



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

## A IMPORTÂNCIA DE UM ABRAÇO!

**Pereira, A.L.\* & Lapa Esteves, M.\*\***

\* Mestranda de Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga. Coimbra. Portugal.  
Teléfono: 00351 914513277

Correo Electrónico: anitaluis@hotmail.com

\*\* Professora do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra. Membro do Concelho Científico do ISMT. Psicóloga Clínica. Investigadora do CEPESE / ISMT. Doutorada em Desenvolvimento e Intervenção Psicológica pela UEX (Espanha). Membro da Associação de Psicanálise e Psicoterapias Psicanalíticas de Lisboa. Mestre de Reiki.

Teléfono: 00351 966027593

Correo Electrónico: fatilapesteves@hotmail.com

### RESUMO

Neste estudo exploratório, do tipo descritivo procuramos estudar o abraço enquanto toque terapêutico. Esta prática de dar abraços como forma de tratamento e cura de doenças, ou para a manutenção da saúde através de múltiplos significados e da comunicação pelo abraço, é extremamente necessária para a estrutura do nosso bem-estar, tanto físico e emocional. Também a psicologia deve ter sempre presente tão fundamental ferramenta na sua prática clínica, na busca de melhores resultados e de uma evolução mais rápida e duradoura de quem a procura.

Os participantes deste estudo são futuros psicólogos, do Instituto Superior Miguel Torga, que frequentam o 3º ano de licenciatura. Relativamente à caracterização da amostra ainda não foi estabelecido o intervalo métrico da variável idade, dependendo este dos sujeitos participantes. Ainda neste ponto pode referir-se que a amostra será heterógenea.

Com este estudo espera-se que os psicólogos, através do abraço, tenham uma boa estrutura de suporte emocional, avaliado pela Lista de Sintomas de Hopkins (SCL- 90-R) que se sintam bem com eles próprios e com o ambiente que os rodeia, que o efeito positivo do abraço desenvolva uma empatia em relação ao outro, e por último provoque mudanças fisiológicas mensuráveis naquele que toca e naquele que é tocado. Posto isto, a nossa principal ideia é de que o abraço contribui para a “cura” das pessoas.

**Palavras-chaves:** toque, abraço, cura, bem-estar, terapia.

### ABSTRACT

In this study exploratory, descriptive study sought to embrace as therapeutic touch. This practice of giving hugs as a treatment and cure of diseases or health maintenance through multiple meanings



## A IMPORTÂNCIA DE UM ABRAÇO!

and communications for the hug, it is extremely necessary for the structure of our well - being, both physical and emotional. Psychology should also bear in mind as fundamental tool in clinical practice in search of better results and more rapid evolution and lasting for those who visit.

Participants in this study are future psychologists, Instituto Superior Miguel Torga, attending the 3rd year of degree. For the characterization of the sample has not been established the metric range of the age variable, depending on this research subjects. While this point may be noted that the sample is heterogeneous.

This study is expected to psychologists through the hug, have a good structure of emotional support, measured by the Symptom Checklist of Hopinks (SCL-90-R) that feel comfortable with themselves and with their environment that the positive effect of a hug develop empathy for the other, and finally cause measurable physiological changes in that regard and that it is played.

That said, our main idea is that hug helps to “cure” people.

**Keywords:** touch, hug, healing, wellness, therapy

## INTRODUÇÃO

O toque terapêutico mostra que a função do contacto e da carícia, como via terapêutica, tem uma origem histórica – antropológica, clínica e experimental. Historicamente, Cristo curava as pessoas com o toque das suas mãos, tradições da Índia enfatizam a importância das carícias (Tantra e Kamasutra). Antecedentes antropológicos evidenciam que nas tribos o contacto corporal em múltiplas modalidades, é uma necessidade primordial, tanto entre os animais quanto os humanos.

Na clínica psicológica, Winicott, Piaget, Melanie Klein, Carl Rogers, Erik Fromm e Freud, demonstraram a importância do contacto e dos laços afectivos e emocionais na vida do ser humano no seu desenvolvimento, principalmente à relação mãe – filho. Segundo Toro, na clínica médica existem várias evidências que fundamentam que os transtornos dermatológicos (eczema, psoríase, entre outros) estão associados a doenças com conteúdos emocionais afectivos. É detectado uma relação tóxica com a mãe, medo do abandono, carência de afecto na primeira infância, fobias e ansiedade.

Experimentalmente, autores como Spitz (1983) e Montagu (1988) demonstraram, através de minuciosas pesquisas científicas, que o toque humano é responsável por, adaptação do ser humano ao ambiente que o rodeia; desenvolvimento psíquico da criança; desenvolvimento motor, cognitivo e afectivo; desenvolvimento da linguagem; desenvolvimento de comportamentos saudáveis e de uma boa socialização.

Entre as diversas formas de carícias e toque, vamos estudar o abraço como toque terapêutico. Um abraço cria um círculo de cooperação que promove o crescimento e a cura, para além de preencher o vazio dos nossos corações.

Quando abraçamos o Outro num momento de compreensão, mostramos os nossos sentimentos e reafirmamos a nossa crença no que sentimos.

Esta terapia, tem como função, trabalhar as nossas emoções, permitir comunicar num nível mais profundo.

O psicólogo, como terapeuta do abraço, deve assumir a responsabilidade de comunicar um sentimento genuíno e autêntico de compreensão e atenção. Com um abraço terapêutico, podemos dizer coisas sem usar palavras: “ eu compreendo o que está a sentir”.

## A IMPORTÂNCIA DE UM ABRAÇO

Se considerarmos o abraço como forma universal de obtenção de contacto, físico e afectivo, poderemos usá-lo como um dos possíveis instrumentos de terapia.



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

**Abraçar:** segurar alguém nos braços; envolver com os braços; manter-se muito próximo a...

**Abraço:** acto de abraçar; uma forma de carinho; confortar

**Comunicar:** dar ou trocar informações, ideia, sinais ou mensagens; pôr em contacto ou em relação com...

**Terapia:** tratamento de doenças

**Terapia do abraço:** a prática de dar abraços como forma de tratamento e cura de doenças, ou ainda para a manutenção da saúde através dos múltiplos significados e da comunicação pelo abraço.

### TERAPIA DO ABRAÇO

O toque físico não é apenas agradável. Ele é necessário. A pesquisa científica evidencia a teoria de que a estimulação pelo toque é absolutamente necessária para o nosso bem-estar, tanto físico como emocional. O toque é usado para aliviar a dor, a depressão e a ansiedade. Várias experiências demonstram que o toque pode: fazer-nos sentir melhor com nós próprios e com o ambiente à nossa volta, provocar mudanças fisiológicas mensuráveis naquele que toca e é tocado.

O simples acto de abraçar diminui a pressão sanguínea, o batimento cardíaco e o nível de hormonas ligadas ao stresse. Por isso, o abraço significa saúde. Segundo estudos da Universidade da Carolina do Norte (EUA), o contacto físico pode aumentar a longevidade. Sugere ainda que uma relação forte e duradoura pode proteger contra futuras doenças cardiovasculares e fazer bem para a saúde geral. Os níveis de cortisol e de norepinefrina, hormonas do stresse, são reduzidas após um abraço.

A afectividade aumenta e traz bem-estar, efeito da acção da hormona que gera um impulso e desejo de cuidar. Kathleen Keating, autora do livro *A Terapia do Abraço*, diz que a sociedade está a sofrer de solidão. A tecnologia moderna é importante, mas todo o ser humano precisa de carinho físico. E afirma que as pessoas não admitam que precisam de carinho, pois, isso é sinal de fraqueza e dependência, principalmente para os homens. Os nossos braços, mãos e dedos vão fazer com que alguém se sinta amado e cuidado com um simples abraço.

Mesmo a pessoa mais impertinente e céptica sabe que não há nada melhor que um abraço para confortar a dor, melhorar a auto-estima e aquecer os sentimentos. O acto de abraçar e ser abraçado é comprovadamente uma maneira de demonstrar carinho que faz bem à saúde.

Segundo o departamento de psiquiatria da Universidade da Carolina do Norte (EUA), abraçar tem relação com o aumento da qualidade de vida. Durante o abraço, a hormona do stresse (cortisol) desaparece no organismo, o que liberta substâncias para proporcionar conforto e alegria.

Tensões, insónia, sensação de solidão e de medo, podem ser amenizados com a troca de calor entre duas ou mais pessoas. Até a obesidade pode estar relacionada com a falta de abraço: quem está emocionalmente triste tende a comer mais.

Keating (1983), descreve os tipos de abraço, que correspondem às mais diversas situações:

**Abraço de Urso:** este abraço, é para os que compartilham um sentimento ou uma causa em comum; para pais e filhos (ambos precisam de muitos abraços de urso, como apoio); para avós e netos; amigos; e para qualquer um que queira dizer sem palavras, “ tu és um máximo!; sou seu amigo; podes contar comigo; eu sou solidário com qualquer dor ou alegria que estejas a sentir”;

**Abraço Padrão:** o sentimento que está por detrás deste abraço é o apreço ou de cordialidade formal. É mais apropriado para conhecidos novos ou colegas de profissão, ou em situações que requeiram uma certa formalidade. Por oferecer pouca ameaça, é confortável para pessoas tímidas. Este abraço é adequado para: familiares que não vemos desde crianças; para os amigos dos amigos; para um conhecido ou para uma pessoa nova.



## A IMPORTÂNCIA DE UM ABRAÇO!

**Abraço de Rosto Colado:** este tipo de abraço é muito delicado, gentil. Suscita, sentimentos de bondade, especialmente quando os participantes são amigos próximos. Um abraço de rosto colado é uma maneira de: cumprimentar um amigo ou parente mais velho que esteja sentado; dizer sem palavras um “Sinto muito” a propósito do desapontamento de um amigo; compartilhar a alegria de um amigo numa ocasião feliz.

**Abraço Sanduíche:** este tipo de abraço é para pessoas que estão a passar por um período difícil e necessitam de um apoio extra. A pessoa que está no meio tem uma sensação de protecção, de segurança. Este abraço é oportuno para: três bons amigos; um casal que pretenda consolar alguém; dois pais e uma criança.

**Abraço Relâmpago:** este abraço detém o recorde de rapidez. Uma pessoa corre na direcção da outra e lança-lhe os braços em volta, dá um rápido apertão antes de largá-la e afasta-se. Quem é abraçado desta maneira precisa de estar com atenção para tirar o máximo prazer deste abraço. Os sentimentos variam com a situação, mas com frequência este tipo de abraço é acompanhado por um senso de carinhosa perturbação, porque um ou ambos os parceiros são empurrados. Se quem recebe um abraço e não estiver á espera por isso, pode existir também um sentimento de surpresa. Este abraço é indicado para desejar sorte a alguém, antes de uma apresentação e tem uma tradução silenciosa “gosto muito de ti”. **Abraço Grupal:** este abraço é muito popular entre os bons amigos que estejam a compartilhar uma actividade ou projecto. Este abraço transmite sentimento de apoio, segurança e afeição, o que confere muitas vezes um senso de unidade e de aceitação universal.

**Abraço de Lado:** é bom para quem está a caminhar acompanhado, torna o momento único e agradável. É mais indicado para os apaixonados.

**Abraço pelas costas:** o sentimento é de felicidade e de apoio. É perfeito para momentos de brincadeira.

**Abraço do fundo do coração:** é a forma mais elevada de abraçar. Neste abraço o sentimento de compaixão flui de um coração para o outro, dá apoio e força. É desarmado e sincero. É cheio de cuidados e delicado. Este abraço reconhece o lugar mais interior de cada um de nós em que se estivermos abertos para isso, podemos encontrar um amor puro, incondicional. O abraço do fundo do coração é comum nos amigos muito antigos, com uma longa história de caminhos que se cruzam; nos melhores amigos; e nos amigos mais recentes, que estão ligados por uma experiência e emoção comum.

**Abraço ao gosto do freguês:** é o mais adequado, o mais correcto, e é o abraço que pretendemos conseguir afecto, força, apoio, reafirmação de um vínculo de amizade, descontração, ou qualquer outro bom sentimento.

**Abraço Amizade:** este tipo de abraço ajuda a quebrar a timidez, a aumentar a auto-estima, e melhorar a confiança entre os amigos.

**Abraço de amor:** o sentimento de um abraço de amor entre um homem e uma mulher é de confiança e cumplicidade. Transmite uma mensagem de “estou aqui para o que der e vier”.

**Abraço imaginário:** imaginar um abraço também é eficiente, principalmente nos momentos em que a pessoa está a precisar de muita auto-estima e não tem ninguém por perto. A autora refere que situações imaginadas podem afectar tão fortemente quanto a realidade.



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

**Abraço Zen:** este tipo de abraço é indicado para o relaxamento. Quanto mais tempo formos capazes de relaxar no aqui-e- agora, mais profunda será a experiência do abraço ou do toque.

A intensidade do abraço na nossa cultura é directamente proporcional ao nosso vínculo afectivo. A família representa o nosso núcleo afectivo. É na família que recebemos amor e aprendemos a amar. É o lugar onde primordialmente desenvolvemos as nossas potencialidades e para isso deve ter condições de afectividade, liberdade, nutrição e segurança (Toro,).

Quando somos amados e protegidos na nossa família, somos capazes de amar a nós mesmos e aos outros. Quando não encontramos este amor, passamos a vida a procura-lo.

### CONCLUSÃO

Dentro de cada um de nós há um desejo muito grande de ter uma forma de contacto que afirme o nosso potencial como pessoas em crescimento.

Abraçar é um método simples de oferecer apoio, cura e crescimento. É uma resposta natural a sentimentos de afeição, compaixão, carência e alegria.

Esta terapia pode tornar mais saudável quem já é saudável, mais feliz quem já é feliz. Para assim viver uma vida plena de felicidade.

### INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

Na terapia do abraço a intervenção psicológica passa por aumentar a auto-estima, reforçar a capacidade de enfrentamento, estimular a autonomia e participação efectiva na tomada de decisões, fornecer apoio para enfrentar o estigma e preconceito, minimizar alterações psicológicas reactivas, desenvolver comportamentos adaptativos, modificar crenças disfuncionais, promover um coping emocional, aumentar a qualidade do contexto relacional e promover um bem – estar físico, psicológico e social.

Um psicólogo pode actuar, como uma referência afectiva para a pessoa que não teve uma estrutura emocional satisfatória na primeira infância.

Neste sentido, serve de apoio há construção de uma rede afectiva e emocional, como também ajuda a pessoa a abraçar a sua felicidade.

Em suma, um abraço vale mais que mil palavras.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Canavarro, M. (1999). *Relações Afectivas e Saúde Mental – uma abordagem ao longo do ciclo de vida*. Coimbra. Quarteto Editora
- Coimbra de Matos, A. (1980). *Mais Amor, Menos Doença*. Lisboa. Climepsi Editores.
- Freud, S. (1969). *O Mal Estar na Civilização*. Brasil. Imago.
- Keating, K. (1983). *A Terapia do Abraço*. São Paulo. Editora Pensamento – Cultrix.
- Keating, K. (1987). *A Terapia do Abraço 2*. São Paulo. Editora Pensamento – Cultrix.
- Lapa Esteves, M. (2009). *Infertilidade a Quanto Obrigas!....*Lisboa. Trilhos Editora e Coisas de Ler.
- Lewis, T.; Amini, F.; Lannon, R. (2002). *Uma Teoria Geral do Amor*. Editora: Presença II.
- Liss, J. & Stupiglia, M. (1994). *La terapia Biosistemica – un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. Milão. Summus Editorial Ltda.



### **A IMPORTÂNCIA DE UM ABRAÇO!**

- Montagu, A; Mourão, N. (1988). *Tocar: o significado humano da pele*. 5 ed. São Paulo.
- Seligman, M. (2008). *Authentic Happiness – Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Fress Press. ( Obra original publicada 2004)
- Spitz, R. A. (1983). *O primeiro ano de vida: um estudo psicanalítico do desenvolvimento normal e anormal das relações objectais*. 3 ed. São Paulo
- Toro, R. (s/d). *Teoria da Biodança*. Colectenea de textos. V:3. Alab, sd, p. 555-577.

*Fecha de recepción: 20 de enero de 2010*

*Fecha de admisión: 19 de marzo de 2010*