

Sobre as alegrias e frustrações da necessidade humana de contato

Alison Feit, Ph.D.

Por que as pessoas não podem simplesmente se isolar? É uma questão recente na mente das muitas pessoas que formulam políticas públicas, de autoridades de saúde e de cidadãos frustrados. Quero dizer, será que é difícil demais sentarmos, ligarmos nossos vídeos e nos conectarmos com nossos amigos e familiares pelo FaceTime? Podemos até namorar sem trocar de roupa! Se todos simplesmente se relacionassem um pouco mais por meio do Zoom, todos nós poderíamos nos envolver nas interações emocionais e sociais que desejamos e poderíamos eliminar essa doença tão temida! Não demoraria muito, não é? É uma fantasia imaginar que em 14 dias, um mês no máximo, a coisa poderia facilmente deixar de existir? Sim, e há também aquele incômodo problema do distanciamento social ao qual as pessoas simplesmente não conseguem aderir. Por que as pessoas não podem ficar longe umas das outras? Será que dois metros é pedir demais?

Aparentemente é. Mas por que será?

Como psicanalista, quando surgem questões amplas e incompreensíveis à minha frente, tendo a procurar os detalhes malévolos; em consequência, é desse modo que examino a escolha dos dois metros. Não foi a partir de uma bem-conhecida descoberta de laboratório que ficamos sabendo como o Coronavírus tende a se alastrar. Até onde posso dizer, o estabelecimento dos dois metros baseou-se na experiência básica da física acerca da distância que o espirro ou a tosse podem alcançar e em parte uma associação inconsciente – ‘dois metros abaixo’ (que, por acaso, é o requisito legal para enterrar um cadáver, instituído em 1665, para impedir novas infecções, já que a peste assolava Londres). Não sei você, mas essa associação específica não me faz querer distância social – me faz querer dançar na sala e abraçar minha mãe! Um pouco de morte projetada no que deveria ser o comportamento necessário para sustentar a vida, com certeza, é complicado.

Se a associação lhe parecer freudiana demais, note que não estou sozinha. A diva pop de 19 anos Billie Eilish profeticamente se perguntou a mesma coisa em 2016: ‘Nosso amor está quase dois metros abaixo, não posso deixar de me perguntar, se nosso túmulo fosse regado pela chuva as rosas floresceriam? As rosas podem florescer de novo?’ [\[1\]](#). Talvez estejamos todos nos perguntando a mesma coisa: podemos sobreviver a dois metros de distância? E se o fizermos, iremos amar e cuidar uns dos outros como antes? Será que isso nos afetará, esse nosso distanciamento, quem seremos e quem seremos uns para os outros quando finalmente pudermos superar essa distância que valoriza a vida?

Essas foram perguntas que surgiram em minha mente, ao ver minha sobrinha de três anos caminhar em direção ao meu pai (seu avô). Ela disse a ele com orgulho: ‘Testei negativo e não tenho "Rona". Está tudo bem. Estou saudável. Pode me abraçar’. Recordarei para sempre a expressão de dor e desespero no rosto do meu irmão enquanto a afastava com suavidade para longe e o olhar assombrado do meu pai enquanto a observava se afastar dele em seu vestido de princesa e seus tênis. Foi então que o pensamento me veio à mente: quem seremos quando isso acabar? De que modo esses dois metros nos transformarão? Nossos corpos como fontes recíprocas de morte, nosso tocar perigoso, crianças pequenas cujo senso de identidade estará preenchido pelo sentimento de serem Thanatos encarnado. E de que maneiras nossas identidades enquanto corpos repulsivos e

que se inclinam levemente uns para os outros na tentativa de desafiar o destino ou os deuses, em que medida essas identidades corpóreas serão suficientemente descuidadas para punir o caloroso e o amoroso e recompensar o frio e o estoico?

Nossos corpos envolvidos no senso mais abstrato de *self*: o nosso senso de sermos um *self*, em relação com outros. Nosso verdadeiro senso de 'ser eu mesmo' que passa a ter existência por meio da sensação de sentir e de tocar os outros – o conhecimento de onde eu termino e onde o outro começa. Há também o problema dos cerca de 5 milhões de receptores nervosos sensoriais. Esse é o número aproximado de neuroreceptores em nossa pele utilizados para detectar temperatura e vibração, dor e prazer. A ponta de um dedo humano tem mais de 2.500 receptores, nossa própria corporeidade nos torna criaturas táteis. Então, sim, ser alguém humano em relação a outros humanos está encaixado no sistema ou, ao menos no sistema sensório-nervoso. O toque é essencial para nossa saúde mental.

Portanto, não deveria ser surpresa o fato de recuarmos diante de qualquer tentativa de sermos impedidos de nos tocarmos. Talvez a única surpresa seja isso realmente ser uma surpresa. Esta não é a primeira vez que sistemas médicos e políticos lutam contra o que está programado em nós. O psicólogo norte-americano Harry Harlow comprovou isso na década de 1950, ao mostrar que macacos rhesus bebês preferiam a 'aconchegante' mãe de tecido à mãe de arame que fornecia comida de verdade (leite). Ele descobriu que, apesar de procurarem a macaca de arame substituta para conseguir leite quando necessário, passavam a maior parte do tempo agarrados à mãe substituta de tecido macio. Sim, até mesmo em relação aos macacos, para se tornarem seres amorosos, o toque é fundamental.

Dados experimentais nos têm mostrado que bebês seguros no colo e acariciados sentem menos dores na dentição, têm menos cólicas e constipação. Crianças que recebem afagos carinhosos dos pais relatam mais alegrias e felicidade quando adultas. Tanto as crianças quanto os adultos que são abraçados e acariciados têm níveis menores de depressão, ansiedade e agressividade. A ocitocina, um neuropeptídeo produzido no hipotálamo, é liberada em grandes doses durante a amamentação, nos laços emocionais e nos vínculos românticos. Numerosos estudos mostraram que a liberação da ocitocina durante as carícias faz nos sentirmos calmos e relaxados. Os participantes de um experimento recente, mesmo de olhos vendados, foram capazes de transmitir oito emoções diferentes por meio do toque, desde gratidão até repulsa e amor, com cerca de 70% de precisão [2].

O toque pode ser útil também de maneiras bastante inesperadas. Um estudo recente publicado no jornal *Emotion* observou que quanto mais tempo os jogadores da NBA passam se tocando (por exemplo batendo nas costas, batendo o peito e trocando cumprimentos positivos com as mãos espalmadas [NdaT](#)), mais sucesso eles têm, tanto como indivíduos quanto como equipe (Kraus, Huang & Keltner, 2010). Bebês que tiveram mais contato pele a pele quando recém-nascidos tiveram melhores resultados psicológicos até mesmo aos dez anos de idade (Feldman, Eidelman & Rosenthal (2013). Quinze minutos acariciando e brincando com um cachorro têm um impacto imediato na saúde psicológica de alunos de faculdade, com muitos efeitos físicos positivos concomitantes (por exemplo, redução da pressão arterial) (Pendry & Vandagriff, 2019). Dados científicos cumulativos têm demonstrado que a própria ocitocina, que pode ser liberada pelo toque, 'fornece o substrato neuro-hormonal para o apego romântico, parental e filial em seres humanos' (Feldman, 2019). Nós nos ligamos aos nossos objetos de amor mais importantes ao tocá-los por meio dos nossos 5 milhões de neuroreceptores projetados para essa finalidade.

E, no entanto, apesar dos inúmeros benefícios do toque para a saúde mental, o desejo de

interromper o contato físico tem sido um projeto apaixonante para muitas pessoas, muitas vezes contando com a repressão do amor, emoção ou do desejo que conduz ao toque. Pesquisas transculturais de muitas religiões produzirão uma tentativa talvez exuberante de não relegar a vida de fantasia apaixonada do casal recém-casado (e do casal não tão recente) aos prazeres carnavais de se unir com seus seres amados, mas de pensar em Deus ou no amor a Deus (ou ao menos, para não gozar tanto, pelo amor de Deus!). Como essa ideologia religiosa parece ter tido representação em muitas épocas e lugares, parece que isso é algo arraigado em algumas pessoas, o desejo de conter e controlar o próprio desejo santificando o sexo em prol da criação de uma criança sozinha.

Parece que algo sobre o querer e o desejo pelo outro desperta nosso próprio desejo, estimula-o a ponto de às vezes não ficar claro se estamos respondendo ao próprio desejo ou às autoridades que ousariam nos negar esse prazer, o apelo imorredouro de nossos Romeu e Julieta internos. Também seria desonesto não mencionar que o desejo em si é ameaçador para algumas pessoas que se sentem ameaçadas pela intimidade e pela necessidade de controlar o prazer dos outros como resposta aos seus próprios sentimentos de ciúme ou de incompetência em terem intimidade. Em certa medida, observar o desejo em ação desperta uma parte de nós que pode ter ficado adormecida por anos; nem todos os monstros adormecidos gostam muito de carinho, mesmo nas épocas em que não há epidemias.

Há também a incrível pressão sobre os especialistas em saúde e em políticas cujo senso próprio de valor (para não mencionar a segurança no emprego) baseia-se em ter respostas para exatamente todos os tipos de perguntas impossíveis de responder no momento. Como o vírus se propaga? Bem, sabemos muito, mas francamente não tanto quanto precisaríamos saber. Como tudo que é vivo e orgânico, há muito que não sabemos nem conseguimos prever facilmente. Como todo bom neurótico, os funcionários da saúde pública voltam-se para o que é conhecido – máscaras e distanciamento social, mas à medida que aumenta o número de mortos e multiplicam-se os panfletos impressos do governo, algo desperta na consciência pública. Há uma sensação de que os cientistas e os médicos não sabem exatamente o que estão fazendo. Tantos casos contagiosos inexplicáveis e a repetição contínua dos mesmos mandatos que basicamente se resumem a ‘ficar longe dos seus entes queridos e não deixar ver seu sorriso’. Em algum nível, o público sabe que há muita verdade nos conselhos científicos e, em outro nível, também se compreende e se comunica inconscientemente que há algo de obsessivo na repetição constante, com poucas nuances e desespero cada vez maior. A sensação de que com tanta coisa fora de controle, as pessoas que estão no poder querem controlar tudo o que podem, mas que também tem a ver com uma parte desconhecida do seu próprio bem-estar mental inconsciente que parece estar mesclado de maneira atabalhoada com as políticas públicas para o restante de nós.

Não é a primeira vez que isso ocorre. Tentativas semelhantes de controlar, administrar e manipular o toque em prol de importantes preocupações de saúde pública precederam 2019 em um século. No final do século 19 e no início do século 20, a descoberta científica de patógenos microscópicos levou a comunidade médica a perceber que as doenças eram transmitidas de humanos para outros humanos. Consequentemente, uma fobia ao toque físico, como o que vemos hoje, atingiu muitas partes da Europa, bem como dos Estados Unidos. Em seus primeiros dias, as autoridades de saúde pública não tinham certeza de como ocorria a transmissão da doença, algumas pessoas acreditavam que cada pessoa estava cercada por uma nuvem invisível de germes. O toque e a proximidade física com os filhos eram considerados uma grande preocupação de saúde pública. Médicos como Luther Emmet Holt empreenderam grandes campanhas de saúde pública implorando ao público que evitassem o contato físico com outras pessoas, especialmente com seus próprios filhos. Afinal, um mero beijo de boa noite significava tocar o bebê com os lábios, uma possível fonte de doenças

(Blum, 2011). Ao mesmo tempo, a comunidade psicológica fez soar o alarme sobre os perigosos efeitos para o desenvolvimento de pegar os bebês no colo e do excesso de mimos às crianças. O presidente da American Psychological Association, John Watson, liderou essa guerra contra o afeto. Ele discorreu bastante sobre as cicatrizes mentais permanentes que o excesso de calor físico poderia infligir a uma criança, fazendo-a tornar-se um adulto fraco e dependente.

Em consequência, a afeição física recebeu um duplo golpe dos profissionais formadores de opinião, médicos e psicólogos, sendo estigmatizada como prejudicial à saúde física, bem como ao desenvolvimento emocional, da criança. Como resultado, durante esse período, a maioria dos pais negou afeto físico aos filhos e, em orfanatos (muito comuns na época), as crianças costumavam ser criadas em verdadeiro isolamento físico. Considerando a pesquisa de Harlow sobre a importância do toque para os bebês e crianças pequenas, não surpreende que a porcentagem bastante baixa das crianças que de fato sobreviveram a essas instituições tenham apresentado distúrbios psiquiátricos com transtornos diversos de apego e de personalidade (Blum, 2003).

Hoje nos encontramos em uma encruzilhada semelhante, encorajados a ficar longe para não adoecer, morrer, nem propagar a infecção. Contudo, desta vez o conhecimento está do nosso lado: sabemos que o toque físico é fundamental para o nosso bem-estar e que o isolamento é uma grande fonte de dor mental. Isso significa que a política pública deve mudar? Provavelmente não, pelo que podemos dizer até o momento, dois metros parece um bom palpite. Mas as mensagens e as relações públicas a respeito precisam apreender um pouco mais o que está realmente sendo solicitado. Sim, estamos sendo solicitados a abrir mão de parte da nossa humanidade. Não, nada há de errado com as pessoas que querem negar, intelectualizar, racionalizar ou dissociar as implicações da sua recusa em cumprir as políticas públicas. Defesas são as respostas previsíveis quando as pessoas que fazem o apelo negam os custos psicológicos da sua demanda. Não é estranho notar que a identificação projetiva tenha predominado na política – seja culpando a vítima, seja por formação reativa – na forma de sinalização da honestidade e regressão – na forma de fraturas enormes no discurso político. Sim, a negação da intimidade é algo doloroso, mas recusar-se a renunciar à intimidade não é desumano, é o que verdadeiramente define a nossa humanidade.

Referências

- Blum, D. (2011). *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection*. New York, NY: Basic Books.
- Feldman, R., Eidelman, A. I., & Rosenthal, Z. (2013, October 7). Maternal-Preterm Skin-to-Skin Contact Enhances Child Physiologic Organization and Cognitive Control Across the First 10 Years of Life. Retrieved from [https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(13\)00764-6/fulltext](https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00764-6/fulltext)
- Feldman, R. (19 January 2012). Oxytocin and Social Affiliation in Humans. Retrieved 02 November 2020, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0018506X12000098?via=ihub>
- Kraus, M. W., Huang, C., & Keltner, D. (2010). Tactile communication, cooperation, and performance: An ethological study of the NBA. *Emotion*, 10(5), 745–749. <https://doi.org/10.1037/a0019382>
- Pendry, P., & Vandagriff, J. L. (2019). Animal Visitation Program (AVP) Reduces Cortisol Levels of University Students: A Randomized Controlled Trial. *AERA Open*. <https://doi.org/10.1177/2332858419852592>

[1] <https://genius.com/Billie-eilish-six-feet-under-lyrics>

[2] *Emotion* (2006), Vol. 6, No. 3, 528–533.

NdaI No original *high fives*.

Tradução: Tania Mara Zalcberg