

## A EXPRESSÃO CORPORAL NA PRÁTICA DA ARTETERAPIA

Ana Luisa Baptista

### RESUMO:

Sendo um dos canais expressivos da Arteterapia, a Expressão Corporal abrange uma infinidade de técnicas e de propostas onde o toque, a massagem e o movimento estão intrinsecamente vinculados. Estes, porém, talvez por sua especificidade acabam sendo pouco utilizados pelos arteterapeutas em geral e a leitura corporal é, portanto, desconsiderada em detrimento às outras formas expressivas.

O presente artigo tem como proposta enfatizar a importância do trabalho corporal na Arteterapia, mostrando como este pode ser, em alguns casos, o fio condutor do processo arteterapêutico.

### ABSTRACT

Corporal expression, one of the most significant channels of Art-Therapy, includes a great number of techniques and proposals where touch, massage, and movement are intrinsically connected.

However, maybe because of their particularity, these techniques are too rarely applied by a great number of art-therapists, and the reading of corporal expression neglected in favor of other expressive form.

This article aims at emphasizing the importance of corporal work in Art-Therapy, showing how, in some cases, it may become the best guide for the Art-Therapeutic process.

*... o espírito é a vida do corpo, vista de dentro, e  
o corpo é a revelação exterior da vida do espírito..."*  
(JUNG, 1928, C.W. Vol. X, §195)

*"O corpo percorre uma história tecida de palavras, ações, afetos, contatos, sensações.  
É um corpo pessoal, individual,  
e também nesse corpo está o corpo familiar e social.  
As histórias convivem entre si.  
Em um percurso biológico,*

*relacionado com prazer e angústia, unidade e fragmentos, reparação e destrutividade".*

(Mário Buchbinder - A Poética do Desmascaramento: os Caminhos da Cura -  
SP: Agora, 1996 - p. 82)

## EXPRESSÃO CORPORAL E ARTETERAPIA

Tantos os processos biológicos quanto os psíquicos se processam no corpo, de forma que não se pode falar em corpo e mente separadamente. Ambos refletem-se um no outro mutuamente e o tempo todo.

Nossa psique está registrada no corpo. As primeiras vivências, desde a fase intra-uterina, configuram qualidades emocionais que surgem a partir das sensações físicas. Estas deixam um registro de situações vividas e/ou vivenciadas sensorialmente, formando nossa memória corporal.

Ao trabalhar o corpo nos conectamos diretamente com essa memória, trazendo lembranças de sensações e, às vezes, de conteúdos esquecidos.

A Expressão Corporal é um dos canais expressivos da Arteterapia. Tem como proposta favorecer experiências diversas que levem a consciência e ao conhecimento corporal, buscando a organização e a reorganização do movimento através da criatividade, tanto de forma individual como coletiva.

Por um lado, o trabalho corporal se dá através do toque, das técnicas de massagem e de respiração, da leitura corporal, da dança, da movimentação espontânea ou conduzida. São utilizadas técnicas de diferentes correntes de terapia psico-corporais que contribuem não só para a dinamização de movimentos, como para a leitura corporal. Estas permitem a vivência do

... corpo profundo ... despertando um vivido antigo enterrado em nossa pele, nossos músculos, nossas articulações, nossas vísceras, e aquilo que não podia nem ser pensado, nem dito, e às vezes mesmo nem percebido, é despertado através do movimento, do experimento e das emoções (1).

Por outro, abrange o enfoque simbólico, tendo como foco a ampliação da consciência e o fortalecimento do ego. A consciência do movimento corporal facilita a assimilação de nosso mundo interior, provocando mudanças significativas em nossas vidas.

Diretamente vinculado ao movimento, encontra-se o universo sonoro. O som é, na realidade, uma vibração que chega aos nossos ouvidos na forma de ondas, percorrendo todo o nosso corpo. Encontra-se em toda parte, inclusive dentro de nós. Todos os nossos órgãos estão em constante movimento. Cada célula do nosso organismo pulsa sem parar,

produzindo um som e um ritmo que junta-se ao som e ao ritmo de outras células.

Quando se juntam os canais da Expressão Corporal e da Música em Arteterapia, isto é, alia-se música e movimento, atenuam-se as defesas, promove-se uma baixa de identidade e induz-se a vivência de situações regressivas, de transe ou semi-transe, mais ou menos profundos, de acordo com os bloqueios, coraças e dificuldades de cada um.

Tanto por meio do movimento, como da música ocorre um trânsito energético entre consciente e inconsciente, entre Ego e Self. Este permite que haja uma comunicação entre todas as partes da psique, acabando por abrir caminhos para que idéias, lembranças, emoções e símbolos possam surgir e serem integrados pela consciência, favorecendo a individuação. Por levar o sujeito a um contato com os núcleos arquetípicos mais profundos, possibilitam a vivência de complexos no aqui e agora e, também, a emersão de imagens arquetípicas, concretizadas nos gestos, na dança, no toque e nas formas corporais.

A expressão corporal fala para além das palavras, trazendo uma ponte direta para o universo imaginário e simbólico. É do movimento espontâneo que nasce o arsenal simbólico de cada um. Deste participa não só a consciência, mas a totalidade psíquica: o Self.

## **TOQUE E MASSAGEM**

Na prática Arteterapêutica utilizo-me tanto leitura Junguiana, como da Análise Psico-Orgânica, onde se incluem técnicas psico-corporais através do movimento, de percursos de massagens biodinâmicas e do toque.

Entendo tocar como "*entrar em contato com*". "*O toque é sentido com a ajuda do qual por contato direto nós reconhecemos a forma dos corpos, dos objetos*" (2).

Ao tocar o corpo toca-se o não manifesto em suas diferentes formas de expressão, influenciando o inconsciente e possibilitando o acesso a conflitos e emoções recalçadas que aparecem na forma de tensões musculares e por uma contração crônica do diafragma, operando "*ao mesmo tempo sobre a postura e sobre a personalidade*" (3). O toque favorece "*a reapropriação do corpo enquanto unidade psicossomática; a vivência de integração entre a psique e o corpo*" (4).

O toque biodinâmico é sutil e não provocativo, embora ativo: estimula, apóia e facilita o que está escondido no corpo e na psique. Ele pode ser classificado por: a) Profundidade, que vai do etéreo (campo energético, evocando proteção); passa pelo deslizamento suave sobre a pele (trazendo a integração); aprofunda-se um pouco mais (dando a sensação de existência); chega à musculatura; e ao nível do osso; e b) Tipo de Contato: amassamento, deslizamento (movimento de estiramento - canaliza e direciona a energia) e polarização (chama a energia para ficar num determinado ponto).

Já "*... por massagem entendemos uma técnica esquematizada, facilmente reproduzível, centrada no soma*" (5). Trata-se de um conjunto de toques organizados com uma intenção específica.

Possibilita a atuação direta sobre a musculatura, permitindo o surgimento de lembranças, liberando emoções reprimidas, favorecendo que a respiração flua livremente do diafragma para o tórax. Permite que o corpo entre num movimento de extensão total, onde as energias vão em direção às extremidades e o sujeito volta a reagir.

O trabalho terapêutico através da massagem pode ser uma das vias para o restabelecimento da comunicação tátil primária insuficiente. Este processo permite ao sujeito reconectar a confiança em si mesmo e na comunicação com o outro. Isto não significa negar o sofrimento, mas, sempre o considerando, poder acompanhar o indivíduo no reconhecimento de sua profunda existência.

O toque biodinâmico centra a pessoa sobre si mesma. "*Respeitoso e sensível, permite que a pessoa massageada perceba seu esquema corporal, aproprie sua segurança interna, o prazer de existir e aceitação dos limites - percepção a partir da membrana da pele - fronteira que separa o eu do não eu*" (6).

Além das reações afetivas, que são manifestadas por emoções e sentimento, a massagem trás reações energéticas e neurovegetativas, como: diminuição do ritmo cardíaco; mudanças peristálticas (abertura e expansão no movimento dos intestinos), modificações na respiração, mudanças térmicas; conexão com o imaginário e o simbólico através de lembranças, recordações e imagens arquetípicas; surgimento de estados energéticos diferentes: de bem-estar e prazer, meditativos, regressivos, de conexão com a própria vitalidade.

As Massagens Biodinâmicas se organizam a partir de uma gama de intenções terapêuticas que partem da Provocação da Carga Energética, passam pela vitalização do corpo e chegam a uma Harmonização Corporal. As propostas de trabalho são organizadas em função dos níveis de bloqueio energético e da estrutura do sujeito.

O toque se adapta ao tipo de energia ora visando recarregar e preencher, ora buscando o esvaziamento de forma a possibilitar o fluxo energético.

As Massagens Biodinâmicas podem ser classificadas em:

- Massagens de Fluxo, que apontam para duas direções: a) Massagem Provocativa de Intenção Emocional (buscando elevar a carga emocional, favorecendo ab-reações emocionais e sua expressão); b) Massagens Vitalizantes Não-Emocionais (que estimulam o potencial energético, possibilitando a conexão com a vitalidade, identidade força e enraizamento).
- Massagens de Defluxo - que solicitam e favorecem o relaxamento e a eliminação do stress, possibilitando o reencontro com níveis mais sutis de regulação interna e de auto-regulação, reestabelecendo o equilíbrio orgânico e psíquico.

Além dessas, são também utilizadas as Massagens do Corpo Etéreo, que trabalha com a energia de expansão, para além da pele, buscando a harmonização.

## **INTEGRANDO O MOVIMENTO, O TOQUE E A MASSAGEM BIODINÂMICA NA PRÁTICA DA ARTETERAPIA**

Os materiais e técnicas da Arteterapia são "*instrumentos alquímicos*" que facilitam o processo criativo transformador do mundo interno e externo harmoniosamente unido, conduzindo a uma ampliação da consciência, abrindo novas possibilidades de criação e realização de ideais.

Quando se parte do trabalho corporal busca-se observar a forma do movimento natural do sujeito, que é arquetípico - uma vez que há em toda forma de movimento desde o feto até a velhice um "*impulso*" comum, percebendo-o como uma expressão psico-orgânica.

A qualidade simbólica do gesto se traduz em imagens. Símbolos são trazidos do gesto para o concreto, por meio de desenhos, pinturas, esculturas, histórias, poesias. Da mesma maneira, histórias, formas figurativas e gráficas se transformam em movimentos expressivos, permitindo que novas imagens se configurem, desencadeando diferentes processos internos, onde se vivencia mais do que é percebido, projetado e conscientemente expresso.

Para ilustrar esse trabalho, citarei fragmentos do processo terapêutico de uma paciente de 19 anos, a quem chamarei de R., encaminhada para psicoterapia em decorrência de distúrbios psicossomáticos. O diagnóstico inicial era de Anorexia Nervosa e problemas cardíacos sem causa orgânicas.

Sua história pessoal era de uma menina extremamente mimada, sendo a mais nova e temporã de uma família de oito irmãos. R. era superprotegida pelo pai, que faleceu quando ela tinha 16 anos.

Ela mostrava-se muito acuada e resistente a qualquer tipo de proposta de trabalho terapêutico. Conversamos sobre a proposta do trabalho com a Arteterapia, através dos diferentes canais expressivos, enfatizando também o trabalho com o toque e com a massagem.

Dizia não ter sonhos e queixava-se de insônia. Devido ao seu estado geral, marcado por constantes crises de asma, exaustão, pressão arterial oscilante com picos hipo e hipertensivos, arritmia e taquicardia, por algumas semanas o trabalho concentrou-se em diferentes percursos de Massagem Biodinâmica, visando reestabelecer o fluxo energético e trazer uma maior consciência de seu corpo.

Os toques utilizados neste momento inicial foram o toque ontológico, que dá a sensação de existência; o toque materno, que aconchega e nutre, visando a descarga de conteúdos acumulados, o preenchimento energético, a contenção, o contorno e a sustentação. É um toque harmonizador, "que dá suporte, sustenta e apazigua, encarna, assegura e dá confiança" (7).

R. trazia como demanda uma não expressão verbal e quando se colocava o fazia de forma bastante confusa e, por vezes, monossilábica. Por várias vezes R. adormeceu durante os primeiros percursos. Dizia que dormia e acordava. A princípio isso a deixava bastante incomodada. Disse-lhe que seu corpo pedia isso e que não tinha problema algum que ela dormisse. Embora relutante acabou aceitando.

Via no adormecer a entrega de R. ao trabalho e o vínculo de confiança se estabelecendo, uma vez que na massagem existe uma entrega ao próprio organismo - sensorial - e também uma entrega à relação com o terapeuta, que dá suporte, facilita e acompanha essa entrega.

Esses primeiros percursos de massagem tiveram como proposta não só trazer alívio para os muitos sintomas apresentados por R., como possibilitar um maior contato dela consigo mesma.

Através deste trabalho inicial o vínculo entre eu e R. foi se estabelecendo, de forma que as palavras, aos poucos começaram a chegar. Paulatinamente foram introduzidas algumas técnicas expressivas: colagem, desenhos etc..

R. relatava que se sentia mais relaxada e tranqüila quando recebia massagem. Dizia ser o único momento em que

relaxava. Aos poucos, com o decorrer dos atendimentos, começou a se dar conta de seu ritmo respiratório, percebendo diferenças de uma semana para outra. Percebeu que dormia melhor nos dias que recebia a massagem.

Durante um percurso onde trabalhei muito as extremidades e sobre a cabeça de R., surgiu pela primeira a imagem do mar. R. disse não saber se sonhara ou se a imagem simplesmente apareceu. Disse que adorava praia e água. Lembrou-se que quando criança o pai costumava levá-la à praia com seus irmãos.

Em sua imagem R. se via adulta, sentada numa pedra, olhando as ondas arrebatando na areia.

Pedi que ela pintasse essas imagens. R., então, trouxe-me uma pintura.

Ela pintou a pedra e o mar abaixo. Disse que lá de cima olhava o anoitecer.

Em seguida, pintou as ondas que vira. Com muita cor, resultante do reflexo do sol da tarde na água. O mar não estava calmo e ela o observava da areia.

Sentia-se atraída por ele, mas não podia mergulhar porque corria o risco de se afogar.



Continuando com os percursos de massagem, novas imagens de mar apareceram. Ela não se via mais nas imagens, só a praia e as águas, que tomavam uma proporção cada vez maior.

Na seqüência das imagens que chegavam, o mar ia se tornando cada vez mais violento. A praia sumira. Só as águas e o céu apareciam em suas pinturas.



Em mais um percurso de massagem, busquei atuar sobre o sistema respiratório, trabalhando de forma a dar espaço para o sujeito soltar o peso, alongando o corpo e permitindo a energia fluir (Liffiting), R. adormeceu. Acordou no meio do percurso e sentou-se sobressaltada, com taquicardia, tremendo muito. Chorando disse que nadava em águas calmas, mas agora o mar tornara-se bravo, com ondas enormes. Ela via um barco ao longe. Tentava sair das águas mas não conseguia. Ela parecia uma criança que acordara assustada depois de um pesadelo.

Pedi que R. deitasse. Ela olhava-me com medo. Disse-lhe que estava tudo bem. Foi só um sonho. Ela deitou, pegou minha mão e fechou os olhos. Pedi que respirasse e tentasse ir soltando essas imagens. Toquei sua testa e cabelos com movimentos circulares e de deslizamento. Aos poucos ela foi se acalmando, parando de chorar e de tremer. Sua respiração se normalizou. Pedi que ela deitasse do lado esquerdo e fiz uma polarização em sua nuca e sacro.

Quando retornou na sessão seguinte disse que voltou a sonhar com mar revolto e acordou chorando. Teve muita dificuldade para se acalmar.

Pedi para que ela representasse a imagem de seu sonho e dei-lhe tinta.



Quando pronta, propus que olhasse a imagem que fizera.

A princípio ela só enxergava a água revolta. Pouco depois chamou-lhe, então, a atenção uma mancha que saía da água. Disse que parecia uma menina que se afogava.



Sem tirar os olhos de sua pintura, viu um homem no lado esquerdo saindo da água de costa para menina.



Pedi que sentasse no colchão contando com o apoio da parede para suas costas e sentei-me a sua frente. Sugeri que olhasse sua imagem e então, fechasse os olhos e a visualizasse, deixando a cena se desenrolar como num filme. Perguntei-lhe o que acontecera na sua imagem.

R. disse que havia um barco onde estava um homem e uma menina. Ele era pai dela. O mar tornou-se agitado e começou a balançar o barco com muita força. O homem tentava controlar o barco e a menina tentava se segurar num mastro. Sem querer, a força das águas fez com que ela se soltasse e caísse no mar. O homem não percebeu e foi embora, deixando a menina sozinha no meio da tempestade e com medo.

Perguntei-lhe se ela já havia tido esta sensação antes. R. começou a chorar muito. Entre lágrimas falou: "*Ele foi embora e me deixou aqui*". R. tinha as mãos cerradas e mordida os lábios. Perguntei-lhe quem foi embora: "*Meu pai*" - ela disse. "*Ele me deixou aqui ... Porque ele fez isso?*". Ela, então, socou o colchão várias vezes, sempre gritando "*porque*".

Estimulei-a a trazer sua raiva e ela continuou. Quando parou chorava muito e tremia. Sentei ao seu lado e coloquei minha mão em seu peito. Ela se encolheu e deitou no meu colo. Abracei-a por algum tempo e, aos poucos, ela foi se acalmando.

A partir desse momento. R. pode trabalhar seu sentimento de abandono em decorrência da morte do pai. Coincidentemente, época em que começou a apresentar distúrbios cardíacos e se agravaram as dificuldades respiratórias.

Em um outro encontro, R. chegou muito cansada e sentou-se encolhida com os braços cruzados sobre o peito. Dizia ter tido muita asma. Fizemos um trabalho corporal buscando explorar movimentos que possibilitassem a saída da postura fechada para experimentar a possibilidade do aberto.

Ao final deste trabalho, percebendo que R. estava muito cansada, busquei trabalhar a concentração da energia de R., fazendo uma percurso de massagem que reforça a unidade corporal de si mesmo e flexibiliza posturas de fechamento e abertura (Massagem de Cruzamento). R. disse que se sentiu descansada e que vira uma luz a sua volta que a

envolveu e tranquilizou.

Ela não gostou dos movimentos de abertura e, dizendo-me isso, se encolheu. Ao regressar ao movimento de fechamento, emocionou-se. Lembrou de uma poesia que gostava quando criança, que falava de uma pombinha triste. Tendo o livro no consultório (Ou Isto, Ou Aquilo, de Cecília Meireles), entreguei-lhe e pedi que localizasse.

Ela sorriu e disse que sempre adorou aquele livro. Localizou a poesia e leu-a bastante emocionada.

A Pombinha da Mata

Três meninos na mata ouviram  
uma pombinha gemer  
"Eu acho que ela deve estar com fome",  
disse o primeiro,  
"e não tem nada para comer".

Três meninos na mata ouviram  
uma pombinha carpir.  
"Eu acho que ela ficou presa",  
disse o segundo.  
"e não sabe fugir".

Três meninos na mata ouviram  
uma pombinha gemer.  
"Eu acho que ela está com saudade",  
disse o terceiro.  
"e com certeza vai morrer".

A poesia trazia a imagem da estagnação e da impotência de R.. O final, porém, deixou-me bastante apreensiva. A poesia retratava o quanto ela estava deprimida.

Dei-lhe, no encontro seguinte, uma cópia da folha do livro com a poesia e a ilustração da pomba triste. Pedi que ela relese. Depois olhasse a pomba e pensasse o que ela precisava para viver.

R. ficou algum tempo olhando a imagem. Muito emocionada, disse: "*É como eu: precisa de alimento, de um lugar para morar, que seja dela de verdade, de espaço*".

Sugeri que ela transformasse a imagem, dando à pomba o que ela necessitava. Dei-lhe a princípio uma tesoura e uma folha de papel. Perguntei-lhe com qual material ela gostaria de trabalhar. Ela escolheu pastel seco e fios dourados, representando o céu - espaço e o ninho - casa.



R., porém, não trouxe o alimento de que disse que a pomba necessitava.

A questão do alimento estava sempre presente nas temáticas trazidas por R.; evocavam a nutrição psíquica.

Voltando a imagem, disse a R. que sua pomba já tinha um ninho e o céu para voar, mas ela continuava com fome. Pedi que entrasse em contato com a imagem e pensasse de que a sua pomba necessitava para se nutrir.

R. ficou bastante confusa. Disse que não sabia o que uma pomba comia. Perguntei-lhe de qual alimento ela necessitava.

Durante esse encontro ela ficou escolhendo figuras de alimentos na cesta de colagem. Ao final do atendimento, disse-me emocionada: "*Não sei se é de comida preciso ... Nunca faltou comida em minha casa*".

Trouxe-lhe a imagem de sua primeira colagem, realizada no início de seu trabalho comigo, onde havia alimentos envoltos em arame farpados. A questão não era o alimento em si, mas a forma como ela o recebia.



No encontro seguinte, R. fez uma composição com os alimentos que tinha e a sua necessidade real, guardada dentro de uma panela.



A partir daí o trabalho girou em torno de questões relativas a sua infância e, posteriormente, sobre a maneira como era tratada por sua família, ainda como uma menina.

Lembrei-a de uma máscara de uma dinâmica de apresentação que ela fizera na escola, onde se apresentara infantilmente.



Folheei junto com ela um livro infantil onde fomos vendo as imagens de um garotinho que colocava diferentes máscaras e como as pessoas reagiam diante da máscara que ele usava (8).

Depois pedi que ela colocasse a máscara que fizera e imaginasse o que as pessoas veriam. "*Eu não sou uma criança ... mas elas veriam uma criança. Frágil, infantil. A minha máscara passa isso*".

R. percebeu que aquela máscara não lhe servia mais. Cabia a ela se colocar de uma maneira mais adulta, para que as pessoas a tratassem como tal. R. ficou pensativa e disse que percebia o quanto ela muitas vezes se comportava como uma menininha doente para ter atenção.

O trabalho passou a girar em torno da forma como R. se relacionava com os outros e com o mundo.

Trabalhamos com a técnica de gases gessada sobre o rosto. R. sentiu-se muito mau com a máscara sobre o seu rosto e quando a tirou não quis mais trabalhar com ela. Trouxe-lhe a sensação de sufocamento e aprisionamento.

R. reagiu a esse trabalho com crises de asma e taquicardia. Embora nunca tivéssemos parado totalmente, retornamos ao trabalho com a massagem por algumas semanas.

Num desses trabalhos, surpreendeu-se com uma imagem. Disse que se viu em meio a muitos livros e, de repente, os livros sumiam e ela ficava sem saber o que fazer.



Pedi que ela representasse essa imagem. R. desenhou uma "menina atrás de um livro". Olhando a imagem se emocionou. Disse que essa era a forma como se apresentava: uma pessoa estudiosa e que se sobressaía pelo intelecto, ela estava escondida atrás dos livros. Via-se como uma menina assustada, que não sabia o que dizer, o que pensar, como deveria ser. Era como se o mundo ao seu redor fosse muito grande e assustador. E ela, muito pequena.

Voltamos, então, a questão da máscara. Conteí-lhe o conto Um Rosto Atrás do Rosto - de Marina Colassanti (9). Depois pedi que fechasse os olhos e imaginasse qual o rosto que sua máscara escondia.

Muito emocionada R. disse que não escondia só um rosto, mas todo seu corpo. Fez uma colagem representando o que estava atrás da máscara.



Disse que viu um corpo feminino na penumbra, mas que, às vezes, ele parecia machucado e sempre espremido por uma medida que vinha de fora. A foto do hipopótamo fala de algo que está nas águas, mas ela não sabia se queria emergir ou submergir.

As figuras masculinas, o homem na prancha e o outro abaixo acenando nas montanhas lhe pareceram muito esquisitas. Disse que tem algo dentro de si que acena para sair, mas quando tenta, dá uma volta e submerge de novo. Não conseguiu dizer que conteúdos eram estes.

Até então, em sua colagem o masculino só aparecera como Pai. Agora, o Animus parecia querer emergir. O feminino, porém, ainda estava mutilado, espremido e na penumbra.

Sentiu seu coração presente e batendo forte todo o tempo em que ela selecionava as imagens e, por isso, o colocou.

Diante de tantos conteúdos para serem amplificados, pedi a R. que escolhesse o que mais a tocou nestas imagens.

R. escolheu a imagem do corpo machucado. Disse que precisava cuidar dele. Fizemos uma imaginação ativa, onde R. imaginou-se cuidando de seu corpo, passando uma lama que curava as feridas.

No encontro seguinte, com argila molhada, enlameada, R. moldou o seu corpo. Achou-o parecido com a imagem do corpo mutilado que colara e não gostou dele.



Escreveu para sua escultura:

*Não gosto de você, acho-o estranho, feio e desengonçado. Queria que fosse diferente, mas você é o que é e não há nada que posso fazer para que seja diferente. Posso só cuidar de você. Talvez assim, eu consiga gostar um pouquinho.*  
R.

Este trabalho desdobrou-se em vários atendimentos. R. sentia seu corpo como se estivesse mutilado. Achava suas pernas muito finas para sustentá-la. Sentia vergonha de vestir saias e costumava colocar uma roupa sobre a outra, pois se achava muito magra e com poucas possibilidades de ser gostada por algum homem.

Lembrou-se de uma cena em que seus pais discutiam por sua causa e de sua mãe dizendo: "*Essa menina vai crescer e quando for adulta vai se arrebentar no mundo*". Era noite e seus pais, que achavam que ela dormia, não a viram e ela foi para o quarto de uma das irmãs que lhe disse para não perturbá-la e ir para sua cama. R. foi, abraçou seu ursinho chorando.

Fizemos uma imaginação ativa. R. imaginou-se novamente com 6 anos e nesta situação. R. lembrou que pensou que quando crescesse ia levar um tombo e ir de cara no chão, se "*arrebentando toda*". Descobriu que havia decidido não crescer para não se arrebentar. Era seu segredo e do ursinho. Nesta época começou a ter maiores dificuldades para comer, exigindo pratos específicos e comendo pouco. Assim não crescia.

Vários diálogos se travaram entre R. adulta e criança. R. tinha muita dificuldade de se ver criança e de se relacionar com a criança que fora ou trazer alguma outra referência para fazê-lo. Irritava-se quando sonhava consigo pequena ou quando durante algum percurso de massagem, emergia sua imagem quando criança.

Em muitos momentos surgiram sensações muito fortes de medo e dor, mas sem imagens a elas associadas. Às vezes, R. fazia com a boca movimentos de sucção, como um bebê que suga o leite materno. Tratava-se do Orgânico Profundo (9) emergindo, de vivências muito antigas e ligadas à relação primal.

R. fora um bebê prematuro, ficara dois meses internada e não fora amamentada por sua mãe. Por certo, trazia em seu corpo a memória somática dessas vivências.

O toque e a massagem são vias de reestabelecimento e reconexão da comunicação primária insuficiente. Através da revivência de sensações na experiência presente, pode-se chegar a um novo sentido, mudando a compreensão do passado. Uma vez que "*... o tocar remete às experiências mais primárias, mais primitivas do ser e, também, as mais arcaicas*" (10), estando o inconsciente inscrito no corpo como matéria, como organização, como funcionamento, pois tudo o que foi vivenciado deixa uma marca, uma impressão que se enraíza no corpo.

Durante um percurso de massagem, quando eu sustentava sua cabeça, chegou-lhe a minha imagem segurando-a criança no colo. Ela chorava e eu a consolava, conversando com ela. Essa imagem a tranqüilizou. Disse-me que eu era a única pessoa que tinha paciência e entendia a criança que ela foi.

Perguntei o que ela precisava para entender também. R. se emocionou e disse que a entendia.

Pedi que imaginasse a cena onde eu estava com ela criança no colo e se reportasse agora, adulta para esta cena e conversasse com a sua criança. R. disse que a criança não queria falar com ela. Lembrei-lhe da fala de sua mãe dizendo que ela não a queria. Disse-lhe que achava que a criança a queria, mas era pequena, estava assustada e não sabia como ela a receberia. Sugeri que ela chegasse mais perto e buscasse se comunicar com a criança. Fazer as pazes com ela e explicar-lhe que ela a compreendia, gostava dela e que podia cuidar dela. R. conversou com sua criança e pediu-lhe desculpa por tê-la rejeitado. No final da cena, a menininha saiu do meu colo, abraçou-a e foi para o colo dela. Eu permaneci em sua cena, mas ela estava com a sua criança.

Durante este processo, já passados quase três anos de terapia, algumas mudanças ocorreram. R. passou no vestibular de História para a UFF e foi convidada a assumir uma turma de maternal na escola como professora.

Na faculdade passou a se relacionar com outras pessoas e a ter um grupo de amigos com os quais saía e viajava às vezes.

Ganhou peso, de forma a chegar à média ideal para a sua altura. Tal processo foi lento, avançava e retrocedia de acordo com as vivências que tinha, mas acompanhado por R., por mim e por seu médico.

R. estava feliz, mas muito ansiosa e assustada com as mudanças que estavam ocorrendo.

Por volta desta época apresentou um quadro de cardiopatia, mas novamente sem causas orgânicas definidas.

R. foi hospitalizada com forte dor no peito, braço direito dormente, taquicardia e falta de ar. Apresentava arritmia e sua pressão oscilava.

Fui vê-la no hospital e ela estava bastante abatida, preocupada e querendo saber o que tinha. Conversei com seu médico que disse estava fazendo todos os exames, mas até o momento não havia nenhuma causa específica para a dor no peito.

Duas semanas depois R. retornou ao consultório. Nada orgânico fora detectado. Ela estava apreensiva com seu estado e bastante deprimida. Queixava-se de insônia.

Propus uma massagem. Utilizei o Toque de Base, que age sobre a musculatura, permitindo o conhecimento do corpo do outro e a descarga energética. É um contato mais neutro e menos mobilizador dos conteúdos emocionais, propiciando um estado de maior relaxamento. R. sentiu taquicardia em alguns momentos e necessidade de abrir os olhos no começo do percurso. Depois relutando um pouco adormeceu.

No final do percurso disse que sentia como se algo esmagasse seu coração. Solicitei que ela representasse essa imagem.

R. disse que seu coração estava esmagado. Havia tanta pressão sobre ele, que parecia que tinha quebrando, partido.



Tentamos perceber o que seria este peso, mas ela não conseguiu associar a nada. Sugeri que ela acolhesse seu coração, aquecesse as mãos e as pousa-se sobre ele.

O coração, símbolo que reincidia no processo de R., é a "*sede da emoção amorosa, órgão de ligação e expressão da totalidade*" (11). A ele R. associava a capacidade de amar e de se sentir amada. Ao mesmo tempo, sentia não ter controle sobre o seu coração, dizia: "*Ele parece que tem vontade própria. Sai batendo acelerado e eu nem sei porque*".

Dei-lhe a imagem que fizera do coração oprimido e perguntei a R. o que poderia fazer para tirar o peso e dar mais espaço para o coração. Ela foi arrancando as formas que oprimiam seu coração e jogou-as num recipiente com água, para que diluíssem.

Depois tentou juntar os pedaços do coração que se partiam, mas não conseguiu. Com raiva rasgou os pedaços e disse que não queria mais fazer isso.

Nesse momento sentiu muita dor no peito e começou a chorar. Disse que agora parecia que seu coração tinha espaço demais. Lembrou-se, então, de uma das imagens de uma colagem que fez sobre uma caixa e associou este espaço a sua família.



O grupo com quem saía agora era muito diferente do contexto familiar e ela sentia-se desagradando a mãe saindo com eles e se identificando com seus valores.

Primeiro órgão que nasce, o coração é responsável pelas primeiras sensações corporais. Antes mesmo da respiração, trás o movimento, a pulsação. *"Dá ao humano o primeiro sinal de autonomia, à medida em que nele começa a existência do limite funcional entre o feto e a mãe"* (12).

Ao coração associam-se os sentimentos de amor e segurança. Quando os sentimentos de abandono e medo se fazem presentes, seu ritmo se altera. Quanto mais intenso os sentimentos, maior a alteração.

Assim, *"... estar com a mãe é, de início, estar junto ao coração. Separar-se é afastar-se dele"* (13).

Não é à toa que quando R. começa a caminhar rumo a independência, descobrindo seus próprio valores, faz um quadro de cardiopatia.

Contei-lhe um conto chinês que falava da importância de não se preocupar em agradar o outro para poder manter a sua verdade (14).

Depois lhe perguntei o que ela ganhava mantendo a sua verdade. Ela ficou bastante pensativa e respondeu *"A minha liberdade ... E eu a quero"*.

Colocando as mãos sobre o peito, sentiu seu coração batendo. Sua dor foi aliviando um pouco.

Posteriormente, R. representou-se pegando seu coração e cuidando da ferida que ainda estava aberta. Disse que o calor de suas mãos irradiava por todo peito, espalhando-se pelo seu corpo.



O processo de R. continuou por mais alguns meses. As questões giraram em torno de sua independência e das relações afetivas que se estabeleceram. Quando terminou a faculdade, R. conseguiu ingressar num mestrado. Continuou dando aula para o maternal e começou a dar aula de História para algumas escolas.

Em decorrência da distância entre a cidade que morava e o consultório, interrompeu a terapia, iniciando, meses depois, um outro processo em sua cidade.

Comigo, finalizou seu processo terapêutico com essa imagem, a qual chamou de *"Coração Luminoso"*.



Disse sobre essa imagem: *"Agora meu coração bate e irradia muita luz. Ele bate forte, no seu próprio ritmo, de acordo com a música que a vida toca. Aqui eu aprendi a gostar de mim e a cuidar do que era mais frágil em mim e cresci. Aprendi a sentir e a dar nome para os sentimentos. Meu coração aprendeu a falar".*

R. lembrou-se de uma música - Ao que Vai Chegar, de Toquinho. Diz a música:

Voa, coração  
a minha força te conduz  
que o sol de um novo amor em breve vai brilhar  
Vara a escuridão, vai onde a noite esconde a luz  
Clareia seu caminho e acende seu olhar  
Vai onde a aurora mora e acorda um lindo dia  
colhe a mais bela flor que alguém já viu nascer  
e não se esqueça de trazer força e magia,  
o sonho e a fantasia, e a alegria de viver

Voa, coração  
que ele não deve demorar  
e tanta coisa a mais quero lhe oferecer  
O brilho da paixão, pede a uma estrela pra emprestar  
e traga junto à fé num novo amanhecer

Convida as luas cheia, minguante e crescente  
e de onde se planta a paz,  
da paz quero a raiz  
E uma casinha lá onde mora o sol poente  
pra finalmente a gente simplesmente ser feliz.

Ouvimos a música juntas e nos emocionamos. Nela estava o coração que aprendera a se expressar, a simbolizar e que podia voar, viver, experimentar e apreender. Nele estava a função transcendente, aquela que trás novos conteúdos para serem integrados.

## **CONCLUSÃO:**

É por meio do movimento que ocorre um trânsito energético entre consciente e inconsciente, entre Ego e Self. Este permite que haja uma comunicação entre todas as partes da psique, acabando por abrir caminhos para que idéias, lembranças, emoções e símbolos possam surgir e serem integrados pela consciência, favorecendo a individuação.

Por levar o sujeito a um contato com os núcleos arquetípicos mais profundos, possibilitam a vivência de Complexos no aqui e agora e, também, a emersão de imagens arquetípicas, concretizadas nos gestos, na dança, no toque e nas formas corporais.

O trabalho com o toque e a massagem reaproxima o paciente do Self, sua essência e natureza mais profunda.

Na massagem segue-se todo um ritual onde o sujeito é, num primeiro tempo, convidado a despojar-se das roupas - tirar as máscaras, a Persona; tirar os colares, anéis, pulseiras - deixar de lado os vínculos relacionais; deitar e fechar os olhos - voltar a atenção para si e conectar-se consigo. Depois se solicita a entrega ao toque, à sensação, para, então, se permitir viver a experiência dos conteúdos das camadas mais interiores - mergulhar no Inconsciente; deixar o Orgânico Profundo emergir.

Por si só, estes atos já configuram simbólica e fisiologicamente uma mudança no ritmo de funcionamento tanto no plano corpóreo como no psíquico.

O terapeuta, por sua vez, observa o paciente e sente-o com suas mãos e dedos. Conecta-se, então, com sua própria energia e deixa que as impressões vindas deste contato indiquem o caminho a seguir. Sua atuação passa, neste momento, pelo eixo Sensação-Intuição. A primeira trás a percepção do outro através dos sentidos; a segunda traduz essa percepção em gestos, movimentos, toque.

Instaura-se, então, um campo, um círculo energético, um têmenos (16), onde a relação estabelecida entre paciente e terapeuta permite a transmutação energética e a transformação de ambos.

As reações ao trabalho podem ser percebidas em níveis diversos. Algumas vezes observam-se manifestações no nível fisiológico através de sensações, de movimentos mais ou menos sutis ou de descargas vegetativas; outras vezes, num nível afetivo/emocional, na forma de recordações, associações, etc.; outras ainda na alteração do estado de consciência análogos, como aqueles promovidos pela 'meditação', com a eventual recordação de imagens, semelhante às imagens oníricas.

O toque favorece tanto a emersão de imagens e, conseqüentemente, a expressão simbólica, como a consciência corpórea. Tornar-se ciente do corpo e de suas operações equivale a tornar-se ciente da alma.

Quando integrado a prática arteterapêutica, permite ao sujeito um mergulho profundo em si próprio, de onde os materiais que emergem são duplamente corporificados: tanto nas impressões deixadas no corpo do sujeito, como no plano concreto (gestual, figurativo, sonoro etc.), através das inúmeras possibilidades dos diversos instrumentos da Arteterapia.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- DOSOBEAU - Françoise - Corpo "Pense-Bête" ou Traços Corporais do Vivido - In Revista do Corpo e da Linguagem, Rio de Janeiro: Ed. Icobé Ltda, p. 37.
- 2 Boyesen, Mona Lisa - Técnicas das Massagens Biodinâmicas (2). In Massagem: a Propósito de uma Classificação das Massagens. In Massagens Biodinâmica - p. 16.
- 3 BOYESEN, GERDA - Entre Psiquê e Soma: Introdução à Psicologia Biodinâmica. São Paulo: Summus, 1986 - p. 37.
- (4) (6) SASHARNY, Silvana - Massagem Biodinâmica. Mimeo, 1997 - p. 2.
- 5 In BESSON, Jaqueline - Toque Maternal, Toque Paternal. Artigo retirado da revista ADIRE - publicada pela Associação de Análise Psico-Orgânica - ADIRE Nº 6 - Abril 1991.
- 7 VAUDAINE, Elsa - Do Pensamento à Palavra: a Propósito de uma Classificação para as Massagens. In Massagens Biodinâmicas - p. 33.
- 8 MAES, Dominique - Máscaras. São Paulo: Brinque-Book.
- 9 Trata-se da história de um homem que coloca uma máscara durante períodos de guerra e conflitos e, findada as guerras não mais consegue tirá-la. Quando, porém, se vê obrigado a fazê-lo, percebe que por trás de sua máscara a outras, mas este se identificou de tal forma com as máscaras, que por baixo destas não há rosto algum.
- 0 "São nossos desejos e forças profundas; nossos instintos que vivem em nosso corpo e são essenciais à nossa vida. É (também) nossa espiritualidade encarnada". In TISSINÉ, Mayse - Análise Psico-Orgânica e Somatizações: a Demanda do Corpo Doente a Ser Pensado, Nice, 1998.
- 1 BOCHET, Dominique - Tocar e Massagem, in Massagens Biodinâmicas, 1996 - p. 15.
- (2) (13) (14) RAMOS, Denise - A Psique do Coração: uma Leitura Analítica do seu Simbolismo. São Paulo: Cultrix, 1990 - p. 132; p. 107; p. 111.
- 5 O Pote Vazio - Conto Chinês.
- 6 Vaso alquímico.
- 7 SANDOR, Petho in CORTESE, Fernando Nobre - Integração Físico Psíquica. Material didático no I ano do curso de Cinesioterapia do Instituto Sedes Sapientiae.

## **ANA LUISA BAPTISTA**

Psicóloga Clínica (CRP 05/23146);

Arteterapeuta credenciada a AARJ;

Especialista em Psicologia Junguiana pelo Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação - IBMR; Psicoterapeuta Corporal em Psicologia Biodinâmica e Análise Psico-Orgânica pela EFAPO (École Française D'Analyse Psycho-Organique) e pelo CEBRAFAPO (Centro Brasileiro de Formação em Análise Psico-Orgânica);

Sócia Fundadora do Incorporar-te: Espaço Terapêutico das Artes;

Coordenadora do Home Care Terapêutico e dos Atendimentos à Comunidade do Incorporar-te; Coordenadora dos Atendimentos de Arteterapia a Crianças e Adolescentes Portadores de Neoplasia e seus Familiares, Autora e Supervisora do Projeto As Formas Marias de Ser, ambos do Setor de Educação e Apoio Psico-Social da Casa Ronald Mc Donald/RJ;

Criação e coordenação de Salas de Artes Interativas (Laboratório de Artes Sensoriais) temáticas e livres com diferentes finalidades, integrando os estudos e pesquisas dos objetos relacionais criados por Lygia Clark, a Análise Psico-Orgânica de Paul Boyesen, a Psicologia Analítica de Jung e a Arteterapia; Formadora de Terapeutas em Arteterapia e Coordenadora de Grupos de Atualização e Vivenciais em Arteterapia, desde 1997, com turmas no Rio de Janeiro e Florianópolis e Joinville.

Artigo publicado na Revista Imagens da Transformação, vol. 10, RJ: Pomar Ed., 2003.