

MASSAGEM BIODINÂMICA

Silvana Sacharny

Criada nos anos 50, oriunda de mais de trinta anos de atuação e pesquisas da norueguesa Gerda Boyesen, fisioterapeuta e psicóloga, a massagem biodinâmica trata dos processos psicológicos no contexto amplo do processo de vida de uma pessoa. É um trabalho terapêutico cuja ação sobre o corpo ocasiona uma estimulação interna que permite o surgimento de afetos, imagens ou reações neurovegetativas. É uma massagem integrativa que se preocupa com o equilíbrio corporal, pensando na unicidade do sistema orgânico, emocional e psicológico. Seu enfoque de equilíbrio se baseia em uma boa circulação e conseqüente harmonização da energia vital.

Toda emoção, choque, frustração tem uma conseqüência fisiológica e psicológica direta. O sintoma psico-corporal pode ser visto como a expressão de um sofrimento que não encontra outra tradução. Se faz necessário descobrir a verdadeira mensagem para que o indivíduo possa abandonar esse modo de expressão. O desequilíbrio se instala quando a pessoa perde sua capacidade espontânea de auto-regulação. A massagem procura restaurar a perda ou diminuição dessa capacidade e alcançar o núcleo vivo, estimulando sua expansão. O tratamento visa a criação de um tempo de relaxamento-espaco-terapêutico - permitindo a auto-regulação vegetativa do organismo, baseada na função de dissolução do stress físico e emocional. A digestão do stress se dá através do psicoperistaltismo que se refere a uma segunda função da atividade intestinal, isto é, a capacidade de regular e dissolver produtos de pressão e tensão emocional a partir da descarga metabólica. Aparentemente o tubo digestivo é apenas uma longa cavidade tortuosa onde os alimentos absorvidos e dissociados em moléculas atravessam a parede intestinal e passam no sangue. Porém, o tubo digestivo é muito mais que isso. É uma das maiores glândulas endócrinas do organismo, e os hormônios ali secretados agem não apenas na digestão e no metabolismo das substâncias nutritivas, mas também nas emoções e no comportamento. A atividade das células endócrinas do intestino é comandada pelo sistema nervoso autônomo, é o sistema parassimpático que normalmente funciona estimulando a digestão.

Quando isto ocorre, o organismo estoca as substâncias nutritivas e se acompanha por uma sensação de bem-estar psíquico, existe a possibilidade de repouso para que tudo ocorra. Já no processo oposto, onde vive-se uma situação de stress físico, emocional ou psicológico, o organismo não consegue entrar na situação de repouso, ele fica intensamente em alerta. É o funcionamento do sistema nervoso simpático que mantém todo o organismo em vigilância, ou seja, músculos contraídos,

respiração curta, aceleração do ritmo cardíaco, sudorese e os movimentos peristálticos em suspensão, a energia é deslocada para ação. A seguir, a energia deve se dispersar e a circulação ser restabelecida. Muitas vezes esta dispersão e harmonização energética não ocorrem e está aí o bloqueio mais importante. Se o estado após o stress está acompanhado de ansiedade e contração, somente acontecerá uma recuperação superficial, e não a restauração. Então a função parassimpática do centro de regulação vegetativa não pode se efetuar, os produtos do stress permanecem e o ritmo biológico fica interrompido. Cada vez que uma condição pós-afetiva não produz uma eliminação suficiente, restauração e recarga, o organismo perde sua flexibilidade. A massagem biodinâmica é uma via possível para restabelecer o equilíbrio de um mecanismo que se interrompeu, completando o ciclo vegetativo que não pôde se desenvolver naturalmente.

A pele é o mais extenso órgão dos sentidos do corpo e o sistema tátil, o primeiro sistema sensorial a se tornar funcional. A comunicação se estabelece na origem através da linguagem corporal, a função psíquica se apóia e se desenvolve a partir da vivência corporal. Na relação original mãe-bebê, o contato tátil da mãe no bebê tem como funções: a estimulação orgânica (favorece o deslanchar de atividades novas como a respiração, a excreção-digestão e as defesas imunológicas), a comunicação afetiva (o sentimento de segurança, a confiança de base) e prepara o acesso à linguagem. Esse contato conduz, aos poucos, a criança a diferenciar uma interface (como uma membrana) que permite a distinção do externo e do interno trazendo a experiência de um continente. Esta vivência no quadro de uma relação segura, dá acesso a um sentimento de base que garante à criança a integridade de seu envelope corporal.

Quando estas funções são preenchidas de um modo satisfatório - quando o sujeito se sente compreendido nas suas necessidades - ele pode construir um envelope de bem-estar, narcisicamente investido. Em oposição, em razão da fragilidade ou das falhas do envelope corporal e psíquico, o indivíduo guarda na memória somática a ferida narcísica que pode ser reativada e o sentimento será expresso através de algum sintoma psico-corporal.

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 a aceitação dos limites - percepção a partir da membrana da pele - fronteira que separa o eu do não eu.

Finalmente, a massagem biodinâmica favorece a reapropriação do corpo enquanto unidade psicossomática; a vivência de integração entre a psiquê e o corpo.

O trabalho com a massagem biodinâmica pode ser aplicado em crianças, adultos e idosos. As contra-indicações são raras, sendo necessário um exame detalhado para cada situação.

Bibliografia:

BOYESEN, Gerda. **Entre Psiquê e Soma: introdução à Psicologia Biodinâmica.**

SUMMUS Editorial.

L'Être touché, psychothérapie et toucher. Adire no 6, Avril, 1991, Revue de Psychologie Biodynamique.

EFAPO. **Manuel d'Enseignement.** Tome 2.