

Toques poderosos



Leveza nas mãos e cuidado nos movimentos é o segredo da calatonia, uma massagem psicoterapêutica profundamente relaxante

MÔNICA MARTINEZ LUDUVIG
FOTOS: CHRISTIAN PARENTE

Regular o tônus, soltar a tensão dos grupos musculares, proporcionar bem-estar emocional e mental. Esses são os benefícios mais imediatos da calatonia, um método idealizado por um médico húngaro (Pethőo Sándor) durante a Segunda Guerra Mundial. Para proporcionar as sensações, o terapeuta aplica toques suaves em pontos do corpo do paciente. A seqüência de movimentos mais conhecida é realizada nos pés e finalizada na nuca (veja o passo-a-passo). Várias outras áreas do corpo podem ser estimuladas de maneira similar, como coluna vertebral, articulações, tórax, rosto e cabeça.

Não espere que a sessão seja acompanhada por "músicas de nova era", que reinam na maioria das clínicas. Na calatonia, os contatos são feitos pelo terapeuta em silêncio. Outro destaque é a suavidade: os toques são tão leves que dão a sensação de uma borboleta pousando. Algo bem diferente de uma aplicação de shiatsu, por exemplo, em que a compressão dos dedos é utilizada com vigor para distensionar.

REALIZAÇÃO: MARTA PRADO. PRODUÇÃO: LIA GUIMARÃES.
CABELO E MAQUIAGEM: FÁBIO FLAUSINI (ANGEL AGENT).

A terapia traz bem-estar físico e mental

Para Rosa Farah, professora da disciplina de integração psicofísica da Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e especialista na técnica há 25 anos, os toques da calatonia agem sobre os inúmeros receptores nervosos existentes na pele, propagando-se naturalmente para o sistema nervoso como um todo. "Contudo, na

prática, a atuação se expressa de forma muito particular em cada pessoa com a qual trabalhamos."

Segundo ela, em alguns indivíduos a massagem pode desencadear reações fisiológicas ou motoras, como agradáveis sensações de relaxamento. Em outros, pode acionar os mecanismos afetivos/emocionais, deixando brotar de forma espontânea recordações ou associações. Há ainda quem experimente alterações do estado de consciência semelhantes às proporcionadas pela meditação, com direito a imagens e tudo mais (que, do ponto de vista terapêutico, têm valor equivalente aos sonhos).

A literatura está repleta de estudos falando da importância do contato entre as pessoas. Em crianças, por exemplo, ele é importantíssimo para o bom desenvolvimento. É o caso da noção do eu do recém-nascido, que é estabelecida pelo toque entre o bebê e a mãe — ou quem desempenhe esse papel. Já para os adultos o contato é vital para a manutenção do equilíbrio psicofísico.

As emoções ficam à flor da pele

A calatonia age sobre o emocional. Por isso, além de sair relaxada da sessão, a pessoa deixa fluir à consciência elementos que podem ser elaborados dentro do contexto da psicoterapia. É que a maior parte dos profissionais habilitados é formada por psicólogos. No entanto, há outras categorias que também aplicam o método, como fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais. Daí, o valor da aplicação varia bastante.

Suzana Delmanto, de São Paulo, especialista na técnica, acrescenta que muitos de seus pacientes dizem que até suportam o trabalho excessivo no cotidiano, mas não agüentam o vazio afetivo. Autora do livro *Toques Sutis, uma Experiência de Vida com o Trabalho de Pethöo Sándor* (Summus Editorial), ela lembra que, além do alívio para o corpo, a técnica é eficaz para aplacar emoções tumultuadas. "Facilita uma visão mais ampla, abrindo possibilidades para enxergar novas saídas."

Ao ser tocada com delicadeza e respeito, a pessoa se sente bastante amparada, "o que alivia a carga pesada dos sentimentos, das revoltas, da solidão e da falta de confiança no próximo", diz. Além de proporcionar alívio e bem-estar, o maior objetivo da calatonia é o de permitir que o indivíduo aprofunde o conhecimento sobre si mesmo. De acordo com a terapeuta Rosa Farah, é isso que possibilita expressar suas potencialidades individuais e, assim, exercer melhor seu papel no mundo como ser humano.

Como tudo começou

Nascido na Hungria, o idealizador da Calatonia, Pethöo Sándor, atuou como médico durante a Segunda Guerra Mundial. Naquela época, as condições eram precárias. Para minimizar o sofrimento dos feridos e refugiados, o especialista em ginecologia e obstetrícia desvelou-se em prestar conforto às queixas de traumas, abalos nervosos, depressões e reações compulsivas. A princípio, tentou as técnicas de relaxamento usuais na época, que não produziram efeitos significativos. Foi quando percebeu que a manipulação suave nas extremidades e na nuca produzia descontração muscular e

melhorava o ânimo nos pacientes. Era o princípio do método, que ele difundiu no Brasil a partir de sua emigração para a cidade de São Paulo, em 1949.

Onde fazer a massagem

Uma boa dica para experimentar a calatonia é entrar em contato com as clínicas psicológicas de algumas instituições sem fins lucrativos, nas quais a técnica é aplicada por profissionais qualificados. Confira:

*** Clínica Psicológica do Instituto Sedes Sapientiae**

Rua Ministro Godói, 1484, São Paulo, SP. Tel. (11) 3866-2730.

Homepage: www.sedes.org.br E-mail: sedes@sedes.org.br

*** Clínica Psicológica Ana Maria Poppovic (da PUC-SP)**

Rua Monte Alegre, 941, São Paulo, SP. Tel. (11) 3670-8040.

Homepage: www.pucsp.br/clinica E-mail: clinpsic@pucsp.br

* Para consultar uma relação de profissionais qualificados, uma dica é acessar o endereço eletrônico www.calatonia.org

Satisfação dos pés à cabeça

Confira a tradicional seqüência de toques, aplicada nos pés e finalizada na nuca, que provoca bem-estar físico e mental:



Usando os dedos mindinhos e polegares, o terapeuta toca simultaneamente os dedos mindinhos dos pés do paciente.



Após 90 segundos, com os dedos anulares, o profissional massageia os dedos correspondentes dos pés.



Agora, o toque é com os dedos médios. A pressão é tão leve que a sensação de bem-estar é imediata.



Nesta etapa, a aplicação geralmente é feita com os indicadores e polegares, que se transformam em pinça.



No dedão dos pés, o especialista faz a massagem com todos os dedos, aumentando a sensação de conforto.



A sola dos pés é massageada em duas áreas com as pontas de todos os dedos juntas, como se fosse uma bolinha.



Em seguida, o terapeuta sustenta e apóia os calcanhares na palma de suas mãos.



Nesse momento, o toque é na parte inferior das pernas, que fica apoiada sobre os pulsos e a palma da mão do profissional.



Para finalizar, a cabeça do paciente repousa sobre uma concha formada pela palma das mãos.

Consultoria: Leda Maria Perillo Seixas, terapeuta (SP).