

Orientação e Grounding diante das incertezas, dúvidas e do Não-Saber

*Daniel Rousseau*¹

¹ Terapeuta Psicocorporal.

Analista Bioenergético
(*Certified Bioenergetic*

Therapist -CBT; Interna-
tional Institute for

Bioenergetic Analysis -
IIBA). Graduação em

Bacharelado em

Composição pela

Universidade Federal do
Estado do Rio de

Janeiro. Terapeuta

associado da Saberj e ABT.

Proprietário da

SabedoriAR-Te.

E-mail: daniel.

rousseau@sabedoriarte.com.br

Resumo: Nossa vida é permeada por incertezas, e isto veio mais à tona com a Pandemia Covid-19. Através da dualidade opositora e excludente, na Onisciência e Onipotência, creditamos ao conhecimento, ao controle e ao poder, garantia absoluta de nos livrar de nossas incertezas, bem como das inseguranças e angústias decorrentes; no outro extremo, desprezamos o conhecimento e qualquer possibilidade de cuidado, ordem, segurança, previsibilidade e limites diante da vida, o que nos leva à precariedade existencial. Para além destes extremos, pela via da complexidade e singularidade, podemos encontrar princípios e possibilidades para orientação e grounding diante das incertezas, das dúvidas e do não-saber, compreendendo os riscos e a impossibilidade de garantias absolutas (a única garantia absoluta que temos na vida é a da morte), sem cairmos na arrogância do poder e do conhecimento, nem no culto à estupidez, à falta de limites, ao ceticismo generalizado e à liberdade irresponsável.

Palavras-Chave: Grounding, Incerteza, Não-saber, Pensamento complexo.

Orientation and Grounding in the face of uncertainties, doubts and the Not-Knowing

Abstract: Our life is permeated by uncertainties, and this came to the fore with the Covid-19 Pandemic. Through the opposing and excluding duality, in Omniscience and Omnipotence, we credit knowledge, control and power, with the absolute guarantee of getting rid of our uncertainties, as well as the resulting insecurities and anxieties; at the other extreme, we despise knowledge and any possibility of care, order, security, predictability and limits in the face of life, which leads us to existential precariousness. Beyond these extremes, through complexity and uniqueness, we can find principles and possibilities for guidance and grounding in the face of uncertainties, doubts and not knowing, understanding the risks and the impossibility of absolute guarantees (the only absolute guarantee we have in life is death), without falling into the arrogance of power and knowledge, nor into the cult of stupidity, lack of limits, generalized skepticism and irresponsible freedom.

Keywords: Grounding, Uncertainty, Not-knowing, Complex thinking.

Introdução

“Estaremos nós, em nossa civilização atual, na situação do homem que queria a todo custo separar as duas extremidades de seu bastão? À barbárie da exclusão do terceiro responde a inteligência da inclusão. Pois um bastão sempre tem duas extremidades.” (NICOLESCU, 2018, p. 41)

“Devemos manter uma luta crucial contra as ideias, mas somente podemos fazê-lo com a ajuda de ideias.” (MORIN, 2011, p. 28)

“A aposta é a integração da incerteza à fé ou à esperança.” (MORIN, 2021, p. 62)

Neste artigo trago e desenvolvo material da oficina teórico-vivencial “Dançando num Mar de Incertezas: como estar Grounded e Pulsante diante das dúvidas e do não saber?” que apresentei pela primeira vez no III Congresso Latino Americano de Psicologia Corporal do Libertas, em 2022. Esta oficina, por sua vez, criei como desdobramento do workshop que lancei em 2021 na 26ª Pré-Conferência do IIBA, “Conectando com a Vida Através do Luto: Memória, Corpo e Significação por Meio da Análise Bioenergética”. Partindo das minhas reflexões sobre Perdas, Luto e Trauma para o workshop de 2021, senti a necessidade de seguir aprofundando nas áreas do “Não-Saber” e das “Incertezas”, o que me conduziu à oficina de 2022. Afinal, se aceitar a realidade da perda é condição essencial para o processo de Luto (Worden, *apud* ANDERY, 2021), como ficamos quando não reconhecemos perdas e mudanças? Como aceitar algo do qual nem temos certeza? E num mundo incerto e impermanente, como se orientar e estar grounded? Com base nestas perguntas, minha curiosidade foi se voltando para a polaridade **Manutenção-Mudança**, e como ela permeia estes temas e nossa existência.

Considero que muito já se fala sobre impermanência e necessidade de adaptação às mudanças, mas pouco ainda cuidamos dos fios de continuidade que nos permitem atravessar o desconhecido com alguma segurança. Assim, sem procurar esgotar nem fechar o tema, trago aqui alguns princípios e possibilidades para orientação e grounding* nesse mundo incerto em que vivemos. Acredito que este artigo pode ser

*Grounding é um “conceito central da Análise Bioenergética (...), é o contato com a realidade interna, emocional, e a realidade externa, o mundo” (WEIGAND, 2006, p.17-18). Desenvolvido inicialmente por Alexander Lowen, o conceito de grounding foi recebendo contribuições de novos autores, como Boadella, Baker e outros (ibidem, p. 46).

acessível e contribuir, não apenas para terapeutas e psicoterapeutas em seu trabalho, mas também para qualquer pessoa interessada em compreender a própria existência e se orientar através dela

Influências

Antes de seguir, considero importante explicitar elementos que me guiaram nas oficinas e aqui também na elaboração do artigo. Pelo campo terapêutico, sou CBT em Análise Bioenergética desde 2020. No momento estou em curso nas formações em Biossíntese, Focalização e Experiência Somática. Já participei também em grupos de estudos de Pathwork®. Assim, Reich, Lowen, Boadella, Gendlin, Levine, Pierrakos, são referências que carrego. Para além da terapia somática, venho me aprofundando desde a Pandemia no tema do Luto. E para além do campo terapêutico, ainda que eu não seja especializado em filosofia, considero essencial ter uma compreensão consciente e coerente de mundo, de vida, de ser humano. Neste sentido, trago influências do Tao, da dialética e do pensamento complexo. Particularmente as ideias de Polaridades que se integram, de Unidualidade, de diferentes níveis de Realidade e de Terceiro Incluído ocupam lugar visceral em mim e, portanto, nas minhas práticas profissionais, produção teórica e vida pessoal. No meu entender, vamos encontrá-las presentes, de alguma forma, em Reich, Lowen, Boadella, Levine, dentre outros.

O símbolo do Tai Chi (**figura 1**) me chama especial atenção como representação de polaridade e complexidade. Nele podemos identificar referência às noções de Unidualidade (Princípio Dialógico), de Princípio de Recursão Organizacional, e de Terceiro Incluído (MORIN, 2015; NICOLESCU, 2018): um polo existe através do outro, ao mesmo tempo em antagonismo e complementaridade; o círculo maior é produto e produtor da polaridade branco-preto, o todo é mais do que a soma das partes; e além destas, considero significativo observar neste símbolo que um polo adentra no outro (o branco no preto e o preto no branco):

Figura 1 – Símbolo do Tai Chi.



Também procuro dar especial atenção à comunicação e linguagem, onde podemos perceber muitos indícios e pistas das crenças que nos norteiam. O que a linguagem de uma pessoa nos conta dela como sujeito, quando ela está nos contando algo? A linguagem, como um reflexo de nossa cultura e forma de estar no mundo, quando baseada na oposição e exclusão, pode nos trazer falas (explícitas ou implícitas) como “OU ISTO OU AQUILO”, “TUDO OU NADA”, expressões de uma visão de mundo restrita que, por sua vez, pode restringir nossas possibilidades, recursos e potencialidades, principalmente se for num nível inconsciente. Quando expressão de uma perspectiva de mundo mais integrada e complexa, já podemos encontrar na linguagem falas como “ISTO E AQUILO”, e ainda “ISTO NAQUILO” (como observamos na **figura 1** o branco no preto e o preto no branco). Linguagem também não se resume à linguagem verbal. Nossas crenças, limitações, valores e recursos também tendem a estar presentes na forma como o corpo se apresenta, se organiza e se expressa: o quanto determinado organismo* tende mais para formas de estar no mundo duais opostas, excludentes, restritivas, limitadas, narcísicas, bem como para formas mais polares integradas, complexas, complementares, criativas, vulnerabilizadas, pode estar expresso na sua linguagem tanto verbal quanto gestual. Ainda neste campo, me influencio por propostas como a da Comunicação Não-Violenta (ROSENBERG, 2006), que nos ajudem a identificar que o tipo de linguagem e comunicação que fazemos traz relação com nossa cultura e compreensão de mundo. A partir disso, entendo que podem nos facilitar a encontrar caminhos mais compassivos, inclusivos e empáticos do que muitos de nós estamos acostumados no automatismo. Contribuem também para que possamos distinguir e assim organizar o que e como observamos, pensamos,

*Uso o termo organismo para nomear o Ser pleno, como subjetividade e objetividade, psique e corpo, fluxo e estrutura; como unidade-identidade viva, singular e complexa, que se organiza, se movimenta e pulsa, interagindo, afetando e sendo afetada, sendo parte do todo (todo que é espaço, ambiente e tempo), ao mesmo tempo em que constitui um espaço, um ambiente e um tempo internos; se distinguindo do que lhe é externo por uma fronteira, através da qual se delimita, se protege, se constitui, se contém, e pode assim se relacionar com outras identidades vivas e com o meio do qual é parte.

imaginamos, necessitamos, sentimos, escutamos, pedimos, facilitando assim encontros e relações mais saudáveis.

A condição humana é permeada pela Incerteza

“Obviamente, quando os peixes vieram para a terra, nem todos o fizeram. Quando os macacos se tornaram humanos, nem todos o fizeram.” (Prigogine, *apud* BAUMAN, RAUD, 2018, p. 5)

“Para o bem ou para o mal, estamos destinados à incerteza: para o mal porque ela é uma fonte inesgotável de nossa miséria; e para o bem porque ela é também a principal causa de nossa glória – da inventividade e da criatividade humanas, assim como de nossa capacidade de transcender, um a um, os limites que a incerteza impõe ao potencial humano.” (BAUMAN, RAUD, 2018, p. 4)

A vida como conhecemos, complexa e fora dos tubos de ensaio, é feita de possibilidades, potencialidades e probabilidades. Podemos e precisamos ter alguma previsibilidade, mas contar com garantias absolutas e determinismos cabais é se apegar a ilusões. A condição humana é permeada pela incerteza. “É preciso, portanto, prepararmo-nos para o nosso mundo incerto e aguardar o inesperado” (MORIN, 2021, p. 61). Mas como, vivendo num mundo incerto, podemos lidar com as incertezas? Como nos orientar e estar grounded diante delas e do não-saber? Para podermos encontrar alguma resposta possível a estas perguntas, trago pistas de Morin, segundo o qual “preparar-se para nosso mundo incerto é o contrário de se resignar-se a um ceticismo generalizado” (*idem*, p. 61). Ele nos fala da dupla necessidade do risco e da precaução formando o princípio da incerteza: “para toda ação empreendida em meio incerto, existe contradição entre o princípio do risco e o princípio da precaução, sendo um e outro necessários; trata-se de poder uni-los, a despeito de sua oposição” (MORIN, 2011, p. 76). Mas o que está na base dessa dupla necessidade?

Estar vivo significa conviver com a certeza da morte, e com a incerteza de não saber como e quando ela virá. E mesmo sendo a morte inerente à vida, a vida busca a própria perpetuação. Não correr riscos, com excessiva precaução, pode significar a morte, assim como correr riscos desmedidos, sem nenhuma precaução, também. Perpetuar a vida, nos diversos níveis de realidade em que esta se manifesta, significa encontrar permanência se adaptando a impermanências. A vida segue assim se

perpetuando como um continuum, mas não um continuum idêntico momento a momento. É um continuum que envolve a todo instante um fluxo complexo de criações (nascimentos), sustentações e destruições (mortes). Como criação/nascimento e destruição/morte remetem ambos a mudanças, com base nestas reflexões cheguei na polaridade **Manutenção-Mudança**, que compreendo estar na base de como a vida que conhecemos se manifesta e se perpetua. Poder se orientar e estar grounded num mundo incerto, envolve, assim, saber viver nesta polaridade, quer tenhamos ou não consciência dela.

A polaridade **Manutenção-Mudança**

“A peculiaridade do organismo humano é alcançar estabilidade apesar do permanente impulso para o crescimento e a mudança.” (KELEMAN, 1994, p. 56)

Nas oficinas que apresentei em 2021 (**Conectando com a Vida Através do Luto**) e em 2022 (**Dançando num Mar de Incertezas**), falei da polaridade **Manutenção-Mudança**. O organismo humano (e talvez todo organismo e todo sistema vivo) se constitui, se organiza, flui e existe em relação no tempo, no espaço e no meio, deparando-se com as **necessidades de Manutenção e de Mudança**.

O atributo da elasticidade (que também chamamos de resiliência), deriva da capacidade de se combinar firmeza e flexibilidade, que por sua vez compreendo também como atributos da polaridade **Manutenção-Mudança**. Sem pretender esgotar nem cair em simplificações, coloco na **tabela 1** alguns elementos que entendo como atributos dessa polaridade, que deve ser compreendida como um tecido complexo, o próprio tecido da vida, não como um eixo linear cartesiano e dualista:

Tabela 1: Manutenção-Mudança

Manutenção-Preservação	Mudança-Adaptação
Estrutura	Movimento-Fluxo
Ordem	Desordem
Estabilidade	Instabilidade
Precaução	Risco

Seguro	Inseguro (Assustador)
Conhecido	Desconhecido
Velho	Novo
Previsibilidade	Imprevisibilidade
Rotina	Aventura
Segurança	Liberdade
Sobrevivência - Sustentação	Nascimento -Morte / Criação-Destruição
Ancoramento	Liberação
Firmeza	Flexibilidade

Uma forma de entender esse tecido complexo é através do princípio dialógico, “que nos permite manter a dualidade no seio da unidade. Ele associa dois termos ao mesmo tempo complementares e antagônicos” (MORIN, 2015, p. 74). O já citado símbolo do Tai Chi (**figura 1**) também pode nos fazer uma boa representação de polaridades: o que se mantém dentro da mudança, e o que muda para que algo se mantenha? **Manutenção e Mudança** não são excludentes, ambos compõem o movimento contínuo da vida. Mas nossa cultura dualista, opositora e excludente, no dilema “**OU manutenção, OU mudança**”, restringe nosso potencial criativo para lidar com as vicissitudes inerentes ao viver. Na complexidade, complementaridade e criatividade, a polaridade **Manutenção e Mudança** nos ajuda a reconhecer e estar, ao mesmo tempo, com a incerteza e com a previsibilidade, disponíveis para o novo e inesperado, bem como para o conhecido e seguro, e assim a encontrar lugares possíveis de resiliência. Um organismo vivo, que é ao mesmo tempo estrutura e fluxo, precisa se adaptar diante das circunstâncias da vida. Aceitando a morte dentro de si (mudança), pode seguir em vida (manutenção).

Manutenção e Mudança nos Lutos

Durante a Pandemia Covid-19 passei a me aprofundar sobre o tema do Luto. Tema que considero essencial da existência, nos remete à impermanência da vida, e a como lidamos com as perdas e mudanças. Destaco aqui alguns conceitos e modelos significativos de autores de estudos e propostas sobre Luto, e convido o leitor a perceber como são intrinsecamente relacionados com a polaridade **Manutenção-Mudança**: o

conceito de Processo Dual do Luto, desenvolvido por Stroebe e Schut (ANDERY, 2021), fala do movimento de oscilação entre a dor da perda e a restauração, encontrado em processos de Luto saudáveis; o conceito de Vínculos Contínuos, elaborado por Klass, Silverman e Nickman (ANDERY, idem), que utilizei na vivência em minha oficina de 2021, mostra como sustentar algum tipo vínculo com o que foi perdido pode colaborar com o processo de Luto – ao mesmo tempo deriva da aceitação das perdas e contribui para esta aceitação, encontrando um lugar para o objeto perdido e com isso facilitando a abertura para o novo; mesmo Keleman, falando da importância dos Endings, nos diz que “colocar fim a laços emocionais não é necessariamente cortá-los. (...) sentimentos não acabam, mas mudam de forma, (...) não necessariamente rompemos, ao todo, as conexões” (1994, p. 61); Lowen nos fala ainda que “uma pessoa é a soma total de suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo” (1982, p. 50); Keleman (1997) usa o termo incorporação da perda, que compreendo como a possibilidade de incorporar em Si aquilo que foi perdido. Por outro lado, Franco (2021) reconhece que os indivíduos que vivem complicações nos seus lutos não vivem a pulsação do processo dual, se fixando seja na dor da perda, seja na negação da dor. Em outras palavras, não pulsando na polaridade **Manutenção-Mudança**.

Para pessoas que atravessam momentos de perdas significativas, pode ser essencial dispor de elementos conhecidos que sirvam como referência de continuidade, estrutura, segurança, sustentação, que lhe ajudem assim a ter onde se orientar, se reconhecer, se ancorar, pisar, e com isso dar conta da aceitação das perdas e da adaptação às mudanças. Ao mesmo tempo, sabemos que no Luto há elementos que devem morrer dentro de Si para que algo novo, através de um novo Sujeito, possa nascer e assim a vida possa seguir em frente. Morte e Nascimento se combinam formando o tecido da vida: algo muda para que algo se mantenha, algo se mantém para que algo mude.

Arrogância do Conhecimento e do Poder

“Todo conhecimento comporta o risco do erro e da ilusão. (...) O maior erro seria subestimar o problema do erro; a maior ilusão seria subestimar o problema da ilusão.” (MORIN, 2011, p. 19)

“Édipo era culpado da arrogância do conhecimento; ele pensava que sabia.” (LOWEN, 1986, p. 223)

“Conhecimento é poder, poder de controlar os resultados pela manipulação das causas. Isto dá ao homem a impressão de ser como Deus, mitigando suas ansiedades e atenuando sua insegurança. (...) [Mas com] nosso poder aumentando, parece que sofremos mais ansiedade e insegurança do que antes.” (LOWEN, idem, p. 229)

“A depressão é hoje a doença psicológica mais comum. Ela assedia o crescente número de pessoas que nestes tempos foram incluídas na categoria coletiva de ‘preariado’, palavra cunhada a partir do conceito de ‘precariedade’, em sua denotação de incerteza existencial” (BAUMAN, DESSAL, 2017, p. 19)

Lowen (1986) considera compreensão e conhecimento como dois modos polares de se processar a informação. Compreender diz respeito ao corpo, ao instinto. Conhecimento é função do ego. Integrar estes dois modos de processamento de informações é alcançar a sabedoria. Para Lowen, “a terapia diz respeito à aquisição da sabedoria” (1986, p. 231).

Mas vivemos em uma cultura hegemonicamente narcísica (LOWEN, 1993), dualista, opositora e excludente, que fragmenta, cinde, separa e opõe os polos. Que traz a arrogância da onipotência e da onisciência. E em vez de integrarmos compreensão e conhecimento alcançando sabedoria, temos caminhado nos extremos, cultuando conhecimento e estupidez, ambos desconectados da vida digna. Como Lowen mesmo identificou, mais conhecimento e poder não tem atenuado nossas questões emocionais. Pelo contrário, por vir em oposição e detrimento da dignidade humana, da natureza, da qualidade de vida, da relação indivíduo-comunidade - meio ambiente, se torna mais veneno que remédio. Nesse caminho de ilusão seguimos numa escalada destrutiva, um círculo vicioso e crescente, dedicando mais e mais recursos creditando ao progresso desenfreado a cura dos nossos males. Paradoxalmente, vamos criando mais distorções, desigualdades, precariedades, exclusão, desamparo, violência, instabilidade, hiperestimulação, aceleração – aumentando em grau exacerbado, em vez de atenuar, nossas incertezas, ansiedades, angústias, dores e inseguranças... e nos adoecendo mais e mais, nos níveis social, individual e ambiental.

Vulnerabilidade, Ousadia e Transgressão

Nessa cultura narcísica em que vivemos (LOWEN, 1993), o medo do fracasso e da humilhação são intensificados. Isso, junto à rejeição, medo e angústia da dor e da própria angústia, tende a nos levar para posições defensivas crônicas: montamos e sustentamos um estado de defesa (individual e socialmente) com a ilusão de que a primazia de poder, de controle e de conhecimento traz garantias de solução para as incertezas da vida, e que nos protegeria assim de fracassos, humilhações, vergonhas e angústias. O preço de sustentar um estado defensivo crônico é alto, e o resultado disso é cisão e adoecimento (individual, social, ambiental), inclusive com a escalada destrutiva da precarização da vida. Também vemos o adoecimento nos excessos e extremos: a ilusão no conhecimento, no controle e na segurança, leva à descrença no conhecimento, no controle e na segurança, e assim adentramos no ceticismo generalizado, no culto à ignorância, à estupidez, ao descontrole, ao risco sem medidas, à falta de limites, à liberdade irresponsável, bem como na aceleração e intensificação de estímulos e mudanças, na hiperexcitação, num ambiente com predomínio de instabilidade e insegurança, com pouco espaço para estabilidade, pausa, reflexão, elaboração, absorção, digestão, vínculo, continuidade, segurança.

Querer ir em direção à saúde implica estar disponível para: ousar, transgredir a cultura hegemônica, vulnerabilizar-se; ir reconhecendo e aceitando as limitações e incertezas, o preço a pagar e os riscos, as sensações, sentimentos e emoções, os compromissos e responsabilidades inerentes a viver, ser livre e fazer escolhas; pedir ajuda quando necessário; reconhecer e acolher até mesmo os aspectos menos saudáveis de Si (a complexidade é capaz de incluir a dualidade opositora, e a vulnerabilidade de acolher o narcisismo, mas a recíproca não se aplica em ambos os casos); desenvolver Humildade (LOWEN, 1984), Sabedoria (idem, 1986), Entrega, Fé (idem, 1983) e Grounding (idem, 1982; BOADELLA, 1992; WEIGAND, 2006). É um caminho de integração de polaridades, de fluxo criativo, de prazer, e também de contato com dores e angústias. Não é um caminho de perfeição, é um caminho do possível. Lowen nos traz 5 passos como referências para uma “posição exposta da atitude criativa” em direção à realidade: identificação com o corpo, princípio do prazer, aceitação dos sentimentos,

compreensão da interdependência das funções da personalidade, humildade (1984, p. 227-228).

Orientando-se e encontrando Grounding numa vida permeada por Incertezas: da Doutra Ignorância à Sabedoria

“Ao sujeito que se apresenta na clínica, o analista oferece sua ignorância, mas uma ignorância doutra.” (PITTERI, 2020)

A dualidade que opõe “**OU isto OU aquilo**” é aprisionadora: OU eu sei TUDO, OU não sei NADA, OU tenho certeza ABSOLUTA, OU não tenho certeza NENHUMA. Como seria, em vez disso, adentrar e ir encontrando grounding na complexidade, onde com sabedoria (LOWEN, 1986) incluímos as polaridades, que compõem a realidade e o sentido e nos convidam ao desafio criativo (LOWEN, 1984)? Como estar em companhia da incerteza lidando com medos, ansiedades, angústias, inseguranças, com algum grau de segurança? Como dar espaço para que certezas e incertezas possam coexistir e se adentrar, encontrando assim pontos de referência no meio da incerteza e pontos de abertura no meio das certezas?

Reconhecer o que não se sabe abre caminho para o pensar. Indo além, ao dizer que “o conhecimento é a navegação em um oceano de incertezas, entre arquipélagos de certezas” Morin (2011, p. 75) traz uma pista: sugere a importância do conhecimento já adquirido e de referências de segurança nas aventuras ao desconhecido (polaridade Manutenção-Mudança). Antes de partir para uma viagem de rumo incerto, saber de onde se está partindo e de alguns pontos seguros no caminho, conhecer os recursos internos e externos disponíveis, as próprias habilidades de navegação e os próprios limites, são precauções de grande valia - princípio do risco e princípio da precaução (MORIN, 2011).

Na hora de pegar estrada, fazer um mergulho, zarpar no mar ou se lançar a voo, é prudente checar os equipamentos e saber usá-los, checar as condições do tempo, checar pontos de referência. Assim, parte da nossa tarefa na busca de orientação e grounding diante de incertezas é podermos ir encontrando ilhas possíveis de saber e de certezas no meio das incertezas. Lugares seguros em que se possa aportar, se organizar, se restabelecer, se nutrir, se orientar, para então voltar a seguir viagem, com ajustes de

rota se necessário, e lidar com o desconhecido. Vejamos a seguir alguns princípios e possibilidades, sem pretender esgotar o tema, trazendo reflexões para que você possa descobrir e utilizar por si os recursos que lhe fazem sentido.

Ignorância como Paixão

O primeiro destes portos é o local de onde se parte. O conceito de **Douta Ignorância**, cunhado pelo Cardeal Nicolau de Cusa no século XV, nos diz que “a busca pelo conhecimento está inteiramente alicerçada na ciência que o homem alcança de sua própria ignorância” (GUENDELMAN, 2009). Para Lacan, na correlação com o saber, esta “ignorância aparece como paixão, não como deficit ou menos-valia” (PITTERI, 2020).

Ter ciência da dúvida, da incerteza, do não-saber, além de ser uma postura de vulnerabilidade e humildade, o que já nos coloca mais disponíveis para estar com as incertezas, é também um lugar de saber, de certeza, de contato com a realidade. Contribui para se saber onde está, o terreno em que se pisa, e assim, poder ir se orientando e encontrando grounding, sentido e propósito a cada passo. “É o saber de seu não-saber que permite que o ser humano construa, de forma progressiva, seu conhecimento” (GUENDELMAN, 2009).

Encontrando Sentido

“Todo sentir começa com o sentido de si próprio.” (LOWEN, LOWEN, 1985, p. 23)

Se orientar envolve encontrar sentido. E onde podemos encontrar sentido? Buscar sentido apenas no conhecimento, desconectado da compreensão (LOWEN, 1986), pode nos fazer andar em círculos ou ficarmos perdidos sobre o que é essencial. O essencial está em Si. E o sentido de si próprio perpassa pelo sentir, acessando as informações da experiência, que é pessoal e singular (GENDLIN, 2006), reconhecendo sua objetividade e subjetividade (LOWEN, 1984). Portanto, recurso importante que nos permite ir encontrando arquipélagos de saber durante a jornada pessoal é **estar em**

contato, “com tudo que é captado pela sensopercepção do indivíduo (...) estar atento ao que está acontecendo dentro de você e ao seu redor” (LOWEN, LOWEN, 1985, p. 63).

Estar em contato é um **estado de presença observadora**, de autopercepção, de sensopercepção (ibidem; LEVINE, 1999). Gendlin (2006) propõe a **Focalização** como uma “via de acesso à sabedoria corporal”, é uma orientação didática de como estar em contato.

Verdade Interna

Estar em contato, acessando as informações de nossa experiência sentida, conectando com o corpo, nos ajuda assim a ter referências de orientação, a acessar nossa **verdade interna**. Byung-Chul Han (2021) fala da dor como verdade. Lacan vai nos dizer que “a angústia, dentre todos os sinais, é aquela que não engana. Do real, (...) é disso que a angústia é sinal.” (2005, p. 178), e segue: “a dúvida (...) serve apenas para combater a angústia, e justamente através de engodos. Porque o que se trata de evitar é aquilo que, na angústia, assemelha-se à certeza assustadora.” (ibidem, p. 88).

Quanto mais nos desconectamos do corpo e da existência plena, fugindo da dor, da angústia, da certeza da morte, da incerteza da vida, menos contato interno e mais distantes e ausentes de nós mesmos e de nossa verdade vamos ficando, com menos autorreferência: e assim, com mais incertezas, falta de sentido, de orientação e de propósito.

Presença Observadora, o de Dentro e o de Fora, Fatos Internos

Nosso organismo produz sua **verdade interna** a todo momento, no que vou chamar aqui de **fatos internos**. Acessar um **estado de presença observadora** nos permite fazer contato com estes **fatos internos** e com isso **distinguir o de dentro e o de fora**, tarefa essencial de orientação. Permite ir trazendo os aspectos singulares e complexos de Si pra consciência, acolhendo e levando nossa atenção e curiosidade ao que se manifesta, no momento possível, podendo também não se afogar no que surge, nem se esquivar do que surge. Permite achar lugar e contorno para o que se manifesta, e assim ir encontrando referência em Si. Mesmo que eu ainda não saiba ou não tenha

certeza do que se passa em mim, ou do que fazer a partir disso e com isso, estar em presença observadora já é estar em contato com a realidade e com a verdade interna que se manifesta. Já torna possível saberes no meio do não saber, e assim estar mais grounded. Estar em presença observadora, levando atenção e curiosidade aos fatos internos, permite ainda **reconhecer e distinguir** o que são observações, interpretações, análises, julgamentos, fantasias, ilusões, crenças, valores, pensamentos, sensações, emoções, sentimentos, impulsos, desejos, necessidades, contribuindo para a orientação e grounding. Nesse sentido, propostas como a da Comunicação Não-Violenta (ROSENBERG, 2006) são bem didáticas e auxiliadoras.

Ainda que muitas vezes não seja possível fazer estas distinções mais precisas, poder distinguir o que é de dentro e o que é de fora já é um passo a mais para orientação e grounding. E se houver dúvida sobre o que é de dentro e o que é de fora, reconhecer e estar com a dúvida, o não saber, a incerteza, também contribui para orientação e grounding: ter ciência do que não se sabe permite escolher melhor ações, medidas e posturas a se tomar, mais assentadas na realidade; e, inclusive, a se reconhecer a necessidade de checagem, tanto dentro de si, quanto fora, de impressões e informações que vão se manifestando e chegando à percepção e consciência.

Vínculos, Redes de Apoio, Terapia

Quando estamos perdidos e/ou precisamos de ajuda, primeiro precisamos reconhecer esta situação. A partir disso temos a opção de pedir orientação ou ajuda. Perguntar, checar, pedir ajuda, contar com redes de apoio, terapia, vínculos seguros e saudáveis, também são recursos que podem contribuir para orientação e grounding. Ainda que possa ser desafiador e esbarrar em condições desfavoráveis para muitos, criar e cultivar redes de apoio permite que se possa dispor delas quando necessário.

Tempo, Ação, Espera e Autorregulação

Importante também ter recursos para se autorregular diante de ansiedades, inseguranças e medos que podem surgir pelo caminho, reconhecendo e respeitando os próprios limites, bem como saber distinguir onde e quando são necessárias ações e onde

e quando é necessário tempo de espera, de pausa para digestão, absorção, checagem, reflexão, elaboração, integração, para conectar com o sentir. A autorregulação nos ajuda a estar orientados e grounded, e estar orientados e grounded contribui para a autorregulação. Diante da hiperaceleração e hiperestimulação muito presentes nos tempos atuais, exigindo decisões rápidas e alto desempenho constantes, pode ser desafiador e angustiante, ainda que necessário, se propiciar tempo de espera, principalmente diante de incertezas. Como saber se é momento de esperar ou de agir? A resposta, assim como cada indivíduo, é singular e complexa. Na dualidade do tudo ou nada, da necessidade de garantia absoluta ou no ceticismo generalizado, restringimos nossa criatividade e podemos nos precipitar, escolhendo falsas certezas, ações impulsivas, riscos desmedidos, ou paralisar sem conseguir se mexer nem tomar decisões. Saber se é hora de esperar ou de agir, e como esperar ou agir, nos leva aos temas vulnerabilidade, humildade, sabedoria, criatividade e fé (LOWEN, 1984, 1986, 1983), e à dupla necessidade do risco e da precaução (MORIN, 2011).

Também precisamos estar em contato, reconhecendo nossas necessidades, motivações e intenções, na complexidade e singularidade que cada um de nós é, reconhecendo e distinguindo os tempos de dentro e os de fora. E na complexidade podemos descobrir uma pluralidade de caminhos: agir e esperar não precisam ser antagônicos, podem ser complementares, no mesmo momento posso agir e esperar.

Orientação e Grounding em conflitos

“Um bastão sempre tem duas extremidades.” (NICOLESCU, 2018, p. 41)

“Um único e mesmo nível de Realidade só pode provocar oposições antagônicas” (NICOLESCU, 2018, p. 39)

“Um terceiro elemento é sempre necessário para compreendermos as dualidades e contradições” (LOWEN, 1986, p. 224)

“O perigo da ilusão (...) é perpetuar o desespero” LOWEN, 1982, p. 155)

Compreender a realidade em sua complexidade e singularidade nos oferece possibilidades para orientação e grounding também em situações de conflito. Conflitos fazem parte do viver, e nos convidam a estar no mundo com humildade, sabedoria e criatividade (LOWEN, 1984, 1986). Mas se lidamos com eles através da dualidade

opositora e excludente, nossas capacidades de orientação, grounding, criatividade e ação ficam restritas, e tendemos ao aprisionamento, ao sofrimento e às obsessões (LOWEN, 1982), bem como ao desespero e à desconexão dos sentimentos. É necessário perceber a situação, o lugar em que se está, e assim trazer o conflito e a forma como se lida com ele para a consciência: identificar uma dualidade opositora e excludente é o primeiro passo para poder transformá-la, e assim poder encontrar um lugar de criatividade diante do conflito.

Ao descobrir uma dualidade opositora e excludente subjacente a algum conflito, aproveitando conceitos como Unidualidade (MORIN, 2011; BOADELLA, 1997), diferentes níveis de Realidade e Terceiro Incluído (NICOLESCU, 2018; LOWEN, 1986), fico atento e curioso para identificar: a) que **necessidades** e **desejos** (ROSENBERG, 2006) podem estar implícitos em cada extremo da dualidade; b) o que chamo de **Terceiro Oculto** à dualidade (esse **Terceiro Oculto** pode ser ilusões, crenças limitantes, julgamentos, valores, memórias implícitas, imagens, desejos, impulsos, necessidades, emoções, dentre outros). Reconhecer as necessidades e desejos implícitos em cada extremo dual pode contribuir para compreender as motivações e intenções que os nutrem. E desvendar o Terceiro Oculto permite trazer para a consciência elementos constitutivos e estruturantes do conflito que até então estavam inconscientes. Desvendar necessidades, desejos e o Terceiro Oculto presentes no conflito, nos permite achar caminhos para transformar oposição e exclusão em inclusão e complementaridade, e assim abrir espaço para o potencial criativo.

Palavras sobre Grounding e Complexidade

Grounding é a “capacidade de a pessoa entrar em contato consigo mesma e com o mundo exterior” (WEIGAND, 2006, p. 30). Em grounding, “a pessoa sabe onde está e portanto sabe quem é” (LOWEN, LOWEN, 1985, p. 23). Grounding é assentar na realidade, e “o contato com a realidade não é uma condição ‘tudo ou nada’. Há vários graus de contato com o real” (WEIGAND, 2006, p. 45). A compreensão que fazemos da realidade vai influenciar a qualidade do grounding: uma perspectiva dualista, opositora e excludente, vai restringir a forma de estar no mundo de uma pessoa, seu grau de contato com a realidade e, assim, seu grounding.

Se a realidade é de fato complexa e singular, se abrir para uma perspectiva de vida baseada na complexidade e na singularidade, onde aspectos polares podem se complementar e se integrar, nos convidando ao movimento criativo, à humildade, à fé e à sabedoria, permite um nível de *grounding* mais próximo do real. Weigand identifica que “um bom *grounding* vai depender do livre movimento pulsatório em três direções básicas” (ibidem, p. 46) e que “o verdadeiro *grounding* acontece quando as três direções estão ativadas de forma integrada” (ibidem, p.48). Três direções que são: longitudinal ao corpo (postural), transversal (relacional), e centro-periferia (condução de percepções, pensamentos, sentimentos). Ainda que não estivesse falando especificamente de *grounding*, Boadella fala em “5 tipos de polaridade que precisamos integrar para não cairmos nas formas dualísticas da cisão” (1997, p. 74), que são dentro-fora (essência-existência), em cima-embaixo (espiritualidade-sensualidade), frente-atrás (receptividade/maciez-assertividade/força), passado-futuro (origens-propósito), esquerda-direita (intuição-intelecto). Considero tanto as 3 direções citadas por Weigand (2006) quanto estas 5 polaridades sugeridas por Boadella (1997) como boas referências para o movimento pulsatório do *grounding* numa perspectiva complexa e singular, lembrando que na complexidade a polaridade não se define por um eixo cartesiano dualista opositor. Talvez você descubra que algumas destas direções façam mais sentido para você que outras, que isso também pode mudar em momentos diferentes, e que você também pode encontrar outras que lhe pareçam importantes.

Longe de querer fechar uma noção de orientação e *grounding* na complexidade, pretendo aqui abrir, provocar reflexões, sobre como seria ir se orientando e encontrando seu *grounding* numa perspectiva complexa e singular da vida, onde em vez de ficarmos aprisionados em oposições como “corpo x mente”, “postura x alma”, “certeza x incerteza”, “saber x não-saber”, vamos incluindo, complementando, assentando e pulsando nas múltiplas direções e possibilidades do viver, com especial atenção para a polaridade **Manutenção-Mudança**; que passam pelo reconhecimento da incerteza e do que não se sabe, como parte do saber a realidade de quem se é, de onde se está, e portanto como parte do *grounding*, e como caminho para vulnerabilidade, humildade, sabedoria, fé e criatividade. Como diz Morin, “a incerteza, que mata o conhecimento simplista, é o desintoxicante do conhecimento complexo” (2011, p. 29).



Referências

ANDERY, M. C. R. Linha do tempo de estudos sobre o luto. *In: Reflexões sobre o luto: práticas interventivas e especificidades do trabalho com pessoas enlutadas*. Curitiba: Appris, 2021.

BAUMAN, Z.; DESSAL, G. **O retorno do pêndulo**: sobre a psicanálise e o futuro do mundo líquido. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.

BAUMAN, Z.; RAUD, R. **A individualidade numa época de incertezas**. Edição digital. Rio de Janeiro: Zahar, 2018.

BOADELLA, D. **Correntes da vida**: uma introdução à biossíntese. São Paulo: Summus, 1992.

_____. Inspiração e corporificação: níveis de qualidade da expressão em psicoterapia corporal. *In: Energia e caráter*. Vol 2. São Paulo: Summus, 1997.

GENDLIN, E. **Focalização**: uma via de acesso à sabedoria corporal. São Paulo: Gaia, 2006.

GUENDELMAN, C. K. **O conceito de douta ignorância de Nicolau de Cusa em uma perspectiva pedagógica**. 2009. 100 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, orientação Antonio Carlos Brolezzi. São Paulo: s.n., 2009.

HAN, B.-C. **Sociedade paliativa**: a dor hoje. Petrópolis: Vozes, 2021.

KELEMAN, S. **Realidade somática**. São Paulo: Summus, 1994.

_____. **Viver o seu morrer**. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1997.

LACAN, J. **O seminário, livro X**: a angústia. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

LEVINE, P. A. **O despertar do tigre**: curando o trauma. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1999.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

_____. **Corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

_____. **Medo da vida**. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1986.

_____. **Narcisismo**: negação do verdadeiro self. 9ª ed. São Paulo: Cultrix, 1993.

_____. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1984.



LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante.** 2ª ed. São Paulo: Ágora, 1985.

MORIN, E. **A cabeça bem-feita.** 26ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2021.

_____. **Introdução ao pensamento complexo.** 5ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

_____. **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** 2ª ed, 8ª reimpressão. Brasília, DF: UNESCO, 2011.

NICOLESCU, B. **O manifesto da transdisciplinaridade.** 3ª ed. São paulo: TRIOM, 2018.

PITTERI, M. B. S. S. **Douta ignorância – subversão – da verdade – subversão do saber.** Postado em: 23/09/2020. Disponível em: <https://ebp.org.br/sp/douta-ignorancia-subversao-da-verdade-subversao-do-saber/> . Acesso em: 27/09/2022.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** São Paulo: Ágora, 2006.

WEIGAND, O. **Grounding e Autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada.** São Paulo: Person, 2006.

Recebido: 23.10.2022

Aceito: 13.11.2022

Publicado: 30.11.2022