baker e levado aos céus. Respirava em ritmo astral. Não sei quanto tempo fiquei assim. (BEAN, 1973, p. 28).

E conclui:

Longe de diminuir, a energia que circulava através do meu organismo tinha aumentado com o passar das horas, movendo-se ritmadamente para cima e para baixo, da cabeça aos pés. Não tive a menor dúvida de que se tratava da energia orgônica, ou qualquer outro nome que lhe queiram dar. Era algo inteiramente diferente de tudo que eu sentira até então, e compreendi que havia tocado na mais poderosa força do mundo. (BEAN, 1973, p. 28 e 29).

7.1 A COURAÇA MUSCULAR

Vida é sinônimo de pulsação. Se o coração não pulsar, os tecidos e órgãos corporais não recebem a nutrição adequada para exercer as suas funções. Os pulmões se enchem de ar puro (rico em O₂) e depois expulsam o ar impuro (rico em CO₂), ajudando na eliminação de resíduos e toxinas. Os intestinos só conseguem movimentar o bolo fecal porque há a presença de contrações musculares involuntárias: o peristaltismo.

Nos três exemplos acima (cardíaco, respiratório e digestivo) observamos a existência de movimentos rítmicos, pulsantes, extremamente necessários para a existência da vida. Qualquer alteração nesses sistemas, seja de ritmo ou intensidade do fluxo, pode ser indício de casos graves e merecem atenção médica especializada. Se o quadro for muito grave, pode levar a pessoa à óbito. Uma lista de 2018 da Organização Mundial de Saúde (OMS) coloca a cardiopatia isquêmica como a maior causa de mortes no mundo. Infecções respiratórias e doenças crônicas de pulmão se encontram no terceiro e quarto lugares, respectivamente.

Para compreender a razão dos terapeutas começarem a tocar os seus clientes, deve-se entender com mais profundidade o conceito reichiano de ‘couraça muscular’. A couraça é a tensão acumulada nos músculos, que fica retida, e não se desfaz com facilidade. Observando o reino animal, percebemos como os mamíferos reagem à uma ameaça. Os músculos recebem uma alta carga de energia (adrenalina) e tensionam para poder se movimentar: correr, fugir. Caso a fuga não funcione, a energia dos músculos é voltada para outro tipo de movimento, a luta: mordidas e arranhões, cabeçadas, etc.

O ser humano também apresenta o instinto de sobrevivência, que é genético e vem da espécie como uma força de autopreservação. No entanto, há uma diferença importante na forma como esse instinto é vivenciado. A história do animal humano mostra como ele foi, gradativamente, saindo de um ambiente hostil e começou a criar lares, moradas, ambientes protegidos que pudessem abrigá-lo das ameaças. Ou seja, o homem passou a prever a ameaça e a se preparar para enfrentá-la. Até então, essa evolução ajudou bastante e, junto com a descoberta do fogo, iniciou-se uma nova era da psique humana.

No entanto, ao começar a prever a ameaça, começou a surgir também o sentimento de temor. Diferencio aqui o ‘medo’ do ‘temor’. O medo é a reação fisiológica natural que é acompanhada da presença de uma ameaça real. Por exemplo: uma pessoa se torna refém de um bandido armado. Nesse caso a ameaça à vida é real. Há uma arma de fogo que, se utilizada, pode gerar ferimento ou morte. Nesse caso, o medo está intimamente relacionado com o instinto

de sobrevivência. O animal sente medo e, então, começa a fugir. Vemos como o medo é importante para a autopreservação. Se ele não existisse, a presa não fugiria e seria alvo fácil para o predador.

No caso dos animais, o medo é vivenciado apenas enquanto a ameaça está presente. Quando não há mais perigo, o animal consegue se livrar do medo, retornando a um estado relaxado, livre de tensões. O animal humano é o único que consegue segurar o medo no próprio corpo, basicamente por meio de dois mecanismos: o 'controle' da respiração e a criação de tensões musculares, que com o tempo se tornam crônicas. O medo retido no corpo se torna temor. A pessoa passa a sentir medo mesmo quando a ameaça não está presente. Em casos mais patológicos, não sai de casa, por temer que algo perigoso possa acontecer.

A tragédia humana se encontra no fato de que a couraça protege contra sentimentos ruins mas também não deixa que os bons sentimentos venham à tona. O resultado é uma vida sem graça, sem sentido. É comum ouvir relatos de clientes que sentem um 'vazio' dentro de si. Na verdade o vazio é real e não apenas existencial, pois é a ausência de vibrações harmoniosas no corpo, que trazem prazer, alegria e motivação para viver.

7.2 OS SEGMENTOS DA COURAÇA (ANÉIS DE CONTENÇÃO)

No livro "O Labirinto Humano" Baker aprofunda a compreensão sobre o caráter segundo a visão de Reich, e apresenta exemplos de toques específicos para tratamento. A terapia se resume em três objetivos principais. Primeiro, aumentar o grau de vitalidade do cliente através da mobilização da respiração; segundo, tocar os músculos tensos para liberar as contrações; e terceiro, trazer à luz questões inconscientes relacionadas à transferência.

Quanto aos toques, Baker diz que a pressão direta realizada em um músculo cronicamente tenso é a maneira mais efetiva para alcançar o relaxamento. Geralmente é realizada com os polegares, pressionando e estimulando a musculatura até que a tensão não consiga ser mais mantida. Este ponto sensível ao toque é chamado por ele de 'ponto nevrálgico'. No entanto, o relaxamento em si não trará a resposta terapêutica a menos que sejam liberadas as emoções, sentimentos e pensamentos reprimidos que estão relacionados diretamente com a contenção muscular.

O trabalho com os segmentos segue uma ordem específica: primeiro, mobiliza-se os olhos e assim sucessivamente até chegar na área pélvica, a última a ser trabalhada. Em pontos

do corpo que não podem ser tocados diretamente (como os olhos e o diafragma) o terapeuta deve buscar maneiras mais criativas para mobilizar a área encouraçada. Segue abaixo os tipos de toques e manobras recomendados para cada segmento da couraça muscular, segundo Baker.

Segmento Ocular. Estimular movimentos oculares do cliente, pedindo que se coloque a carga emocional junto com a expressão mecânica. Ex: arregalar os olhos como se estivesse com medo; olhar desconfiado de um lado para outro; fazer caretas, mexendo testa e pálpebras; mover o dedo ou uma caneta e pedir que o cliente siga apenas com os olhos, sem movimentar a cabeça.

Segmento Oral. Trabalho direto nos masseteres e no queixo (toques manuais do terapeuta ou colocando uma toalha para o cliente morder); estimular a emissão de sons para facilitar a expressão emocional subjacente (choro, raiva, desejo de sucção).

Segmento Cervical. É recomendado cautela ao trabalhar esse segmento já que o pescoço é uma região vulnerável e bem sensível do corpo. Fazer pressão moderada nas partes laterais do pescoço, estimulando a emissão de sons (gritos, berros) ao mesmo tempo.

Segmento Torácico. Instruir o cliente para seguir seu próprio ritmo respiratório, enquanto terapeuta exerce uma pressão no peito ao longo da expiração. Eliciar movimentos de soco, de arranhar, gritos, e soluços e depois pedir que estenda os braços à frente, desejando algo.

Segmento Diafragmático. Como não há como tocar o diafragma, deve-se encontrar uma outra maneira de atingir esse segmento da couraça. Pode-se que o cliente elicie o reflexo do vômito, colocando um dedo no fundo da garganta e deixando a expiração livre. O diafragma fará um forte movimento como um ‘tranco’ e haverá a mobilização de parte da bioenergia retida, aliviando a tensão.

Segmento Abdominal. Baker diz que a estase pode ser aliviada pela liberação da tensão dos músculos da área, mas não especifica o toque utilizado para esse objetivo.

Segmento Pélvico. Por se tratar de uma das área erógenas do corpo mais facilmente excitáveis, é necessário cautela do terapeuta. Baker sugere trabalhar a mobilização da pelve para chegar à ansiedade e à raiva que se encontram por detrás da couraça.

8. A ANÁLISE BIOENERGÉTICA

A Análise Bioenergética é uma abordagem psicoterapêutica que busca restaurar a espontaneidade natural e o bem viver das pessoas. Neste sentido, podemos dizer que é uma terapia expressiva, ou seja, que incentiva a liberdade tanto no pensar quanto no agir. Bom ressaltar aqui que liberdade não é o mesmo que fazer o que quiser quando quiser. Toda liberdade verdadeira está associada a um senso de responsabilidade, tanto para si mesmo como para o coletivo.

Alexander Lowen observou no seu trabalho que a medida que seus clientes ganhavam familiaridade com os seus sentimentos, tendo consciência e vivenciando a expressão no seu próprio corpo, seu senso de responsabilidade aumentava. Quando entro em contato com meu próprio sofrimento, passo a ter consciência do sofrimento alheio e assim, tomo uma atitude interna de evitar as causas que levaram ao início da dor.

Para trabalhar restaurando a espontaneidade, é necessário primeiramente conhecer os mecanismos internos que bloquearam a expressão natural da pessoa. Segundo Lowen, “a espontaneidade não pode ser ensinada. (...) A tarefa terapêutica deve destinar-se à remoção das barreiras ou bloqueios no caminho da auto expressividade.”

8.1 AUTO EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO DE SENTIMENTOS

A auto expressão está diretamente relacionada com a comunicação de sentimentos. Quando algo não ‘faz sentido’, é porque não teve sua correspondência com sensações corporais positivas e agradáveis, que são a base para os sentimentos amorosos.

Ao entrar em contato com estímulos, externos e internos, nosso corpo processa essas informações e as traduz em sensações corporais. Estas podem ser agradáveis ou desagradáveis, dependendo da reação aos estímulos, e posteriormente podem desencadear os sentimentos.

Por exemplo, o toque de um namorado pode trazer calor, bem estar e agradabilidade (sensações corporais) e desencadear a alegria (sentimento). Já o toque inesperado, de uma pessoa não conhecida, pode trazer sensações de frio, retenção muscular, associados a um mal estar, desencadeando assim o sentimento de medo.

Todo sentimento apresenta duas facetas. Uma relacionada ao sentir e outra relacionada à expressão. Posso sentir a tristeza (sensações de aperto no peito, falta de energia, vontade de recolhimento, etc.) e escolher, ou não, expressá-la (o choro e o pranto).

A comunicação verdadeira acontece quando o sentimento está associado aos gestos ou às palavras proferidas. Pessoas destituídas de sentimento, costumam apresentar um discurso pobre, desinteressante e monótono. Atores, em geral, costumam passar por testes para conseguir um papel. O mesmo texto é entregue aos candidatos e eles devem ler, dando a sua própria interpretação emocional. Ganha o papel aquele artista que conseguir expressar o sentimento que o personagem está passando, através dos gestos e das palavras. O mesmo se dá em testes de canto. A pessoa pode ser afinada mas ainda assim não conseguir transmitir o sentimento evocado pela música.

8.2 O TOQUE NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Quando o toque é utilizado pelo terapeuta bioenergético, há sempre um objetivo a ser alcançado. Do contrário, não produzirá o efeito terapêutico desejado para o cliente. Alunos em formação na Análise Bioenergética (e mesmo terapeutas mais experientes) são desaconselhados a tocar seu cliente sem antes ter clareza do que o toque representa no momento específico da sessão, e da terapia como um todo. Mesmo que o toque tenha apenas o objetivo de confortar um choro profundo, por exemplo, o terapeuta deve ter consciência do que está fazendo, e também do que está sentindo no momento de tocar. Do contrário, sentimentos inconscientes do terapeuta podem desviar o rumo terapêutico da sessão. É por este motivo que o terapeuta deve estar, sempre que possível, em terapia. Para que suas necessidades inconscientes não interfiram no trabalho terapêutico com seu cliente.

Este é o motivo principal que levou os psicanalistas clássicos a não utilizar o toque no consultório. Segundo uma abordagem mais clássica psicanalítica, o terapeuta não pode tocar seu cliente porque isso irá interferir na relação transferencial com ele. Por exemplo: o cliente pode entender errado o toque do terapeuta e chegar a se apaixonar por ele, ou vice-versa. No entanto, poderíamos argumentar que o terapeuta que se apaixona pelo seu cliente pode estar suprindo uma carência afetiva profunda e inconsciente e que se estivesse em terapia, poderia distinguir com mais facilidade o afeto verdadeiro daquele baseado na neurose de caráter.

Importante lembrar que todo toque realizado pelo terapeuta deve estar baseado em uma hipótese clínica e ser fundamentado em um objetivo claro. Nem sempre o toque trará os resultados que o terapeuta espera, mas isso faz parte do trabalho terapêutico. Neste caso, o profissional deve aceitar a informação que vem do cliente e reformular o seu entendimento sobre a história emocional dele. Nada que vem do cliente pode estar 'errado'. O terapeuta aceita a realidade que se apresenta a ele e formula as estratégias adequadas, de acordo com o momento da terapia.

São variados os tipos de toque que podem ser utilizados em uma sessão bioenergética. A escolha de um tipo será determinada pela situação emocional que o cliente apresenta no momento. Existem toques para 'carregar' o sistema energético e também para 'descarregar'. Um cliente que se apresenta apático, com fala e movimentos lentos, e outros sinais de desvitalização necessitará de toques que aumentem sua carga de energia. Falamos aqui em toques que irão nutrir a energia do cliente. Geralmente são toques mais delicados, suaves, e que trazem segurança e conforto. Para recarregarmos nossa energia, necessitamos de um ambiente seguro, aconchegante. Lembremos do período de sono que nos revitaliza todos os dias, e da cama macia e quentinha que favorece essa recarga. Lembremos também do ambiente intra uterino que é quente e seguro e proporciona nutrição ao bebê, tanto física quanto emocional.

Já o toque utilizado para 'descarregar' geralmente é utilizado em situações que o cliente possui alta carga de energia mas não consegue direcionar essa energia de uma maneira correta. Uma pessoa adulta considerada saudável, apresenta uma alta carga de energia e utiliza dela para viver bem, apresentando sentimentos agradáveis no seu corpo e realizando os objetivos que almeja conquistar. Quando esse movimento natural da energia é barrado, falamos em uma contenção de energia que ao longo do tempo pode se tornar mais séria e formar as couraças musculares de caráter, ou seja, as tensões físicas que possuem causa emocional.

John Pierrakos descreve um tipo de tratamento bioenergético voltado para bloqueios na voz. Segundo Pierrakos, citado por Lowen (1982, p. 238):

Um dos modos de enfrentar tais problemas é colocar o polegar da mão direita 2,5 cm abaixo do ângulo do queixo enquanto que o dedo médio está localizado na posição correspondente do outro lado do pescoço. Os músculos escaleno e esternocleidomastóideo são assim aprisionados e se aplica uma pressão firme no local, enquanto o paciente vocaliza uma nota alta e longa. Repete -se o mesmo procedimento várias vezes no meio e na base do pescoço (...). Muitas vezes, isto provoca gritos de agonia que se transformam em profundos soluços (...). A mágoa é expressa nos movimentos (...) e o corpo todo vibra de emoção. A voz ganha vida e pulsa, enquanto que o bloqueio da garganta se abre.

O toque neste exemplo exerce uma função na mecânica corporal: ao pressionar um músculo tenso, há uma pequena descarga energética que leva ao relaxamento. É a mesma explicação para a sensação de conforto após uma sessão de massagem. O massagista faz pressões maiores no local onde está mais tenso (área de couraça muscular), obtendo assim, a descarga da energia acumulada, e chegando ao alívio da tensão.

8.3 EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA

Alexander Lowen e John Pierrakos foram os responsáveis pelo início da Análise Bioenergética. Durante alguns anos dividiram consultório e trabalharam juntos. Lowen pedia que Pierrakos o ajudasse com algumas posturas corporais, que abriam o canal respiratório e tornavam a pessoa mais consciente de seus sentimentos e sensações. Foi dessa experimentação que surgiram os exercícios de Bioenergética: posturas que facilitam a vibração de partes do corpo, proporcionando o surgimento de material inconsciente do cliente (emoções e sentimentos reprimidos; ideias e crenças limitadoras).

O trabalho terapêutico consiste em ajudar o cliente a trazer os sentimentos reprimidos à tona e expressá-los de uma maneira clara, direta. O corpo é o local onde esse trabalho será realizado; é a ponte que proporciona a integração entre razão (ego) e emoção (self), que em última instância são dois fenômenos diferentes que possuem a mesma origem: os processos energéticos basais do corpo humano.

Com o surgimento desses exercícios, o toque passa a ganhar outro entendimento dentro do consultório. Algumas posturas levam à mobilização de grupos musculares envolvidos na couraça. A vibração advinda da resistência em manter o corpo na mesma postura sensibiliza e afrouxa o local da tensão, tendo o objetivo similar dos toques realizados pelos reichianos. No entanto, o toque direto no corpo do cliente ainda é utilizado, a depender da situação apresentada.

Sendo assim, os exercícios de bioenergética surgem como um recurso a mais a ser utilizado no consultório, podendo ser integrados ao pensamento e à ciência reichiana.

9. A PSICOLOGIA BIODINÂMICA

Gerda Boyesen foi pioneira em uma nova maneira de tratar as neuroses. Ao contrário de alguns terapeutas corporais de sua época, Gerda preferia trabalhar com suavidade. Segundo o seu entendimento, a intensidade de força utilizada no toque poderia ter um efeito contrário à expectativa do terapeuta. Ao invés de promover o fluxo da energia, poderia reforçar o bloqueio e a contenção, através da criação de um novo reflexo de sobressalto.

O reflexo de sobressalto (startle-reflex pattern) surge sempre que temos que lidar com uma situação de stress (físico, emocional ou psíquico). Nessas situações o corpo se torna tenso, a respiração é alterada (inspiração maior do que a expiração), o tônus e a postura se modificam, e o diafragma se contrai. Todas essas alterações tem a função de preparar o corpo para dar uma resposta rápida à situação de perigo: gritar, espernear, bater, fugir, pedir ajuda, etc. Após a descarga emocional espontânea, o corpo retorna ao estado de equilíbrio, relaxando os músculos tensos e harmonizando o ritmo respiratório.

No entanto, se não houver a reação emocional, o estado de tensão se torna permanente, reduzindo a capacidade respiratória e diminuindo a extensão dos movimentos (diafragma e músculos contraídos). Instala -se um processo neurótico e a pessoa passa a viver com uma ansiedade permanente.

9.1 A COURAÇA TISSULAR E O CICLO VASO-MOTOR

A partir de suas próprias experiências clínicas, Gerda observou que o recalçamento de uma emoção está diretamente relacionado à uma estase de fluido no corpo, especialmente nas membranas celulares. Quando uma emoção está prestes a vir à tona, há um movimento do fluido na parte do corpo que está ligada à expressão desta emoção. Por exemplo, na frustração oral há um real acúmulo de fluido, levando a boca a ‘inflar’.

No caso da contenção da expressão emocional, o fluido se estagna na área gerando resíduos metabólicos e hormonais (adrenalina e ácidos lácticos). O ciclo de circulação do sangue (ciclo vaso-motor) não se completa e a energia vital nessa área se torna bloqueada. Ao acúmulo de resíduos metabólicos, Gerda deu o nome de couraça tissular.

A couraça tissular está intimamente relacionada com a couraça muscular. A couraça muscular serve para bloquear a ação ligada à expressão emocional e a couraça tissular age no sentido de bloquear o ciclo de circulação dos fluidos nas membranas celulares. Enquanto uma

age a nível exterior, a outra age a nível interior. A ação das duas bloqueia a energia vital do organismo, resultando na neurose.

A descoberta da couraça tissular é importante na medida que Gerda passa a tratar indivíduos neuróticos com a aplicação de técnicas de massagem voltadas para a movimentação dos fluidos corporais e, desta maneira, eliminar o excesso de resíduos responsáveis pela estase da energia vital.

9.2 O PSICOPERISTALTISMO

O trabalho de Gerda estava voltado para fazer a ansiedade neurótica desaparecer. Para alcançar esse objetivo, ela buscava promover uma descarga vegetativa no corpo do cliente (sendo a mais comum a diarreia). Os choros, gritos e suspiros também eram considerados como descarga do corpo. Uma outra via de descarga emocional era alcançada através da fala, o caminho da psicanálise clássica.

Ao aprofundar seu estudo, ela chegou à conclusão que a energia emocional é a energia primitiva do corpo, e seria proveniente da endoderma. O canal alimentar é o canal mais primitivo existente nos mamíferos, portanto o tubo digestivo seria o local primordial da circulação da energia instintual. Em sua pesquisa, ela observou quatro vias de descarga desta energia. Duas ascendentes: reação emocional pelo grito (forte) e a fala (suave). Duas descendentes: a diarreia (forte) e o processo ao qual ela denominou peristaltismo (suave).

Gerda descobriu a existência de um processo harmonizador da energia, algo que produzia um estado de sensação próximo ao derretimento. Primeiro ela sentiu em si mesma. No seu próprio processo psicoterapêutico ela observou um movimento de energia ascendente no seu corpo, que se acumulava na garganta. Era como um grito sufocado que não tinha a permissão para sair. A sensação era de pressão em torno da boca e na região da garganta. Um dia em que estava estendida, realizando exercícios, ela sentiu esta pressão começar a dissolver e se sentiu “invadida por um estado de doçura e de maravilhosa paz interior: era o movimento da libido suave.” Primeiro a energia subia no movimento ascendente e depois descia, harmonizando e descarregando suavemente a tensão nervosa. Desta maneira, não era mais necessário para o cliente passar pela diarreia, ou pela descarga emocional forte através de gritos, para sentir um alívio de seus sintomas neuróticos.

Segundo Gerda, o psicoperistaltismo tem como função eliminar e dissolver a tensão nervosa. É um recurso natural do corpo, utilizado na auto regulação da energia. Pode se encontrar fechado ou aberto. Quando aberto, o ventre e os intestinos provocam sons, acompanhados por sensações agradáveis de bem estar. Quando fechado, o corpo não emite mais esses sons e as tensões nervosas se acumulam, resultando na formação da couraça.

Em sua pesquisa, ela também descobriu que, ao tocar certas regiões do corpo, o psicoperistaltismo se abria e os sons começavam a ser emitidos. Ela denominou esses locais de “chaves”, por proporcionarem a abertura do psicoperistaltismo. Desta maneira, Gerda introduziu o estetoscópio na sua clínica, não para escutar as batidas do coração, mas para escutar melhor os sons do psicoperistaltismo dos seus clientes.

9.3 A CIRCULAÇÃO LIBIDINAL

Para estarmos saudáveis é preciso que tenhamos liberdade no fluxo da energia. Gerda deu o nome de ‘circulação libidinal’ a esse processamento interno da energia em que tanto o ciclo ascendente quanto o descendente se harmonizam, proporcionando sensações de paz e felicidade. O objetivo da terapia biodinâmica é ajudar a pessoa a entrar em contato com esse estado de ser, que foi vivenciado quando ainda era um bebê. Ao observar a face de um bebê satisfeito após a amamentação, podemos ter um vislumbre desse estado de júbilo interno.

10. A BIOENERGÉTICA SUAVER

Eva Reich, filha de Wilhelm Reich, trabalhou como assistente de seu pai depois de se formar em Medicina. Nesta fase da vida, Reich estava concentrado na prevenção das neuroses (profilaxia) e não conduzia mais terapias individuais. Eva foi influenciada pelo lado suave da vegetoterapia clínica, ou seja, pelos toques e manobras corporais que não traziam dor ao paciente. Segundo ela, seu trabalho é conduzido pelo princípio do ‘estímulo mínimo’. Nenhum paciente deve ser tocado mais do que o suficiente para ativar o processo de recuperação da sua saúde. Desta maneira há uma forte confiança nos processos de auto regulação do corpo. O corpo sabe onde quer chegar e mostra o melhor caminho para isto. Ao terapeuta, cabe aprender a perceber os sinais que o corpo apresenta, e tocar no sentido de ajudar o fluxo natural da energia.

Eva começou a tocar bebês prematuros na tentativa de aprofundar a onda respiratória deles, e assim, lhes dar um sopro a mais de vida. Ela reparou que os prematuros ficavam deitados nas incubadoras, sozinhos, fracos, e não reagiam a alguns procedimentos médicos. Ela massageava os bebês fazendo pequenos círculos, lentamente, durante pouco tempo para não cansá-los. À medida que ia tocando, também conversava com eles. Para espanto dela, os bebês abriam os olhos durante a massagem e se movimentavam agradavelmente mostrando o quanto esse toque lhes fazia bem.

Segundo Eva, seu pai não podia entrar nos locais em que acontecia os partos, devido à uma restrição de sua época. Esse dado é importante pois revela que Reich não teve contato com o bebê logo após o nascimento. Eva, por outro lado, assistia aos partos e depois observava os momentos em que a onda respiratória natural do recém-nascido se modificava, ou sofria uma contenção. Seu método consistia em massagear as áreas do corpo do bebê que começavam a apresentar este início de couraça.

Na verdade é delicado falar em couraça nos corpos de bebês porque este padrão de contenção muscular é criado durante toda a fase de desenvolvimento psicosexual da pessoa, tendo o seu ápice de atuação na fase pós púbere. No entanto, podemos observar momentos em que a onda respiratória fica menor ou quando a pulsação do corpo parece diminuir. Esses momentos indicam os primeiros sinais de contenção da energia vital (ou bioenergia).

10.1 A MASSAGEM DA BORBOLETA

A massagem da borboleta recebeu esse nome devido à qualidade do toque envolvido nela: suave como uma borboleta. Eva caracteriza essa técnica como uma forma específica de vegetoterapia. O trabalho é realizado de cima para baixo, passando por todos os segmentos do corpo. Age tanto na pele (superfície) quanto nas camadas de tecido muscular (profundo). Começa com um toque simples na pele e aos poucos vai se transformando em uma massagem muscular lenta e suave.

É recomendada para recém nascidos e bebês de até três (3) meses de idade, mas também pode ser usada em adultos, como forma de prevenção. O terapeuta deve estar atento aos sinais que o bebê traz. Se apresentar algum desconforto, a massagem deve ser interrompida. A duração varia de cinco (5) a trinta (30) minutos, dependendo da resposta do bebê. A frequência indicada é de uma vez por dia.

A massagem da borboleta começa de cima para baixo e do meio para o lado do corpo. Os movimentos devem ser aplicados de maneira simétrica, duas ou três vezes seguidas. Os tipos de toque são: 1-Deslizar: deslizamento suave porém rápido, os dedos do terapeuta devem estar levemente esticados para que toda a superfície da pele seja tocada; 2-Sacudir: segurar o músculo e sacudir, suave e rápido, de cima para baixo e nas extremidades (Eva compara à mexer numa gelatina sem quebrá-la); 3-Circular: movimento circular e suave, com uma leve pressão (como se estivéssemos massageando nossos próprios olhos, por cima das pálpebras).

Há também movimentos combinados, quando dois desses tipos de toques são realizados ao mesmo tempo (exemplo: fazer um movimento circular sacudindo o músculo)

Em conjunto com os toques já mencionados, temos também os movimentos de união, responsáveis pelo avanço das etapas da massagem. Normalmente há um deslizamento de um segmento do corpo para o outro. Por exemplo, a massagem começa nos segmentos da cabeça e pescoço. Ao avançar a massagem para o segmento do tronco, há um movimento de união que consiste no deslizamento das mãos do terapeuta, do alto da cabeça do cliente, passando ao redor do rosto, sobre os músculos do pescoço, os ombros e os braços, chegando à ponta dos dedos das mãos.

11. DISCUSSÃO

O estudo da pele e suas funções, desde os primeiros dias do recém-nascido, nos mostra que o toque é essencial para o desenvolvimento e manutenção da vida. A noção de que há o quarto trimestre da gestação, isto é, um período de formação após o nascimento, evidencia o fato que não nascemos completos, prontos. O acolhimento amoroso, as palavras carinhosas, o toque confortável que passa segurança, são fatores tão essenciais que se um bebê não tiver esses cuidados, corre o risco de morrer.

Além de influenciar o campo psicológico e emocional, o toque também é importante para iniciar funções da fisiologia corporal. O sistema respiratório e gastrointestinal começam a funcionar depois de uma estimulação tátil no recém-nascido. No caso dos mamíferos, através das lambidas que a mãe faz com seu filhote. Nos seres humanos, as contrações uterinas no momento do parto realizam a função de estimulação.

A pele também é um órgão importante no processamento de informações que vem do ambiente externo. Faz uma barreira à elementos que podem ser prejudiciais e absorve aquilo que é interessante. Por isso é chamada de sistema nervoso externo. Ela é a fonte e a mediadora das sensações corporais. O estímulo externo atinge primeiro a nossa pele, para depois atingir o sistema nervoso central. A cooperação entre os dois sistemas nervosos se relaciona com o despertar da consciência e seus desdobramentos.

As primeiras experiências de prazer do recém-nascido acontecem quando ele é amamentado. O leite materno é perfeito para a limpeza do trato gastrointestinal e para imunizar o bebê com anticorpos. O carinho, o enlaçar da mãe, o balanço suave, tudo isto faz parte da experiência prazerosa. O conforto advindo da amamentação proporciona o surgimento de vibrações harmoniosas, que circulam livremente, num ritmo harmonizado, pelo corpo do bebê. Ele sente pela primeira vez o que é plenitude.

O entendimento sobre as funções da pele e do tato evidenciam a importância do toque para a saúde, em um âmbito geral. Quando tocamos nosso cliente, acessamos a sua memória corporal. Todos os registros ocorridos na história pessoal ficam gravados na pele e nos padrões de tensão muscular.

No âmbito terapêutico, a motivação por trás do toque é um fator importante. Todo terapeuta deve se perguntar antes de tocar um cliente: ‘qual o objetivo dessa intervenção?’. ‘Como essa experiência pode ajudar esta pessoa na sua transformação?’. Dentro do processo

terapêutico, deve-se lembrar que todo trabalho é voltado para o cliente, para o seu momento de vida e suas potencialidades. Desse modo, o toque não pode servir às necessidades do terapeuta mas sim, às do seu cliente. Como todas as ferramentas, deve ser utilizado com parcimônia e apenas nos momentos em que se torna necessário. Caso contrário, perde sua função de auxílio e pode se tornar excessivo e até prejudicial.

Baker, Lowen, Gerda e Eva apresentam semelhanças no entendimento do que é saúde. Para esses teóricos e terapeutas corporais, a saúde é um estado natural do ser humano e está relacionada com a livre circulação de energia vital no corpo. Seguindo o raciocínio contrário, a pessoa se torna adoecida quando há um bloqueio ou limitação deste fluxo natural. Gerda dá o nome de circulação libidinal à este estado de graça interna. Lowen fala do livre fluxo da bioenergia.

Outro elemento importante é o entendimento da saúde como um processo harmônico de pulsação, fenômeno resultante da livre circulação de energia no corpo. Desta maneira, a saúde não é simplesmente a ausência da doença. Mas sim, a presença de sensações agradáveis e prazerosas que circulam pelas várias partes do corpo. Seguindo novamente o raciocínio inverso, a ausência de sensações agradáveis no corpo aponta um processo de adoecimento. Doença, então, é estar em desarmonia ou falta de sintonia com o prazer natural de viver. O objetivo da terapia corporal é o restabelecimento da pulsação no corpo, e através dela, resgatar os sentimentos e sensações aprisionados na couraça muscular e mantidos pelo caráter neurótico.

As diferenças entre os profissionais apresentados se encontra basicamente na metodologia utilizada. Partindo do mesmo entendimento sobre a saúde, surge a dúvida: ‘qual a melhor maneira de ajudar o cliente a atingir esse estado?’

A primeira grande diferença se encontra na frequência. Reich e seus seguidores costumavam deitar seus clientes em macas, em todas as sessões, e trabalhar com pressões diretas nos músculos tensos. O objetivo deles era preparar o corpo do cliente, através da liberação da respiração, para vivenciar o ‘reflexo do orgasmo’. O fato de utilizar a maca, fazer toques direto na musculatura e se vestir de branco leva as sessões reichianas, às vezes, a parecer mais com uma consulta médica do que psicológica.

A Análise Bioenergética permite uma nova integração entre trabalho corporal (vivência energética) e compreensão dos padrões neuróticos de comportamento (análise racional). Assim, o terapeuta possui uma maior flexibilidade no consultório, e não precisa realizar toques em

todas as sessões. Quando não for o momento de prática, é estimulado o raciocínio interpretativo partindo da experiência somática vivenciada.

Além disso, a Análise Bioenergética proporcionou o surgimento de exercícios e posturas corporais, em que o corpo do cliente é trabalhado sem necessariamente acontecer o toque pelo terapeuta. A vibração advinda da postura, e da resistência a permanecer nela, afrouxa o segmento encouraçado, permitindo a livre circulação energética. A combinação de exercícios com manobras específicas de toque auxiliam o terapeuta bioenergético na construção do ‘grounding’ do cliente, ou seja, da base firme onde sua vida poderá se expandir como os galhos de uma árvore.

Um aspecto importante a ser discutido está relacionado com os diferentes tipos de toque. Na Análise Bioenergética há a distinção entre toques para ‘carregar’ ou para ‘descarregar’ o sistema energético. Quando o cliente se apresenta cansado, fraco, ou aparenta muita fragilidade, pode ser um sinal de que falta energia para o corpo trabalhar corretamente. Nesses casos, toques mais suaves ajudam na nutrição e no restabelecimento, servindo para dar carga. São chamados, às vezes, de pré-verbais pois levam a pessoa a memórias de prazer anteriores ao aprendizado da fala. Do contrário, se o cliente se apresenta agitado, ansioso, falando muito, ou dá a impressão de que tem uma força aprisionada dentro de si, toques específicos, de maior intensidade, ajudam a ‘descarregar’ o excesso que está prejudicando.

Outra diferença central nesses tipos de trabalho corporal está na intensidade do toque. A experiência vivida por Orson Bean na sua primeira sessão com Baker evidencia o alto grau de intensidade utilizado pelos terapeutas reichianos. Ao utilizar a metodologia de abordagem direta à couraça, com pressões firmes, é comum o cliente sentir dor. Importante ressaltar que essa dor não é criada pelo terapeuta, mas sim o resultado de anos e anos de um padrão de contenção muscular. O que antes era inconsciente, torna-se consciente com o objetivo de aliviar as tensões crônicas e as atitudes neuróticas advindas do caráter. Neste contexto terapêutico, especificamente, a dor precede o prazer. Mais do que isso, a dor (aguda) é o veículo que leva ao alívio da própria dor (crônica).

Eva Reich foi uma das terapeutas que começou a se opor a metodologia de enfrentamento direto com a couraça. Ao trabalhar com mulheres grávidas e bebês, Eva descobriu uma maneira suave de trabalhar, condizente com o tipo de clientes que atendia. Começou a participar de partos, observou os primeiros passos do surgimento da couraça em

bebês e desenvolveu uma técnica de massagem suave para agir na prevenção do processo de encorajamento.

Assim como Eva, Gerda Boyesen firmou seu trabalho corporal na linha mais suave. Segundo ela, toques mais bruscos podem ter um efeito indesejado e desencadear o reflexo de sobressalto, mantendo o cliente em um estado constante de ansiedade. Ela aprendeu a escutar o corpo de seus clientes e encontrou lugares ‘chaves’ para poder agir com toques e descarregar o excesso de resíduos metabólicos, advindos da couraça tissular. Desenvolveu uma metodologia de massagem terapêutica, visando a liberdade dos padrões neuróticos. Tanto Gerda quanto Eva perceberam a importância de trabalhar na prevenção da neurose, contribuindo assim para a evolução do conhecimento no campo da psicologia corporal.

Apesar de se contrapor aos toques utilizados por terapeutas reichianos clássicos, Gerda fez uma contribuição preciosa à teoria de Reich. A descoberta da couraça tissular nos ajuda a ter uma maior compreensão sobre o processo de adoecimento psíquico. Longe de se sobrepor a ideia da couraça muscular, a couraça tissular explica com mais facilidade os processos metabólicos que ocorrem dentro das células. Vemos aqui um exemplo interessante de como a pesquisa e o novo conhecimento podem servir para complementar uma teoria anterior, e não necessariamente negá-la.

No início de meu trabalho clínico como terapeuta corporal, sentia ansiedade em propor exercícios para o cliente. Sentia-me na obrigação de fazer um trabalho corporal intenso. Só assim tinha a impressão que a sessão era proveitosa para o cliente. A descoberta do toque mais suave me despertou para um novo mundo terapêutico. Este conhecimento me tirou da imagem do “fazedor” para me colocar de volta no mundo do “sentir”, que é a essência da terapia. Por apresentar traços esquizoides em minha personalidade, não gosto de tocar e ser tocado sem ter a sensação que o toque faz sentido. Aprendi aos poucos que todo toque, intenso ou suave, precisa ser associado ao respeito, que deveria ser voltado em primeiro lugar a mim e aos meus limites.

Atualmente me sinto mais confortável em meu consultório e na posição de terapeuta. Não faço exercícios em todas as sessões mas percebo que quando isto acontece, tem ligação com a sua história do cliente e por isso traz bons resultados (no sentido de trazer mais consciência do cliente na maneira como sua couraça se instalou e como continua agindo no momento presente).

12. CONCLUSÃO

Ao observar as informações expostas nesta monografia, pode-se perceber que o campo de conhecimento relacionado às terapias corporais está em constante evolução. Apesar de haver um extenso material já publicado, o corpo humano continua sendo um local misterioso, onde residem forças ocultas aguardando o momento para serem reveladas e estudadas.

Ao comparar as quatro diferentes abordagens de trabalho corporal, conclui-se que não há uma delas que seja inteiramente verdadeira, nem tenha todas as respostas. Todo conhecimento válido vem através da prática: observação clínica, criação de uma hipótese, uso de uma metodologia, resultados. Mesmo quando os resultados não validam a hipótese formulada, a ciência está se desenvolvendo. Os limites nos guiam através da busca pela compreensão.

Apesar das diferenças, a ideia de uma saúde vibrante, positiva e harmônica perpassa todas as abordagens citadas. Independentemente de estar certo ou não, o terapeuta deve colocar o seu cliente como foco da terapia. Mais do que encontrar respostas para questionamentos pessoais, o entendimento de ‘como’ me comporto no mundo é essencial para adquirir autoconsciência e, com isso, autodomínio. Talvez uma pessoa se adapte melhor a certa prática corporal, enquanto outra não obtenha os mesmos resultados. A clínica terapêutica é uma arte.

Com a conscientização do corpo sensorial, gradativamente o cliente ganha clareza sobre sua história pessoal e passa a ter a oportunidade de tomar atitudes mais firmes, enraizadas em seus propósitos mais profundos. Transcendendo a couraça e os padrões de defesa de caráter. Dessa maneira, a vida volta a fazer sentido.

Podemos ver também que o toque é uma ferramenta essencial para atingir a saúde. Nesse sentido, o terapeuta que dominar técnicas corporais tem um recurso a mais para usar no seu trabalho. A frequência e intensidade dos toques é delimitada pela personalidade do próprio terapeuta e também pelo tipo de cliente que temos à nossa frente. Algumas pessoas precisam ser preparadas antes de se deixarem tocar. Outras não darão permissão para isso. O terapeuta deve ter paciência e flexibilidade para escolher o direcionamento adequado de acordo com cada caso.

Quero ressaltar também que o olhar é um tipo de toque. Os olhos são a porta para a alma. Na amamentação, mesmo enlaçado nos braços da mãe, o bebê busca o seu olhar. É como a luz guiada de um farol que ilumina tudo que toca. Esta luz é absorvida pelo bebê e então ele

se sente “tocado”. O olhar da mãe dá a capacidade para ele sentir que existe, que tem o seu valor como ser. Essa experiência é a base para o desenvolvimento da identidade e do fortalecimento do ego saudável.

Ao experimentar a sensação corporal de prazer somada ao olhar de conforto e reconhecimento, o bebê associa as duas experiências como sendo uma só. A partir desse momento, o olhar da mãe, do pai e dos cuidadores, passa a evocar sensações no seu corpo, que dão surgimento aos sentimentos. A falta do olhar também evoca sentimentos, porém desagradáveis. Vemos exemplos de pais que dão o limite a seus filhos apenas com o olhar, sem necessitar da contenção física. Essa verdade é percebida no consultório, quando alguns clientes relatam ter apanhado de seus pais e percebem que o mais doloroso não foi o tapa, mas sim o olhar de desprezo, repreensão, rejeição.

A intenção que colocamos em nosso olhar afeta o mundo interno do cliente. Dessa maneira, mesmo quando não estamos utilizando toques diretos no corpo, podemos ajustar nosso olhar para que tenha o efeito desejado: confiança, calma, aceitação, entre outros. Estar consciente da força do olhar é tomar consciência da força positiva do ego que age no mundo afim de transformá-lo. Transformação que é buscada por todos aqueles que entram em nosso consultório.

Por fim, reconheço que o terapeuta é livre pra buscar as ferramentas que lhe trazem conforto no momento de atender. Busco neste trabalho demonstrar que o corpo é uma delas. A simplicidade deve ser o foco, pois mesmo em meio a tantas ferramentas, é o simples sentir do terapeuta que será a bússola em meio a tantos caminhos desconhecidos. A aventura no campo emocional é sempre perigosa mas os que se aventuram acabam por encontrar a fonte e a essência da vida. Não percebo nada mais valioso do que essa sublime experiência.

REFERÊNCIAS

BAKER, Elsworth F. **O labirinto humano. Causas do bloqueio da energia sexual.** 4. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1980.

BEAN, Orson. **O milagre da orgonoterapia. A revolução sexual na vida do homem.** 1. ed. Rio de Janeiro: Artenova S.A., 1973.

BOYESEN, Gerda. **Entre psiquê e soma. Introdução à psicologia biodinâmica.** 3. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética.** 8. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

MONTAGU, Ashley. **Tocar, o significado humano da pele.** 2. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

REICH, Eva. **Energia vital pela bioenergética suave.** 1. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1998.

10 PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE NO MUNDO. Opas Brasil. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5638:10-principais-causas-de-morte-no-mundo&Itemid=0>. Acesso em: 12 set. 2019.