

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

LIANE VERONESE

A MASSAGEM COMO AGENTE FACILITADOR DA
EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES ENCOURAÇADAS



CURITIBA
2010

LIANE VERONESE

A MASSAGEM COMO AGENTE FACILITADOR DA
EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES ENCOURAÇADAS



Monografia apresentada como requisito
parcial ao Programa de Especialização
em Psicoterapia Corporal pelo Centro
Reichiano de Curitiba – PR.

Orientador: Prof. Dr. José Henrique
Volpi

CURITIBA
2010

Veronese, Liane

A massagem como agente facilitador da expressão das emoções encorajadas / Liane Veronese – Curitiba, 2010.

Orientador: Prof. Dr. José Henrique Volpi
Monografia do Curso de Especialização em
Psicologia Corporal, Centro Reichiano de
Psicoterapia Corporal

1. Massagem. 2. Psicologia Corporal.





ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL DECLARAÇÃO DE CONFECÇÃO DA MONOGRAFIA

Eu, **LIANE VERONESE**, aluna do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal Ltda., localizado na cidade de Curitiba/PR, Brasil, assumo total responsabilidade pela confecção desse trabalho monográfico para a conclusão do curso, considerando que:

- Durante o curso, recebi todas as informações sobre a obrigatoriedade da confecção da monografia por mim mesmo, e jamais por outra pessoa, estando sujeito a perder o meu certificado a qualquer momento, independentemente do prazo, caso haja a comprovação de denúncia a esse respeito.
- Estou ciente de que citei todos os autores, com os devidos créditos exigidos pelas normas da ABNT, sem ter copiado qualquer trecho de livros, Internet, revistas, etc., que se possa considerar plágio, arcando com toda e qualquer responsabilidade legal por essa questão, caso haja algum tipo de denúncia. Quando copiado algum trecho, este está devidamente mencionado com o crédito do autor (sobrenome do autor, ano da obra e páginas) e a obra indicada nas referências desse trabalho.
- Autorizo a publicação da monografia no site do Centro Reichiano, quando essa indicação for feita pelo (a) orientador (a).

Estando ciente do exposto acima, assino esse documento, o qual deverá ser incluído na primeira página da Monografia, tornando pública a presente declaração a quem se interessar.

Curitiba, 09 de Fevereiro de 2010.

Liane Veronese
Assinatura do Aluno

TERMO DE APROVAÇÃO

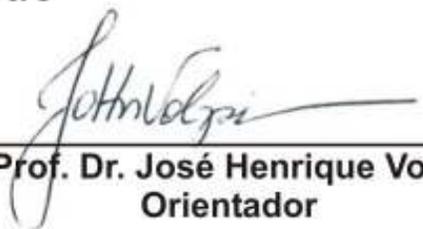
**ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL**
TERMO DE APROVAÇÃO DA MONOGRAFIA

Eu, **Prof. Dr. JOSÉ HENRIQUE VOLPI**, no uso de minhas atribuições legais no **Curso de Especialização em Psicologia Corporal**, ministrado pelo Centro Reichiano, na cidade de Curitiba/PR, Brasil, considero **APROVADO**, o trabalho monográfico de conclusão de curso do aluno **LIANE VERONESE**, com conceito

A.



Curitiba, 09 de Fevereiro de 2010


Prof. Dr. José Henrique Volpi
Orientador**CENTRO REICHIANO**

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jardim Botânico – Curitiba/PR - Brasil - CEP: 80210-000
Fone/Fax (41) 3263-4895 / Site: www.centroreichiano.com.br / E-mail: centroreichiano@centroreichiano.com.br



Meus sinceros agradecimentos aos meus pacientes que me ensinam com suas dificuldades e dores, compartilhando comigo suas angústias, mas também alegrias e conquistas, meu carinho profundo. Vocês me estimulam a pesquisar cada dia mais, me impulsionam no mar sem fim do conhecimento e me proporcionam com isso além de aprimoramento pessoal, sabedoria. Que Deus abençoe a cada um no seu caminho de evolução individual.



Um indivíduo que não se reapropria do próprio corpo,
dificilmente conseguirá adquirir outros níveis de
autonomia.
Liberdade é a redescoberta dos próprios biorritmos.

Federico Navarro (1996).

RESUMO

O presente trabalho visa analisar e discutir sobre a massagem terapêutica e sua influência na facilitação da expressão de emoções represadas nas coraças psíquica e muscular descritas por Reich. Através da consciência corporal e do toque terapêutico questiona se o toque através da massagem pode ajudar na recuperação do tônus normal do corpo (eutonia), mesmo que o paciente não tenha consciência da relação entre o físico, emocional e mental e como o terapeuta corporal pode influenciar na aquisição desta consciência pela integração nas intervenções verbal e o não-verbal. O corpo possui tônus muscular que é uma quantidade de tensão que permanece no músculo mesmo quando está em repouso. O músculo e a pele são tecidos que possuem elasticidade. Porém, quando existe muita tensão, o tecido perde elasticidade, geralmente apresentando-se rígido ao toque, associado à dor. Ao tocar no ponto de maior tensão existe uma reação de contração do corpo, como defesa. Se já existe uma contração crônica na região é possível desativá-la, mas como fazer isso? O tempo que a pessoa levou para contrair a musculatura e torná-la uma rocha (meses ou anos) deve ser respeitado. Então, torna-se inapropriado dizer que em uma sessão, toda tensão será retirada. O que existe é um grande alívio. A sensação de “retirada de peso dos ombros” ou do corpo é muito comum, bem como sensação de “leveza” e de descarga. Busca-se através do estímulo tátil conquistar a nível pessoal, integração do seu corpo, emoção e mente antes fragmentado, recuperando a força vital perdida. Mudanças de padrões da memória celular podem ser estimuladas pouco a pouco, com ganho de consciência. O contraste entre prazer e dor pode levar a uma reflexão de como se coloca na vida, como lida com o seu estresse e de que forma pode buscar novas alternativas de relaxamento, prazer de viver e manutenção do bem estar de forma geral. Educar as pessoas para a prevenção não é tarefa fácil, mas muito importante na prevenção de doenças psicossomáticas. A massagem é um recurso terapêutico que desperta reações, emoções, consciência e pode ser coadjuvante nos processos psicoterapêuticos, ajudando os pacientes em seus resultados, e os terapeutas em seus objetivos.

Palavras-chave: Consciência. Corpo. Couraça. Massagem. Psicologia Corporal.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
CAPÍTULO 1 – A NECESSIDADE SER TOCADO.....	13
1.1. A comunicação não-verbal.....	13
1.2. A relação terapeuta paciente.....	15
1.3. Consciência Corporal.....	17
CAPÍTULO 2 - AS COURAÇAS DE REICH.....	20
2.1. A influência da couraça na formação da postura corporal.....	20
2.2. O Sistema Nervoso Autônomo.....	22
2.3. Os tipos Caractereológicos.....	25
CAPÍTULO 3- O AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DO TOQUE.....	28
3.1. Fásia, uma via rápida de transmissão de informações.....	28
3.2. Benefícios da associação de técnicas terapêuticas.....	30
3.3. Resgatando os movimentos naturais do corpo.....	32
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37



INTRODUÇÃO

Quando se fala em massagem, dúvidas podem surgir quanto ao seu real benefício, por falta de conhecimento ou por preconceito. Ainda nos dias atuais o medo pode impedir que uma pessoa busque auxílio para alívio das dores físicas através da massagem. O medo de exposição, o medo do olhar do outro, o medo de sentir, acaba por afastar muitas pessoas dos atendimentos de massoterapia, deixando com que a dor chegue num limite insuportável para daí se buscar ajuda. Estes são indicativos de um dos seus traços de caráter.

Para entrar em contato com as próprias emoções faz-se necessária coragem. Para obter autoconhecimento a pessoa deve dispor de seu tempo e buscar alternativas de ajuda para governar-se melhor, com mais equilíbrio e saúde na vida. Mas será que as pessoas se dispõem a isso? Muitas pessoas que não fazem psicoterapia ou algum tipo de análise encontrando atrativos para passar o tempo, fugindo de seus problemas e conflitos emocionais, pois é mais cômodo. Dizem muitas vezes que não tem tempo, mas vivem viajando, consomem de forma impulsiva e impensada, se focam no materialismo que oferece atrativos onde somente se recebe, não se participa ativamente com a mente e de forma a exigir uma reflexão mais profunda, fugindo portanto, do mergulho para dentro de si.

Existem vários recursos para o autoconhecimento, mas a psicoterapia realiza grandiosa contribuição. Pode-se ver a sociedade atual desestruturada emocionalmente, com valores distorcidos e afastados da espiritualidade. Seria a falta de conexão consigo mesmos um dos motivos? Valores como a não-violência, a paz, a verdade, o amor, a ação correta são práticas que melhoram o modo de viver das pessoas. Porque não temos na sociedade uma forma harmoniosa de conviver? O que vemos é a agressividade em grande escala todos os dias crescendo de forma progressiva. Conceitos religiosos, culturais, educacionais e sociais do Ocidente acabaram por reprimir a expressão das emoções gerando a neurose dentro da nossa sociedade? O que a cultura e a educação podem causar na estrutura de caráter de uma criança reprimida? Seriam as emoções reprimidas as causadoras de tantos casos de doenças

psicossomáticas? E ainda, até que ponto a massoterapia pode ajudar, levando em conta o tipo caractereológico de cada pessoa?

Pretende-se neste trabalho abordar algumas destas questões bem como de que maneira o corpo destituído de sensações prazerosas reage no mundo e de como a massagem pode ser utilizada como recurso técnico para ampliar a percepção corporal auxiliando a expressão das pessoas que realizam psicoterapia ou não, em seus processos de vida. A psicologia corporal nos auxilia na compreensão e na resposta de algumas destas perguntas.

No corpo está o registro de tudo desde a concepção. Estudos de Reich (2004) e Navarro (1995), revelam a presença de tensões crônicas no corpo, que com o passar dos anos vão-se enrijecendo. São segmentos denominados de “couraças”, que prejudicam o livre fluxo de energias e geram diversos sintomas e doenças psicossomáticas. É muito comum no atendimento de profissionais liberais como dentistas, a presença de vícios de postura (devido às suas cadeiras onde permanecem inclinados lateralmente na maioria do tempo), médicos, altos executivos que administram muitos funcionários em empresas, bancários que se utilizam do computador todo o dia durante muitas horas, da mesma forma jornalistas que adquirem lesões por esforço repetitivo, professores, crianças com torcicolo já desde pequenas, entre outros exemplos que podem ser citados. A eles também é que esse trabalho se destina, bem como a todas as pessoas que buscam conhecer mais fundo sobre a massoterapia associada à psicologia corporal ou queiram se engajar na profissão.

A massoterapia, que é a terapia através da massagem, visa contribuir para a expressão das emoções reprimidas e liberação da energia aprisionada no corpo pelo toque terapêutico, atuando pela via verbal e não verbal. Permite à pessoa perceber as sensações de dor pela tensão instalada nas partes do corpo, o que gera surpresa ao paciente quando sente a intensidade da dor e da falta de consciência sobre esta intensidade ao toque. Pode-se fazer o resgate das sensações de prazer, à medida que esta consciência é registrada no consciente, e que compreende porque está prendendo seus músculos e que não é necessário carregar tanta carga em determinada parte do corpo. O despertar de cada célula por meio do toque, modifica a memória corporal, que gera maior consciência de si, de suas atitudes, pensamentos, sensações e emoções. A Massoterapia a que nos referimos aqui neste trabalho é, portanto,

uma terapia, diferente de outros métodos existentes porque associa o conteúdo expresso verbal pelos pacientes com a dor física, também com as couraças descritas por Reich, a psicossomática, considerando os conteúdos das análises psicoterápicas e a psicologia corporal.



1. A NECESSIDADE DE SER TOCADO

Pesquisas de Ashley Montagu em seu clássico livro “Tocar” já revelavam na década de 70 sobre a necessidade do animal em receber estímulos táteis que signifiquem calor, conforto, segurança. Se o animal sente esta necessidade, certamente não é diferente com o ser humano. A cada dia novas pesquisas comprovam sobre a importância do toque terapêutico e do contato afetivo em ambientes hospitalares, casas de repouso, asilos e orfanatos, onde há falta de contato entre os internos, o que ajuda os pacientes a se recuperarem mais rápido ou melhorarem sua auto-estima.

O tato é a origem de nossos olhos, ouvidos nariz e boca. Tanto a pele quanto o sistema nervoso originam-se da mais externa das três camadas de células embrionárias, a ectoderme. O sistema nervoso central, cuja função principal é manter o organismo informado do que está se passando fora dele, Desenvolve-se como a porção da superfície geral do corpo embrionário que se vira para dentro. Portanto, o sistema nervoso é uma parte escondida da pele ou, ao contrário, a pele pode ser considerada como a porção exposta do sistema nervoso. (MONTAGU, 1988, p.22)

O toque informa à pessoa da presença de vida em seu corpo e dá possibilidade de sentir-se melhor, aliviando dores não somente físicas como as dores emocionais, da falta de contato, do abandono. O toque, mesmo não sendo uma massagem, conforta, dá apoio, transmite calor, de forma não-verbal.

Podemos citar também o trabalho do Toque da Borboleta, criado por Eva Reich, que ensina pais e educadores como usar o toque em favor dos bebês e crianças para promover desbloqueio de traumas e prevenir as neuroses promovendo aumento da energia vital, além de transmitir amor. Este trabalho é denominado de Bioenergética Suave. (OVERLY, 2004)

1.1. A comunicação não verbal

Na prática profissional de massagem existem inúmeras técnicas (drenagem linfática, shiatsu, zen-shiatsu, ayurvédica, sueca, tailandesa, tuinã), sendo que cada uma delas pode ser aplicada com seus objetivos específicos,

conforme a necessidade da pessoa. A intervenção terapêutica é primeiramente corporal, depois verbal. Porém, uma complementa a outra. O corpo comunica sempre de forma não-verbal através do tônus muscular. Segundo Guyton (1989, p. 108), tônus muscular é o “grau residual de contração muscular”, ou seja, sempre haverá algum grau de tensão na musculatura mesmo estando ela em repouso.

Olhando para uma pessoa que vai receber a massagem, pode-se perceber claramente onde está a tensão. É visível, mas devemos considerar as várias camadas de tecidos que revestem o corpo, desde a mais superficial a mais profunda. O toque atua nos dois casos, e o que se percebe na prática clínica corrobora com a descrição das couraças feitas por Reich (2004). Os gestos, expressões tônicas, sejam faciais ou corporais, o tipo de respiração que compõem o indivíduo como um todo e dizem da sua história pessoal, são consideradas na sessão de Massagem Integrada. Este nome damos à junção de três saberes utilizados na prática diária que será descrita a seguir, e que se utiliza da massagem, da fisioterapia e da psicologia corporal.

Todo ser humano tem necessidade de ser tocado. O estímulo tátil não é importante somente para o bebê, que necessita dos cuidados para que seu desenvolvimento afetivo e cognitivo se estabeleça de forma saudável. O adulto também necessita de toque, de cuidado, de limite, de contorno corporal. O toque é vital, ele nutre o corpo de calor, afeto, alivia dores, acalma, transmite sensação de proteção e segurança, e transforma as células, ativando os receptores da pele, dos tendões, dos músculos e das fáscias, proporcionando mudança no estado de contração do tônus muscular, relaxando-o, como também todo o sistema nervoso.

Segundo Lapierre (2002), no desenvolvimento neurológico de uma criança, independente do que ela herda geneticamente, o que conta para seu aprendizado corporal ser único, são as experiências vividas; que através de novas conexões sinápticas dão ao cérebro capacidade de estruturar a psique. A criança que recebeu afeto através de uma carícia, do olhar, da contenção afetiva através do abraço, retém em sua memória corporal a experiência positiva do contato com o adulto. Mas nem todas as crianças recebem este cuidado, tão importante para a vida adulta, que influencia na formação do seu caráter. Os tipos de caráter foram descritos por Reich (2004), Navarro (1995) e

Baker (1980), teorizados e seguidos por outros autores e são de fundamental importância para o trabalho corporal.

Todo ser humano, segundo a Psicologia Corporal, possui a capacidade de regulação da própria energia (VOPLI; VOLPI, 2002), e para compreender melhor uma pessoa de forma global, faz-se mister a compreensão do seu traço de caráter, ou seja, o modo de agir e reagir às coisas do mundo que o cerca.

Conhecer a forma de atuação de um indivíduo conforme seu caráter facilita o entendimento das atitudes e do seu comportamento, podendo-se modificar a relação terapêutica e a forma de intervenção inclusive. O profissional fisioterapeuta ou massoterapeuta (além de outras profissões da área da saúde), não possuem o conhecimento da psicologia de forma profunda. Mas a psicologia corporal vem preencher uma lacuna para dar suporte a estes profissionais que trabalham com o corpo, visando auxiliar a compreensão da integração mente-corpo-emoção, evidenciando os estudos de vários pesquisadores que a partir de Reich contribuíram com suas pesquisas, nos deixando o legado científico como presente.

O toque terapêutico que considera a estrutura corporal do indivíduo como um todo proporciona um nível profundo de consciência corporal. O próprio paciente reconhece suas tensões, o excesso delas, e faz correlação com sua vida. Claro que existe uma grande maioria que adormece nas sessões e que recebe o atendimento de forma superficial. Mas pouco a pouco começa se observar mais e se abrir para o autoconhecimento, tão necessário para resolução de conflitos e neuroses, que qualquer ser humano tem.

1. 2. A relação terapeuta paciente

O paciente quando se apresenta ao terapeuta inicia um tipo de relação. Normalmente a visão que o terapeuta tem não é a mesma que o paciente tem de si mesmo. Não falo somente da condição técnica que o profissional apresenta, mas especialmente da condição relacional. Qual é a disponibilidade física e emocional do terapeuta para atender às necessidades do paciente?

Na relação que se estabelece entre o terapeuta e paciente pode existir ou não a confiança, a entrega. Ou pode ser somente uma relação comercial onde um quer perder medidas e o outro vai executar esta tarefa. Acredito que são trabalhos distintos. O que propomos é o resgate da consciência da pessoa.

Consciência de seu funcionamento, de como se relaciona com o mundo, com as pessoas e consigo mesmo, que interfere em seu corpo físico. Assim sendo, o trabalho pessoal que o próprio terapeuta fez e faz em sua vida estabelece a diferença no atendimento. Quanto mais eu me trabalho, mais posso compreender o outro em seu mundo particular. O olhar que dá suporte, o toque aliado à escuta, a sensibilidade para parar de falar quando brota uma emoção e o paciente precisa chorar, dependem da sensibilidade do terapeuta. O cuidado ao oferecer-lhe um lenço, um copo de água, são coisas tão simples, mas fazem com que uma sessão de mera “retirada do estresse”, como muitos pacientes repetem, se transforme numa sessão onde existe a conexão terapeuta-paciente, que possibilita a catarse - descarga, assim como a compreensão, a troca, o conselho, até mesmo o silêncio, que comunica. Isso depende do trabalho pessoal do terapeuta. E é a construção que o terapeuta faz pouco a pouco, que assegura o vínculo. É esta segurança que o paciente precisa sentir quando busca uma terapia e chega sem rumo, perdido, desconfiado de todos a sua volta, desamparado, deprimido, sem energia, entre outros estados que poderíamos citar.

Percebe-se também na prática clínica um total desconhecimento do paciente com relação ao seu próprio funcionamento biológico, como o próprio corpo funciona. Então, neste sentido o que o terapeuta puder contribuir, ofertando um pouco de seu conhecimento de anatomia, repassando informações ao paciente através de gravuras, livros, internet para que este visualize seu corpo, perceba de onde vem a dor física mais a ligação do corpo emocional, cérebro, hipotálamo, glândulas e seu funcionamento fisiológico, podem ajudar enormemente na obtenção de uma cura mais rápida e consciente por parte do paciente. Este tipo de toque não é físico e sim atinge a sua razão e, quando a pessoa entende o funcionamento anatômico do corpo passa a respeitar mais a orientação dada pelo profissional no sentido de auto cuidado, prevenção, realização de exercícios, tipo de respiração, realização de alongamentos e dicas de mudança de padrões. Como na psicoterapia, quando nos entendemos melhor e sabemos de onde vem certas atitudes e comportamentos podemos modificar, melhorar, avançar nos propósitos de vida em todos os níveis: pessoal, familiar, profissional, econômico, afetivo.

O repasse didático do conhecimento profissional ao paciente, por mais básico que seja ajuda na relação terapêutica, na compreensão do que

acontece com seu corpo e facilita a cooperação para que a terapia evolua, de alguma maneira.

Toda pessoa quando busca atendimento tem um pedido, uma demanda. Portanto, a busca do terapeuta por auxílio psicoterápico é primordial para que ele possa reconhecer o que é seu conteúdo e o que é do paciente. Ainda mais na massoterapia e fisioterapia onde os profissionais tocam nos pacientes todo o tempo de atendimento, existindo a troca energética. Para que a energia seja bem canalizada e nenhum dos dois fique com sintomas desnecessários, o autocuidado do profissional é fundamental.

1.3. Consciência corporal

A grande maioria das pessoas que vem para terapia corporal não tem consciência do motivo que levou à aparição de um sintoma. Com exceção dos traumas caseiros como bater a perna na esquina da mesa da sala ou acidentes com carro onde existam fraturas, pode-se dizer que a ausência das sensações corporais é muito grande. O terapeuta quando toca percebe no corpo do outro a rigidez, e pode comunicar ao mesmo sobre ela para que venha prestar atenção naquela parte tocada. Quem é tocado nem sempre está presente, apesar do corpo estar ali. É comum massagearmos uma determinada parte do corpo, o ombro, por exemplo, e ao final, quando já está mais solto o tecido, a pessoa virar e perguntar, “Você acha que estava tenso?” Então, cabe a pergunta: onde estava o pensamento da pessoa quando era tocada? Para onde estava voltada sua atenção? Apesar do silêncio no ambiente, o que a pessoa fez com a sensação corporal no momento da massagem? O terapeuta percebe a rigidez e o paciente não? Como é possível o paciente não perceber um tecido do corpo que não se move no momento da massagem?

Por isso o terapeuta tem papel importante quando questiona: “Você sente a rigidez onde estou tocando? Sente dor?”. Ao tocar, informa o paciente, pergunta ao mesmo se ele percebe a rigidez, se percebe a couraça, a resistência tecidual, ou o bloqueio da energia em determinado local. Ou mesmo o questiona para que reflita sobre si, sobre algo que faça sentido para ele, ou sobre o porquê da sua tensão. Tomando consciência pode descarregar a tensão interna e por consequência a tensão física. Dificilmente um sintoma

físico é dissociado da emoção. A leitura e a tradução para o paciente o ajuda no seu processo consciencial.

Sabe-se por estudos recentes em Terapia Manual e Osteopatia (especialidades da fisioterapia), que os tecidos corporais tem mobilidade. Que toda falta de circulação sanguínea gera imobilidade tecidual, seja na pele, fáschia, músculo ou nervo. Segundo Biazi (2007), os nervos tem a propriedade fisiológica de suportar pressão. Quando a quantidade de pressão ultrapassa o que os nervos podem suportar, se contraem e saem de seus leitos para se protegerem das pressões externas, ocorrendo o que popularmente se chama de “nervo fora do lugar” ou “nervo acavalado”. Para Bienfait (1997), as lesões osteopáticas (vértebras rodadas na coluna, hérnias discais, joelhos em “x”, deformidades na coluna como escoliose, cifose, entre tantas outras) são tensões e “deve-se vencer a tensão que cria a lesão” (BIENFAIT, 1997, p. 24). Apesar de só considerar o corpo físico e buscar no corpo onde estaria iniciando uma lesão sem associação com a emoção, seus estudos e publicações contribuem enormemente para visualizar o corpo como um todo dentro da reabilitação. Já Navarro (1996), desenvolveu um método que denominou Vegetoterapia Carácter-analítica, para desbloqueio das couraças psíquica e muscular.

Para Serge (2009), fisioterapeuta francês, criador do método da Morfoanálise, os sintomas e o sofrimento de uma pessoa podem-se manifestar mais no campo físico ou mais no psíquico. Dividiu o corpo didaticamente em três partes que são: Corpo Real – é o que pode ser radiografado, examinado; Corpo Sensorial – onde se encontram os circuitos sensoriais que informam o intra e o extraceptivo ao cérebro; e o Corpo Emocional – que registra nossa história com experiências boas ou ruins. Quando falta comunicação entre estes três corpos, ocorre a maioria dos sintomas psíquicos ou físicos e podem-se estabelecer as doenças psicossomáticas. Serge (2009) concorda com Bienfait (1997) que existem cadeias de compensação que se acumulam, geradas pelo físico ou psicoemocional. Para explicar o que são cadeias de compensação usaremos um exemplo: se uma pessoa tem entorse no tornozelo, para evitar a dor, vai pisar no chão evitando jogar o peso do corpo no tornozelo lesado, que gera dor no joelho oposto, que carrega todo o peso do corpo. Se não gera no joelho, vai gerar no quadril ou na coluna uma lesão ou um sintoma. Pois o corpo tenta sempre evitar a dor. A dor é a última camada da compensação. A

postura é o resultado da construção deste conjunto. O olhar para o corpo como um todo é primordial para um tratamento eficaz, e este fato é unânime nos diversos autores, independente se só consideram ou estudam o corpo físico.

Serge (2009) ainda afirma que “O corpo vive no presente, mas reage no passado. Os pensamentos são sensações. Falar das sensações é recuperar a capacidade de pensar com o corpo e a partir do corpo.”

O toque terapêutico faz a diferença para o corpo, com mais ou menos consciência, mesmo que o paciente não queira falar sobre si e sobre suas emoções, de alguma maneira seu corpo está sendo informado, pela via sensorial, sobre o nível de tensão e relaxamento presente em seu corpo.



2. AS COURAÇAS DE REICH

As couraças são anéis ou segmentos descritos por Reich que se distribuem pelo corpo horizontalmente “formando ângulos retos com a espinha dorsal.” Reich (2004, p. 343). As couraças impedem a passagem e a pulsação de energia pelo corpo, que tem uma direção de fluxo energético das costas para frente seguindo a linha da coluna vertebral.



Fig. 1 – KELEMAN, S. Anatomia Emocional. São Paulo: Summus Editorial, 1992 p. 69.

Mas de onde vêm as couraças? Elas possuem uma função? Existe correlação entre a formação de uma couraça, formação do caráter e postura?

2.1. A influência da couraça na formação da postura corporal

O corpo vem sendo pesquisado desde a mais remota antiguidade por anatomistas, médicos, fisiologistas e pesquisadores das mais diversas áreas.

Com o avanço da tecnologia é possível desvendar cada vez mais funções antes desconhecidas, que ajudam na compreensão deste complexo e maravilhoso universo que é o corpo. Pesquisas sobre o sistema nervoso nas últimas décadas vem revelando que a partir do estudo embriológico é possível mobilizar manualmente os nervos e estruturas nervosas como as meninges, que causam desordens músculo-esqueléticas no corpo, devolvendo às mesmas a circulação e a normalização de sua função.

Aliando estes conhecimentos às pesquisas da Psicologia Corporal que desde a década de 30 com Reich (2004) vem modificando a forma de análise, auxiliando pacientes na quebra das resistências pela inserção do corpo na terapia, pode-se de fato, realizar um bom trabalho combinado CORPO-MENTE-EMOÇÃO, visualizando o paciente de forma sistêmica. Navarro (1995), colaborador de Reich, deu continuidade aos seus estudos com a criação dos actings da Vegetoterapia Characteroanalítica, com o intuito de mobilizar as couraças física e psíquica dos pacientes. Seu nome é devido ao sistema neurovegetativo, que absorve as cargas emocionais do dia a dia, e precisa ser descarregado. Outros pesquisadores como Baker (1980) levaram adiante os conhecimentos iniciados por Reich sobre a análise do caráter, contribuindo para a evolução das terapias e para prevenção das neuroses.

O conhecimento da Psicologia Corporal sobre a existência das couraças psíquica e muscular, que se formam ao longo da vida por defesa, torna mais clara a razão pela qual as posturas corporais se estruturam. Ao olharmos para cada corpo pode-se observar onde está o acúmulo de energia, assim como ao tocarmos, fica mais nítido e se comprova o que se observou, pois o toque confirma onde se encontra o maior acúmulo de tensão e enrijecimento.

Por estarem no corpo, as couraças quando tocadas, vão reagir, e dependendo do toque, vão contrair ainda mais. Por isso, para que não se tenha uma reação contrátil muscular de defesa, deve-se tocar nos tecidos de forma que o toque respeite o “limite de elasticidade fisiológica” (BIENFAIT, 2000, p. 22), pois se ultrapassar este limite provocará apenas reação de defesa. Antigamente Reich tocava nos pacientes provocando maior estresse na musculatura encouraçada para desbloqueio energético e de sensações, apesar de provocar também a dor. Atualmente dentro das psicoterapias corporais são utilizados actings, sistematizados por Federico Navarro para que este desbloqueio aconteça no ritmo que o paciente permitir, tomando consciência do seu processo pessoal pelo movimento e análise dos conteúdos verbais e do que o corpo expressa. A couraça não pode ser retirada, pois ela tem uma utilidade na vida da pessoa. Ela pode sim, ser afrouxada ou flexibilizada, para que permita a passagem de energia, e com o desbloqueio cause mudanças no corpo, nas sensações corporais, às vezes aumentando certos sintomas como esquecimentos, soluços, mais emotividade, dores em um lado do corpo, cólicas, diarreia, vômito, entre outros. Estes sintomas, que significam a

liberação da couraça, não permanecem para sempre. Vão-se suavizando e desaparecendo, dando lugar à sensação de conforto, alívio e bem estar.

Muitas vezes, a resistência psíquica é tão grande, que mesmo com a melhor técnica de terapia manual não se consegue relaxamento satisfatório e a contração persiste. Isso indica profundo enraizamento tensional, ou seja, a origem da tensão é muito antiga, podendo ter sido iniciada no período embrionário. Em alguns casos somente a massoterapia ou fisioterapia sem associação de atendimento psicoterápico não consegue reabilitar o corpo físico. É necessário sugerir ao paciente que busque este recurso para que evolua em todos os níveis. Segundo Boyensen (1985), a supressão das emoções permanece nos tecidos musculares superficiais e mais profundos como se estivessem cimentados, e, por não haver descarga vegetativa, permanecem em contração constante, de forma inconsciente. Contudo, o toque é uma ferramenta que auxilia o paciente na constatação desta rigidez e com o recurso da respiração profunda, pode, pouco a pouco, dar-se conta de que não necessita da presença da contração excessiva, e pode permitir que o relaxamento aconteça, senão totalmente, parcialmente. Na prática vê-se que, quando uma pessoa fala de seus problemas, descarrega a tensão, modificando seu tônus corporal. Se o terapeuta auxiliar ainda, estimulando um ponto rígido, seja ele nas costas ou sobre os intestinos, por exemplo, pedindo que a pessoa coloque atenção no ponto, respirando ao mesmo tempo com a intenção de descontrair, de fato o relaxamento acontece mais rapidamente do que se usarmos uma técnica sem a ajuda consciente do paciente. Com a expressão das emoções e sentimentos ocorre o relaxamento, e o anel de couraça se afrouxa, permitindo que o fluxo de energia possa ser restabelecido, conforme afirma Reich (2004).

Mas o que são descargas vegetativas?

2.2 O Sistema Nervoso Autônomo

Temos em nosso sistema nervoso grupos de nervos que são classificados separadamente para nossa compreensão, porém devemos ter em mente que o sistema nervoso é contínuo, como se fosse uma teia que não tem começo nem fim, é todo interligado. A separação é devido às suas funções e

diferentes localizações, mas as respostas dos estímulos se interligam no cérebro.

A divisão é do cérebro e medula espinhal, sistema nervoso periférico, nervos motores e sensitivos e sistema nervoso autônomo (que se divide em simpático e parassimpático). O sistema nervoso autônomo reage de diferentes formas nos órgãos internos, contraindo e relaxando, conforme a necessidade, em condições normais. Segundo Keppers & Longo (2007), evidenciou-se que é este sistema que responde primeiramente a qualquer estímulo, podendo se desequilibrar em processos patológicos, desordens físicas, fisiológicas ou psicoemocionais. Reich (2004) evidencia também que reações do sistema nervoso autônomo começam a se manifestar quando se estimula o desbloqueio das couraças onde há estagnação de energia orgone através do vômito, espasmos da musculatura, choro, soluço, respirações mais profundas, bocejo, que caracterizam as descargas vegetativas. As descargas são muito benéficas, pois evitam que as pessoas somatizem.

Segundo Junior (1975, p. 4), as emoções são expressas através da “expressão facial, lágrimas, vocalização, ereção pilosa, enrubescimento, palidez, riso, fuga ou ataque. Manifesta-se também internamente sob a forma de alterações viscerais ou vasculares mediadas pelo sistema nervoso autônomo.” E sabemos que nos músculos encontram-se armazenadas as emoções não expressas, surgindo a formação de uma couraça. Para Lowen (1986, p. 234), “o processo de formação de couraça muscular é um meio de sobrevivência, uma forma de evitar a dor intolerável.” Então é bem importante que o paciente tenha um espaço em sua vida para externar tais emoções reprimidas ou contidas por qualquer motivo, de modo que possa ver com mais clareza sua vida emocional e psico-afetiva.

Muitas vezes desde crianças, mas especialmente na adolescência precisamos nos esquivar de certa figura, paterna ou materna, e desenvolvemos a escoliose para direita ou para esquerda. Sofremos com a ansiedade e o pescoço se anterioriza formando artrose nas vértebras cervicais. Os ombros ficam caídos, pois o peso da responsabilidade é muito grande. Para mantermos nossa postura certos músculos das costas e das pernas (parte posterior do corpo que sustentam a postura) se contraem mais que os outros, o que gera desequilíbrio tônico-postural, alterações no andar e na planta dos pés. Todas são manifestações posturais que carregam em si histórias da vida psico-afetiva

de cada pessoa. Hernant (1988) afirma que o corpo armazena sensações ligadas a sentimentos e vivências afetivas, positivas ou negativas. “As crianças vão-se desenvolvendo e suas memórias se enriquecendo com as vivências corporais que depois de adultas vão dar a ela gestos harmônicos ou desajeitados, posturas rígidas ou caídas, a mímica inconsciente que aparece nos gestos da mão, expressão facial mais expressiva ou quase mórbida”. Hernant (1988, p. 20)

A formação de caráter de uma criança depende da forma que ela recebe amor de seus cuidadores. Para Lapiere (2002), o futuro psicológico de uma criança e a formação de sua personalidade dependem dos primeiros contatos não-verbais que ela tem com os pais e seu modo de agir e reagir no mundo condicionará a sua saúde mental. Então se pode afirmar que desde muito pequenos, os bebês registram e aprendem tudo que as figuras de referência, geralmente os pais, lhes transmitem. Não só os sinais de amor e carinho ficam registrados como também os sustos que levam, os medos e a ansiedade porque passa um bebê ou criança, é gravado no corpo em forma de contrações internas. Ainda sobre a infância e registros de afetividade ou marcas corporais Lapiere (2002, p. 203) afirma que “repetições rápidas e contínuas do estresse podem provocar um efeito cumulativo e manter distúrbios num organismo em constante tensão defensiva.”

O caráter é a forma com que a pessoa se mostra ao mundo, com seu temperamento e sua personalidade; é a expressão do temperamento e da personalidade por meio das atitudes de uma pessoa. (VOLPI, 2005, p. 5)

A psicologia corporal nos mostra que o estresse pode ser positivo (o eustress), ou negativo, que altera a função psíquica e o humor, chegando à formação de doenças.

O estresse é dotado de mecanismos adaptativos e cada pessoa tem o seu limite para o estresse. A origem pode ser física ou psíquica. O agente estressor negativo ativa um conjunto de respostas orgânicas, mentais e psicológicas que sobrecarregam a suprarrenal e o sistema nervoso. O organismo responde motoramente com tensão muscular e o sistema vegetativo com liberação de catecolaminas (adrenalina, noradrenalina, serotonina, etc). Pode ocorrer alteração de memória e concentração. A resposta biológica vem em três etapas: ALARME – onde há liberação hormonal, eixo hipotalâmico/ hipofisário anterior com seis hormônios e posterior com dois neurônios que fazem que a pessoa fuja ou ataque. A segunda etapa é a de RESISTÊNCIA - onde aumenta a tensão corporal e se inicia a couraça. E a terceira etapa é do ESGOTAMENTO – onde há diminuição das defesas imunitárias e

se instala o estresse propriamente dito. (VOLPI, 2007 – Anotações de aula)

A quantidade de estresse acumulado em cada pessoa modifica e agrava a postura, e não somente a postura bem como também o gera alterações no sistema neuroendócrino, no comportamento e na vida de relação.

2.3. Os tipos Caractereológicos

Os tipos de caráter se estabelecem a partir do desenvolvimento neuropsicoemocional e estão interligados com as couraças corporais. Dependendo de como os bebês são recebidos pelos pais desde a fase intra-uterina, desenvolvem características que são chamados traços de caráter.

Quando há comprometimento na vida gestacional, no parto e nos primeiros dias de vida, o bebê desenvolve traços de caráter de Núcleo Psicótico (NAVARRO, 1995), formando a couraça nos olhos, a couraça Ocular, que compreende também ouvido, nariz e pele. Desenvolverá depois de adulto características de confusão de pensamentos e idéias, tem medo do contato com as pessoas, se isola, apresenta desconfiança e a este tipo de caráter Reich (2004) denominou Esquizóide. Apresenta geralmente problemas de pele, astigmatismo, miopia entre outras patologias ligadas a este segmento.

A partir dos dez primeiros dias de vida até o desmame que se dá por volta dos nove meses, tendo a criança sofrido deficiência ou ausência do seio materno, ou mesmo sendo tardio o desmame ou retirado de forma brusca, desenvolverá o tipo de caráter Oral (REICH, 2004), adquirindo características de carência, vazio interior, dependência, espera pelos outros, depressão. Dentro deste tipo caractereológico, que Navarro (1995) chama de Borderline, subdivide o tipo Oral em: Oral insatisfeito e Oral reprimido. O primeiro faz a compensação desta repressão na comida, no álcool, nas drogas ou algo que supra sua falta, seu vazio. E o segundo acaba adquirindo comportamento de raiva contida, contraindo os músculos masseteres, reprimindo seu sentimento, se tornando deprimido. A couraça se forma na região da boca, língua, lábios, dentes e esôfago. Também apresenta sentimentos de injustiça, comportamentos agressivos, voracidade e timidez. Geralmente apresenta obesidade e patologias relacionados ao segmento.

O terceiro segmento de couraça se forma ao nível do pescoço persistindo em contração a musculatura esternocleidomastoídea, a traquéia e a glândula tireóide. Este bloqueio inicia a partir dos nove meses de idade chegando à fase do controle dos esfíncteres. Adquire o traço de caráter Narcisista segundo Navarro (1995). Esse traço de caráter apresenta características de sedução, presunção, não pode perder o controle, sentimento de onipotência, poder, perfeccionismo. Como no mito de Narciso, em que se precisa permanecer sempre com o pescoço para fora da água para sobreviver, permanecendo sempre em tensão. Geralmente apresenta sintomas como artrose cervical, alterações na tireóide, etc. Ainda segundo o mesmo autor, o narcisismo está ligado a diferentes manifestações caracteriais, conforme os segmentos bloqueados, seja oral, compulsivo, fálico ou histérico.

No quarto segmento de couraça, ao nível do coração, encontra-se estagnada a energia nos músculos do peito, pulmões e coração. O bloqueio inicia na fase em que a criança começa a perceber seus genitais por volta do segundo ano de vida. Apresentará ambivalência entre amor e ódio e dificuldade de tomar decisões afetivas. As pessoas com bloqueio neste nível apresentam geralmente postura militar, peito estufado e se expressam de forma arrogante e autoconfiante. Este segmento está interligado ao terceiro, e por existir a glândula do timo no tórax, Navarro cita que é também local da identidade biológica do eu. Os sintomas que podem aparecer são o infarto agudo no miocárdio, problemas relacionados aos pulmões, asma, bronquite, etc.

Participam do quarto segmento de couraça o músculo diafragma, o estômago, o fígado, pâncreas, baço e coluna lombar. Este bloqueio se inicia quando a ansiedade de espera acontece, gerando medo ou culpa, no período de controle dos esfíncteres. O tipo de caráter é chamado por Navarro (1995), de masoquista e é comum as todas as caracterealidades, quando prende a respiração frente à ansiedade. A pessoa com bloqueio neste segmento apresenta características de ansiedade, submissão, angústia, e autopunição, autodepreciação, autopiedade, lamentação e sofrimento. O masoquista geralmente teve uma mãe muito rígida, que humilhou a criança, que acaba por adquirir quando adulta estas características. Os sintomas que surgem são relacionados à coluna lombar como hérnias de disco, artroses, hepatite, úlceras gástricas, gastrite, etc.

Fazem parte do segmento abdominal os intestinos delgado e grosso. O bloqueio se inicia por volta dos nove meses de idade onde a criança inicia o controle dos esfíncteres. Segundo Navarro (1995), quando a mãe moralista e exigente apresenta rigidez ao educar a criança no controle dos esfíncteres, ela acaba por desenvolver quando adulta, comportamento de compulsividade, tem medo da punição, apresentando obsessão pela ordem e limpeza. Os sintomas que aparecem são relacionados aos intestinos: hemorróidas, obstipação intestinal, colite, síndrome do cólon irritável, etc.

No último segmento denominado de pélvico, persiste a contração da região dos quadris, membros inferiores, bexiga, genitais e nádegas. Inicia no período que a criança se identifica com o genitor do mesmo sexo. Quando adulta a pessoa apresenta medo da castração e da punição, e o medo da entrega ao prazer. Desenvolve o tipo de caráter Neurótico (NAVARRO, 1995). Atua através da manipulação, mas especialmente através da sedução. Os sintomas que aparecem são vaginismo, ejaculação precoce, impotência, etc.



3. O AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DO TOQUE

Tendo em vista os tipos caractereológicos, pode-se direcionar a massagem para beneficiar locais do corpo com mais ou menos energia, bem como estimular a musculatura na região das couraças para que as mesmas se afrouxem.

O toque dá à pessoa possibilidade de se conhecer melhor. As vias neuronais que são estimuladas ativam a memória da célula possibilitando resgates de situações esquecidas, lembranças que permanecem nas camadas musculares e até mesmo lembrança de sonhos.

Para o paciente que faz psicoterapia é mais fácil associar corpo e emoção quando é tocado numa sessão de massoterapia e levado a observar as correlações, do que o paciente que não o faz. Porque ele vai à terapia para mudar, está a fim de encontrar respostas e está disposto. Mas nem todas as pessoas podem realizar psicoterapia, seja por motivos financeiros, emocionais (de resistência, por exemplo), entre outros, mas é uma forma de se conhecer e se melhorar como pessoa, aprendendo a administrar a sua vida, expressar suas emoções e adquirir autonomia. Segundo Lowen (1986, p. 49), “a vantagem principal da terapia é ajudar a pessoa a parar de lutar contra si mesma”.

3.1. Fáschia, uma via rápida de transmissão de informações

Encontramos na fisiologia da osteopatia ressonância com a proposta de Navarro (1996) sobre os actings da vegetoterapia. Quando Navarro descreveu os actings da vegetoterapia para tratamento das neuroses solicitado por Reich, não tinha certamente o conhecimento da anatomia tão profunda como se tem hoje em dia com métodos de pesquisa e tecnologia, e por isso temos que respeitar seu trabalho que foi grandioso.

Para compreender melhor o corpo e seu funcionamento devemos entender o que são as fáschias, que possuem papel muito importante com relação às tensões e à memória corporal.

Fáscia é um conjunto de membranas muito extenso no qual tudo se encontra ligado, tudo se encontra em continuidade. Faz parte do tecido conjuntivo que representa 70% dos tecidos do corpo.

Este conjunto tissular de uma única peça trouxe a noção de “globalidade” sobre a qual se apóiam todas as técnicas modernas de terapia manual, e tem como corolário principal, base de todas estas técnicas, que a menor tensão, seja ela ativa ou passiva, repercute sobre todo um conjunto. (BIENFAIT, 2000, p.19)

Os movimentos corporais só ocorrem quando há integridade dos tecidos e harmonia entre o sensitivo, o motor e o neurovegetativo. O único tecido que não regenera é o Sistema Nervoso, que o tempo todo se contrai para se proteger, mudando de forma para suportar a pressão exercida sobre ele.

Sabe-se que os actings, através de movimentos específicos, desbloqueiam as coraças e flexibilizam as mesmas através de exercícios que estimulam o cérebro e estressam a musculatura. Quando se trabalha com o acting no segmento ocular ou qualquer outro ele vai obrigatoriamente transmitir a toda cadeia fascial e muscular os efeitos de contração-relaxamento, mobilizando segmentos abaixo dele, como se tocássemos no primeiro dominó que vai derrubar em cadeia todos os demais que se encontram perfilados, levando a informação ao corpo. Se a mobilização, no entanto é na couraça do coração, por exemplo, a energia vai movimentar a couraça acima e abaixo da que se está trabalhando.

As fáscias tem origem no crânio e respondem à respiração primária. “Este movimento rítmico existe, é o movimento respiratório primário, cujo motor é a sístole e a diástole dos hemisférios cerebrais. Esse é o mecanismo central, perceptível desde o quinto mês da vida fetal, que se prolonga até 4 horas após a morte”. Bienfait (2000, p. 22). Elas atuam interligando o crânio com várias partes do corpo formando como se fossem “rédeas” de comandos à distância, unindo mecanicamente os elementos responsáveis pela locomoção e permite grande flexibilidade nas ações de tracionamento, como uma marionete, ou “como uma lona de barraca sobre seus mastros”. Bienfait (2000, p. 27).

Sabe-se que o tecido conjuntivo, sobretudo o fibroso, é um imenso receptor sensitivo. Possui milhares de tensorreceptores que reagem à menor tensão. Ele constitui um dos elementos dessa função sensitiva que é a propriocepção, que é a capacidade de perceber o próprio corpo no espaço. Pode ser entendida também como a capacidade do corpo de saber exatamente

em que posição estão as diversas partes do corpo em cada momento, mesmo de olhos fechados. 90% de nossas dores são dores de tensão. Quando se mobiliza o corpo na massagem, vários estímulos são dados ao mesmo tempo para o corpo e o sistema parassimpático é estimulado em maior escala para amenizar a memória das contrações, recentes ou antigas. Se há uma tensão primária, uma segunda tensão rapidamente neutraliza a tensão inicial (lei das compensações). Esta segunda compensa-se por uma terceira. Apenas a última que não pode ser compensada torna-se dolorosa. Ela pode situar-se muito longe da lesão primária. (BIENFAIT, 2000). Cabe ao terapeuta investigar a sua origem para eliminar o sintoma, com a ajuda da avaliação clínica, testes específicos e do histórico do paciente.

As cadeias musculares se desenvolvem embriologicamente do mesoderma e estão absolutamente interligadas por camadas de tecidos que se interpenetram e que constituem as fâscias e as aponeuroses. Os actings, portanto, fazem uma varredura nas estruturas físico-energéticas da pessoa durante os estímulos em cada segmento de couraça, no sentido céfalo-caudal, transmitindo informações de soltura e desapego das emoções primárias traumáticas possibilitando novo registro corporal de bem estar e pode-se dizer que novos espaços dentro do corpo são abertos para novas sensações.

3.2. Benefícios da associação de técnicas terapêuticas

O estresse psicológico contribui enormemente para a diminuição da imunidade corporal e abre campo para aparição de novas doenças. Tudo que gera estresse diminui a oxigenação dos tecidos corporais, fazendo com que o corpo se fragilize. Um fator altamente estressante na sociedade atual é o índice de criminalidade, de abusos, estupros e de violência de forma geral que vem aumentando significativamente como é mostrado diariamente nos jornais, pesquisas de sociologia e nos meios de comunicação. Isso nos deixa apreensivos, tensos, preocupados, às vezes piorando os sintomas das couraças já instaladas no corpo.

Esta forma de vida que os seres humanos estão levando deve-se à falta de educação afetiva e de valores humanos, com uma total desconexão do ser humano com ele mesmo pela falta de referências no meio em que se

desenvolve na primeira infância, com uma família provavelmente desestruturada afetiva e emocionalmente.

Partindo do pressuposto que as doenças psicossomáticas cresceram muito nas últimas décadas, pelo modo de vida nos grandes centros urbanos, faz-se necessário encontrar alternativas para impedir este crescimento.

As doenças adquiridas, sendo de fundo psicossomático ou não, levam as pessoas, em última instância, quando não chegam aos extremos das cirurgias, a procurarem métodos que fogem do convencional para a cura, dentre eles o shiatsu, a acupuntura, a meditação, a prática de yoga, a osteopatia, a microfisioterapia, a terapia manual, acupuntura, massoterapia, o toque quântico, reiki, florais, entre outros.

A observação no atendimento de pessoas com os mais diferentes tipos de sintomas atendidos desde 2002 com técnicas de terapia manual (especialidade da fisioterapia) e com a massagem terapêutica ganhou valiosa contribuição com o olhar da Psicologia Corporal, que vem responder uma série de questões sobre o funcionamento do corpo. Através da análise do caráter de cada indivíduo, de como a energia circula pelo corpo dando-lhe vida ou não, surgiu o seguinte questionamento: é possível dissolver as couraças que impedem a livre expressão dos sentimentos e emoções aprisionados no corpo através da massagem? Até que ponto o paciente está disponível para mexer em certos conteúdos durante o atendimento que lhe proporcionará teoricamente o relaxamento?

Na prática diária com a massoterapia observa-se a busca de alívio das dores físicas, que é acompanhada freqüentemente pelo alívio psicológico realizado pela catarse verbal, quando o paciente consegue expressar o que sente ou vive. Quando a pessoa consegue falar de sua dor, do que viveu e do que incomodou, pode relaxar e se entregar à massagem, pois seu corpo reage de forma a soltar as estruturas físicas mais enrijecidas. Porém, quando resistem e pouco se expressam, permanecem contraindo-se inconscientemente, apesar dos estímulos verbais que são dados durante a sessão pelo terapeuta, havendo neste caso, pouca diferença ao final da sessão em termos de rigidez corporal.

A construção do vínculo se dá pouco a pouco, o que permite aprofundamento dos conteúdos à medida que existe permissão do corpo da pessoa para este avanço. O tempo é de cada pessoa, como também há

peças que nunca permitirão o toque em certas partes do corpo por pudor, medo ou desconfiança que são respeitadas e compreendidas devido ao tipo de caráter de cada pessoa. Observando os vários traços de caráter pode-se utilizar de diferentes tipos de técnicas para mobilizar energia e facilitar sua distribuição pelo corpo.

3.3. Resgatando os movimentos naturais do corpo

Cada pessoa é um universo rico e único, constituída das mais diversas experiências, e que por isso, é complexa. Em um trabalho terapêutico com um adulto, que pode ter ou não começo, meio e fim, deve-se considerar esta complexidade, respeitando o indivíduo em sua história pessoal para poder auxiliá-lo em suas necessidades imediatas. Tanto em casos de dor aguda ou crônica, desde que a pessoa esteja aberta, é possível realizar um trabalho mais profundo de autopercepção e autoconhecimento. Quando o paciente chega à sessão pode-se perceber sua expressão facial e corporal. E já se pode iniciar a sessão perguntando "Você me parece animado hoje, aconteceu algo especial?", ou, "Você me parece cansada hoje, está tudo bem, alguma coisa te chateia?". Observando o corpo, como a pessoa se despe e se posiciona para receber a massagem e conversando ao mesmo tempo, faz-se o diagnóstico do dia. Cada dia pode ser continuidade da sessão anterior ou apresentar novos conteúdos.

O profissional deve estar atento, aberto para observar e lidar com o que se apresenta no momento. Baker afirma que "o terapeuta deve saber do que o paciente se queixa, como é que estava funcionando antigamente e como está funcionando no momento" (BAKER, 1980, p. 189).

Quando o paciente chega à sessão, pode apresentar vários estados de humor e comportamento: ansiedade, irritação, desânimo, depressão, pessimismo e segundo Romero (2001), em constante "efervescência emocional", e na sua concepção, buscamos a interação social para mexer com os desejos, expectativas e afetos, por isso buscamos festas, jogos, shows e espetáculos. O que é muito positivo. Só modificamos com os encontros, nos aparamos e nos melhoramos com os encontros.

A cinesiologia (ciência que estuda os movimentos), nos permite verificar quando uma região do corpo que está presa, quando uma articulação perdeu a sua amplitude de movimento (ADM), e pode-se usar do recurso de teste antes de usar a massagem para ter um parâmetro do antes e do depois. Ao final da sessão pedimos à pessoa que repita o mesmo movimento testado no início para verificar se a ADM melhorou ou não. Quando soltamos a musculatura e as fáscias, normalmente ganhamos amplitude articular. A não ser em casos em que o movimento está impedido pela lesão na própria articulação, como por exemplo, nos casos de capsulite adesiva (inflamação na cápsula articular) ou pós-fratura. Para saber onde está a lesão deve-se realizar um bom diagnóstico. Tensão e dor caminham juntas pela falta de circulação nos tecidos. A massagem consegue aumentar o aporte sanguíneo nos tecidos de forma que regularize o fluxo, e, por consequência elimine a dor. À medida que o paciente consegue entregar-se à sessão, soltar o peso do corpo, conseguirá também relaxar o sistema nervoso, alcançando inúmeros benefícios a médio e a longo prazo como eliminação de insônia, ansiedade (pânico), enxaqueca, fibromialgia, lesões por esforço repetitivo e várias doenças ditas incuráveis para a medicina convencional.

A Massagem Integrada pode ajudar a pessoa a melhorar a percepção de si mesma, através do contorno, do limite, da segurança que é repassada, estimula a confiança em si mesmo, pode recuperar e devolver a mobilidade natural do corpo, o que Lowen (1990) chama de “graciosidade”. Usa-se do mesmo modo que a vegetoterapia, o sentido céfalo-caudal para a realização da massagem, que obtém resultados expressos pelos próprios pacientes como de “sensação de organização interna”, além dos *feedbacks* mais comuns que são: “leveza”, “retirada de peso”, “sensação de flutuação”, “sensação de ter um novo corpo”.

A massoterapia é uma arte que não usa somente a técnica. A intuição, habilidade do hemisfério cerebral direito, também é muito utilizada e flui quando nos conectamos ao paciente, à sua história e à sua energia. Reich (2004) dava o nome de “sensação de órgão” à habilidade de sentir o que o paciente sente e dizia que “o terapeuta interfere nas células do seu paciente” (VOLPI, 2007).

Cabe ao terapeuta perceber quando a pessoa que vem para o atendimento necessita somente ser ouvida. Neste caso, ela sairá sem dor porque supriu a necessidade, foi nutrida com a escuta.

Na fisioterapia aprendem-se técnicas para aliviar a dor do corpo físico. Na massagem aprendem-se técnicas para aliviar o corpo físico pelo desbloqueio do corpo energético, e na psicologia corporal, técnicas para aliviar a dor emocional aliando os conteúdos verbais ao físico e ao energético. Então a dúvida ao iniciar a especialização era se poderiam ser unido os três saberes num único atendimento. Esta dúvida foi sendo esclarecida à medida que o curso se desenvolvia, pois na verdade, uma complementa a outra e auxilia no processo de compreensão do ser humano como um todo. Cabe ao terapeuta tendo as ferramentas, escolher o caminho que irá seguir para conduzir a terapia visando auxiliar o paciente na sua dificuldade.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

É relevante entender o quanto uma pessoa deve estimular a auto descoberta para construção de sua identidade, até atingir a sua autonomia.

Pessoas que buscam autodesenvolvimento estão em falta na sociedade. Cabe a quem realiza esta busca interior influenciar positivamente aos demais, sejam pacientes, amigos ou familiares, respeitando o tempo de cada um, mas jogando as sementes. Autoconhecimento e autoconsciência ajudam as pessoas a concretizarem sonhos, metas pessoais e profissionais de forma equilibrada e centrada, que automaticamente, como se fosse uma cadeia de dominó, é levado de alguma forma à sua própria família e à sociedade.

Importante evidenciar com o presente trabalho que o recurso da massagem terapêutica Integrada, além de proporcionar auxílio à psicoterapia é também uma terapia que previne doenças psicossomáticas, sendo hoje procurada por todas as profissões e idades, nas mais diversas situações do cotidiano. A estimulação da expressão dos sentimentos e emoções auxilia na flexibilização dos segmentos de couraça, fazendo com que cada pessoa pense sobre si, sobre suas reações diante da vida diária e possa mudar o que não está bom, assumindo quem é, o que pensa e o que sente.

A massagem não é puramente física, as emoções também são afetadas positivamente, pois recebem "autorização" para serem expressas de maneira verbal e não-verbal, e as sensações estarão mais presentes no corpo, evidenciando a vida e a pulsação no mesmo. O terapeuta deve estar disponível para atender às demandas dos seus pacientes, física e emocionalmente, mas deve reconhecer que é apenas um agente auxiliar de transformações, pois dependerá dos pacientes a cura, a mudança de padrões mentais, emocionais e atitudes de autocuidado com relação ao seu corpo.

A autenticidade e a graciosidade do corpo e dos seus movimentos naturais não são obtidas repentinamente. É necessário abandono das reações de defesa do paciente ao longo das sessões. É necessário querer tirar a máscara, estar nu simbolicamente diante do olhar e da presença do seu terapeuta. Assim, a liberdade pode ser conquistada à medida que o medo do julgamento, de não ser aceito, ou outros fantasmas presentes se colocam em

seus lugares. O encontro com o *self* é possível, bem como viver com ética, harmonia, mansuetude e simplicidade. A conquista do centramento e da paz interior depende de cada um, e está ao alcance de todos.



REFERÊNCIAS

- BAKER, E. F. **O labirinto humano: as causas do bloqueio da energia sexual.** São Paulo: Summus, 1980.
- BIAZI, R. **Mobilização Neural nas desordens músculo-esqueléticas e traumatológicas.** Curitiba: Joepf, 2007. Material do curso.
- BIENFAIT, M. **As bases da Fisiologia da Terapia Manual.** Ed. Summus; [tradução Ângela Santos]. - São Paulo: Summus, 2000.
- BIENFAIT, M. **Bases elementares técnicas de Terapia Manual e Osteopatia.** 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1997.
- BOYENSEN, G. **Entre psique e soma: introdução à psicologia biodinâmica.** 2ª. ed. São Paulo: Summus, 1985.
- HERMANT, G. **O Corpo e sua Memória: atualização em Psicomotricidade.** Ed. Manole, 1988.
- JÚNIOR, R. M. **Fisiologia das emoções.** São Paulo: Sarvier, 1975.
- KELEMAN, S. **Anatomia Emocional.** 2ª. ed. São Paulo: Summus, 1992.
- KEPPERS, I.I. ; LONGO, R.N. Efeitos imediatos da Terapia Manual no Sistema Nervoso Autônomo, **Revista Terapia Manual Fisioterapia Manipulativa,** Londrina, v. 5, p. 126-130, Abr/Jun 2007.
- LAPIERRE, A; LAPIERRE, A. **O adulto diante da criança de 0 a 3 anos: psicomotricidade relacional e formação de personalidade.** Curitiba: Ed. da UFPR: CIAR, 2002.
- LAPIERRE, A. **Da Psicomotricidade Relacional à Análise Corporal da Relação.** Curitiba: Ed. UFPR, 2002.
- LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo.** Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1990.
- MONTAGU, A. **Tocar, o significado humano da pele.** Summus Editorial, São Paulo, 1988.
- NAVARRO, F. **Caractereologia pós-reichiana.** São Paulo: Summus, 1995.
- NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia caractero-analítica.** Summus, São Paulo, 1996.
- OVERLY, R.C. **Toque de Mariposa para Massaje: según la tecnica de Eva Reich.** Asheville, North Carolina, 2004.

REICH, W. **Análise do caráter**. 3ª. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

ROMERO, E. **Emoções e sentimentos na vida humana**. São José dos Campos: Della Bídia Editora, 2001.

SERGE, P. **Palestra sobre Terapia Morfoanalítica**. Universidade Tuiuti, anotações pessoais, 25/06/09.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: A análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

VOLPI, J. H. **Mapeamento Emocional do corpo humano**. Anotações de aula. Curso de Especialização em Psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2007.

VOLPI, J. H. **Particularidades sobre o temperamento, a personalidade e o caráter, segundo a psicologia corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

Disponível em: www.centroreichiano/artigos.htm. Acesso em: 23/01/2009.

