

A TERAPIA DO TOQUE

Deonira L. Viganó La Rosa*

No corre-corre da atualidade temos pouco tempo para a reflexão, para a leitura e para o estudo. Deixamos escapar conceitos fundamentais. Falta-nos a linguagem para explicitá-los. Já não sabemos que práticas são indicadoras de sua presença. É bem possível que isso esteja acontecendo em relação ao *afeto*, à *ternura*.

Ternura é sinônimo de *cuidado*. Cuidado significa solicitude, diligência, zelo, atenção, bom trato. Uma das expressões máximas do cuidado é a *carícia*. Não falamos da carícia-excitação, fugaz e sem história, mas da carícia que expressa a pessoa em sua totalidade. O órgão da carícia é, fundamentalmente, a mão: a mão que toca, a mão que afaga, a mão que estabelece relação, a mão que traz quietude. Mas a mão não é simplesmente mão. É a pessoa humana que, através da mão e na mão, revela um modo-de-ser carinhoso. Com todo e qualquer humano.

O *afeto* não existe sem a carícia, a ternura e o cuidado. É o afeto que dá sentido ao contato físico, mas este é quem reacende a chama do afeto. O afeto precisa da carícia para sobreviver. É a carícia da pele, do olhar, do cabelo, das mãos, do rosto, da intimidade sexual que confere concretude ao afeto e ao amor. É a *qualidade da carícia* que impede o afeto de ser mentiroso, falso ou dúbio. Jamais há carícia no arrombar portas e janelas, quer dizer, na invasão da intimidade da pessoa. A carícia é a mão revestida de paciência que toca sem ferir, toca de leve e não agarra, não segura, mas solta para permitir a mobilidade (liberdade) do ser com quem entramos em contato.

O *toque* é condição de saúde emocional. Tocar é profundamente terapêutico. Adoecemos por falta de proximidade, de contato, de carícias. Aí o organismo reclama, dói, e produz sintomas que têm significado para além do que aparece. O corpo não abraçado acaba gritando. E o tato sara feridas. Veja o menino desenganado e em estado terminal que viveu mais um ano e alguns meses depois de ter sido visitado e abraçado pelo Felipão e alguns jogadores. E a passagem de Mt 9,21: "Só em tocar-lhe o manto ficarei curada", pensou a mulher doente. "Alguém me tocou, senti que uma força saiu de mim", disse Jesus (Lc 8,46).

O *olhar* também toca o outro. Com o olhar tentamos adivinhar se o outro nos aceita, se acolhe... Contudo, olhar nem sempre é fácil. Aprendemos a reprimir essas janelas da alma, talvez com os "olhares de um pai autoritário", ou com o "olhar de um Deus todo poderoso e castigador".

A ternura, a carícia, o toque, o olhar sensível, o cuidado desenvolvem-se na permuta, na partilha... Não supõem obrigação, não exigem nada. Prestam atenção à felicidade do outro, porque felicidade é saber que o outro está feliz nesta parceria.

Somos todos carentes de dar e receber afeto. Você não gostaria de formar uma corrente da "terapia do abraço", do "toque com afeto", para sarar suas dores e as dos outros? - Não exige horário marcado e nem remuneração monetária.

* Terapeuta de Casal e Família. Mestre em Psicologia

F: (51) 3334-11-50