

Grounding

Cristina Piauhy¹

Psicóloga, Analista
Bioenergética, Especialista em
Psicologia Clínica, Arterapia e
Terapia Sistêmica de casal e
família. Vice-presidente da
Federação Latina Americana de
Análise Bioenergética – FLAAB.
E-mail:

cristinapiauhy@gmail.com

Resumo: Esse artigo objetiva revisar o conceito de grounding. A partir da leitura do conceito na obra de Alexander Lowen, pretende-se promover desdobramentos teóricos e práticos que possam contribuir com a ampliação do saber. Para isso, foi utilizado os referenciais teóricos de autores como: Alexander Lowen, Zygmunt Bauman, Stanley Keleman, David Boadella e outros autores de relevante saber sobre o tema. Com a revisão de literatura realizada, espera-se expandir a importância do conceito de grounding na contemporaneidade.

Palavras-Chave: Enraizamento, Análise Bioenergética, realidade

Grounding

Abstract: This article aims to revisit the concept of grounding. From the reading of the concept in the work of Alexander Lowen, is to promote theoretical and practical that can contribute to the expansion of knowledge developments: Alexander Lowen, Zygmunt Bauman, Stanley Keleman, David Boadella authors and other relevant knowledge on the topic for this, the theoretical references of authors as it was used. With the literature review, is expected to expand the importance of grounding concept in contemporary scene.

Keywords: Grounding, Bioenergetic Analysis, reality

Introdução

Num passado não muito distante, o ritmo de vida era muito lento. Hoje, as mudanças ocorrem numa velocidade muito grande e precisamos de múltiplos referenciais para estarmos preparados para lidar com elas.

Em sua versão ortodoxa, o desejo precisa ser cultivado e preparado, o que envolve cuidados demorados, a árdua barganha com consequências inevitáveis, algumas escolhas difíceis e concessões dolorosas. Mas, pior que tudo, impõe que se retarde a satisfação, sem dúvida o sacrifício mais detestado em nosso mundo de velocidade e aceleração. Em sua reencarnação radical, aguçada e sobretudo compacta como impulso, o desejo perdeu a maior parte de tais atributos protelatório, enquanto focaliza mais de perto o seu alvo. (Bauman, 2004)

O século XXI caracteriza-se por uma desterritorização, onde o ritmo natural da evolução se vê violentado pela velocidade das transformações.

Lowen faz uma crítica social, associando a crescente doença narcísica da cultura ocidental a um desenraizamento, cuja origem está na falta de contato com o *self* corporal, que para ele representa a essência da saúde psíquica.

Quanto mais desenvolvemos o nosso grounding (enraizamento) pessoal mais teremos grounding coletivo, o que nos dará possibilidade de ação e construção de uma nova realidade, um novo lugar no mundo mais conectado com necessidades e desejos.

Segundo Alexander Lowen (1982), *grounding* significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão. Estabelecer um contato adequando com o chão, no local onde se pisa.

A maioria das pessoas pensa que tem seus pés no chão e, certo sentido, tem mesmo. Podemos dizer que as pessoas têm um contato mecânico com o chão, mas não sensitivo nem energético. Mas não se sabe qual é a diferença enquanto não se a tiver experienciado (LOWEN,1982).

Segundo Keleman (1996), grounding é uma expressão da nossa vida planetária. O grounding conecta o nosso processo excitatório ao processo terrestre, formando a ambos. A nossa capacidade de enraizamento canaliza o fluxo de excitação de nós para o ambiente e do ambiente para nós. Assim como uma árvore pode ser desenraizada, uma pessoa pode ser desenraizada. As tempestades emocionais desenraízam os homens e as mulheres.

Na personalidade humana, o acúmulo de energia poderá ser perigoso caso a pessoa não tenha contato com o chão. É preciso que haja um equilíbrio entre carga e descarga, para que a pessoa não se fragmente.

O conceito de grounding desenvolveu-se a partir da observação de Alexander Lowen, criador da Análise Bioenergética, de que todos os pacientes sentiam a falta de ter seus pés firmemente plantados no chão.

Quanto mais a pessoa sente seu contato com o chão, mais consegue colocar-se em seu lugar, mais carga consegue suportar e com mais sentimentos consegue lidar.

Segundo Lowen, grounding é um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés. Junto com Pierrakos, criou posturas em pé para promover vibrações, com o objetivo de liberar as tensões crônicas. Para Lowen, na posição de pé a pessoa pode sentir o solo e o eixo do seu corpo. Ter os pés no chão é sustentar seu espaço, suas ideias, suas opiniões, ter um lugar no mundo. A pessoa sabe onde está e, portanto sabe quem é. O grounding representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer.

O grounding implica também em conseguir que a pessoa “deixe acontecer”, implica em fazê-la sentir-se mais perto da terra. O resultado é aumentar o senso de segurança. Quando a pessoa está

excitada ou carregada de energia, a tendência é ir para cima, “estar nas nuvens”, muitas vezes, esse estado gera ansiedade e medo. A direção descendente é o caminho para o prazer, para liberação ou descarga. O grounding pretende ajudar a pessoa a se tornar mais totalmente identificada com sua natureza animal, que evidentemente inclui a sexualidade. Em nossa natureza animal residem as qualidades de graça e ritmo.

Fazer com que o paciente tenha contato com a realidade, com o solo onde pisa, com seu corpo e sua sexualidade, tornou-se um dos conceitos básicos da Análise Bioenergética.

Desenvolvimento

Grounding significa relacionar-se com o "chão", fixo e imóvel, ou, na vida intrauterina, com o líquido amniótico a princípio e depois com as paredes do útero ou, após o nascimento, com diferentes "chãos", como o corpo e os braços da mãe, o olhar e os olhos da mãe e o cheiro. O calor ou o frio que podemos sentir no corpo de um amante, também pode ser o *grounding* do outro, no ato de fazer amor. (Kignel, 2005)

A amplificação do conceito de grounding serviu para abarcar a ideia de um *self* saudável, enraizado no grupo social, na família, no útero, na relação mãe-bebê, depois no próprio corpo e na terra.

Uma criança, na sua relação bioquímica e emocional com os pais, encontra o seu chão crescendo nele, aprendendo a ficar de pé e a se mover com os pés no chão.

O enraizamento tem início a partir do momento da concepção e da história familiar dos pais. Ao nascer, a família dá um nome, e constrói expectativas em relação a esse filho(a).

Influenciada pela teoria de Winnicott, a qualidade de holding e handling é vista como uma importante etapa na constituição do grounding, associando uma maternagem suficientemente boa com a capacidade de ancorar o *Self* no corpo e assim criar suporte para o desenvolvimento do verdadeiro *Self*. A cultura e a espiritualidade também representam um grounding a partir do qual o *Self* é criado.

O bebê está inserido na cultura e num grupo social, isso implica em enraizar-se absorvendo os mitos, crenças e práticas religiosas vigentes nesse contexto. A criança nasce para um casal, que pertence a uma família, inserida num grupo social, onde existem crenças e ritos religiosos que fazem parte da cultura.

Antes mesmo de enraizar-se no útero, um bebê começa a existir no mundo de representações dos pais. Esse mundo dos pais inclui: fantasias, esperanças, medos, sonhos, lembranças da própria infância, modelos de pais e profecias para o futuro bebê, segundo Stern, 1997.

Certas representações estão baseadas em eventos culturais ou históricos nunca experimentados diretamente pela criança. Assim, tanto a tradição da família de origem quanto o que é construído pela família atual se entrelaçam para formar o grounding familiar, onde o bebê se enraizará.

David Boadella desenvolveu o conceito de grounding interno. Explorou a importância do grounding no útero, apoiando-se nas pesquisas de Leboyer, 1975. O útero é o grounding onde o embrião se enraíza. No primeiro momento da vida antes do nascimento, o óvulo fecundado implanta-se no útero e vai sentir a receptividade ou não do útero. Se o útero é receptivo, a massa celular finca suas raízes em solo fértil. Até que o nascimento ocorre e o terreno de fincar raízes passa a ser externo: o ventre da mãe, o seio. São muitos os groundings que a criança recém-nascida passa a descobrir.

O bebê quando nasce já é capaz de buscar ativamente o olhar da mãe e só se retrai para seu universo interno se encontra um ambiente pouco acolhedor. Ao retrair-se, cria um bloqueio ao fluxo da energia, que vai envolver os órgãos da percepção a distância (olhos e ouvidos) e o próprio cérebro. Com o contato visual, segundo Shore (2001), o cuidador atua como regulador de emoções para a criança, “emprestando-lhe” suas qualidades de autorregulação. Ocorrem interações cérebro-cérebro durante a comunicação face a face mediada por orientações olho no olho, vocalizações, gestos das mãos e movimentos dos braços e cabeça, todos atuando coordenadamente para expressar percepção interpessoal e emoções.

A criança pequena aprende sobre o seu ambiente através de várias partes do corpo, inclusive a sola dos pés, sente o contato com o corpo dos adultos, mãos, etc. Como adultos fazemos esses registros mesmo que estejamos calçados.

Os músculos que estão envolvidos nesse contato com o chão são todos os músculos da sola dos pés, a aponeurose que cobre toda a sola dos pés, além dos músculos da parte inferior da perna que a liga aos dedos dos pés. São esses músculos que podem pegar e investigar o chão - é a tonicidade nestes músculos, que determina a qualidade do encontro com o chão.

O tônus muscular pode estar desequilibrado em duas direções:

Hipertonía é um excesso de tensão, uma tensão maior do que seria necessária para uma determinada ação: os músculos estão tensos, rígidos e com nódulos.

Hipotonía é uma deficiência no tônus, uma tensão menor do que a que seria necessária para executar uma determinada ação: os músculos estão frouxos, apáticos e inertes.

Estar bem “firmado” é apresentar um tônus muscular apropriado às mais diversas situações. O modo como nos sustentamos revela algo sobre a maneira como nos situamos no mundo, o que sentimos e o que somos.

A primeira vez que o reflexo de extensão é desencadeado é no nascimento, quando é ativado para trazer a criança para fora, através do canal de nascimento e para o domínio da força da gravidade.

O contato entre a sola dos pés e o chão se desenvolve gradualmente através do desenvolvimento motor.

Todo o grupo muscular da parte anterior e inferior da perna, e um dos músculos da parte posterior do joelho (Popliteus) têm uma importante função no contato muscular com o chão ou realidade. Esses músculos são usados no desenvolvimento motor da criança, quando se torna possível levantar o pé do chão.

A autopercepção, autoexpressão e autocontrole, no sentido de autorregulação emocional ou inteligência emocional, são funções decorrentes do grounding interno. Havendo essa base, acontece naturalmente um senso de autonomia e identidade, sem isolamento.

O trabalho terapêutico denominado grounding (enraizar) baseia-se no estabelecimento de uma boa relação entre os movimentos voluntários, semivoluntários e involuntários e na recriação de um tônus muscular mais apropriado.

Com o desenvolvimento da Análise Bioenergética, o conceito de grounding também se ampliou ao longo do tempo, sendo influenciado por essa história. Nesse processo de reformulação e ampliação, a Análise Bioenergética, hoje, adquire as características de uma psicoterapia relacional.

O conceito de grounding foi se ampliando...

Ao trabalhar de pé com o cliente, Lowen inovou em relação à técnica de Reich que trabalhava com o cliente deitado no divã. Na posição ereta, a pessoa pode sentir o solo e o eixo do seu corpo. É uma posição mais adulta, os olhos podem estar abertos e focalizados. Esse chão, ao qual nos referimos, tem um significado material e simbólico.

As posturas de grounding e as vibrações aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo. O fluxo energético pulsa, movendo-se pendularmente dos pés até a cabeça. O bloqueio em qualquer segmento do corpo impede esse fluxo. Há vários graus de contato com o real.

Lowen descreve experiências vivenciadas pelas pessoas que permitem a energia e os sentimentos que possuem fluírem por seus corpos, em direção à terra:

- Tristeza: há em todas as pessoas uma tristeza muito profunda e em suspenso. A tristeza e o choro estão contidos na barriga, que também é a câmara onde se acumula a energia para a irrupção da descarga sexual e da satisfação.
- Sensações sexuais pélvicas profundas também ameaçam muitas pessoas. Estas conseguem suportar a excitação limitada da carga genitália que é superficial e facilmente descarregada, dado que não exige uma entrega total às convulsões orgásticas. As sensações doces e ternas da sexualidade pélvica levam a este tipo de rendição, evocando o medo de perder o controle.

- A ansiedade de se ficar em pé sobre seus dois pés, o que denota o estado de a pessoa permanecer só. Quando adultos, permanecemos sós; é esta a realidade de nossa existência.

Segundo Weigand (2006), Lowen desenvolveu originalmente o que hoje chamamos de grounding postural, porque mobiliza principalmente a musculatura esquelética e promove o alinhamento dos segmentos do corpo.

Um bom grounding vai depender do livre movimento pulsatório em três direções básicas (Weigand,2006):

1. Pulsação vertical: movimento pendular da cabeça aos pés e de volta dos pés até a cabeça. Pulsação relacionada ao grounding postural, no qual a energia flui pendularmente pelas costas com o sentido de agressividade e progressão (mover-se para frente na vida) e flui pela frente do corpo com o sentido de afeto, ligando a parte superior do corpo e os genitais.

2. Pulsação horizontal: corresponde ao grounding que se cria através das relações. Essa pulsação flui a partir dos genitais, do coração, do plexo solar, da garganta e dos olhos. É responsável pela comunicação com os outros e com os objetos externos.

3. Pulsação entre a periferia do organismo e o centro e vice-versa é responsável pela condução de percepções internas, pensamentos e sentimentos que se traduzem em ação. A ação pode ser expressa ou inibida pela couraça.

O verdadeiro grounding acontece quando as três direções estão ativadas de forma integrada. Na psicoterapia, busca-se reparar os eventuais déficits ocorridos durante o desenvolvimento, com o objetivo de promover a experiência do movimento da energia integrado nas três direções.

A força da gravidade atua sobre a nossa massa física - ela nos mantém sempre em contato com o chão. O encontro com o chão desencadeia outra força do enraizamento - a força ascendente, a força elástica e dinâmica, a força de sustentação para cima, através do corpo, da lombar, da coluna, até o topo da cabeça. O contato entre a sola dos pés e o chão desencadeia um reflexo de extensão em todo o corpo, que, sem que você use muita força, é estendido reflexamente em uma espécie de movimento em onda. Esse movimento vai da sola dos pés para cima, através das pernas, da lombar que ondula, seguindo para cima através da coluna até o pescoço que se estende, se alonga e o movimento termina no topo da cabeça, podendo ser sentido mesmo um pouco acima da cabeça. Se existe tensão em alguma parte do corpo, pode ser difícil soltar e sentir que há, de fato, esta força reflexa de sustentação do corpo.

Além do movimento reflexo do corpo, quando a criança cresce e desenvolve sua motricidade, alguns músculos também passam a participar desta função.

Cada etapa de desenvolvimento do grounding vai dando sustentação ou não a etapa seguinte.

Uma das primeiras experiências de Lowen com o grounding foi através da postura do arco, onde buscava, por meio de exercícios, aumentar a sensação nas pernas e melhorar o contato com o chão.

Nessa postura, a maioria de nós desenvolve vibrações que percorrem o corpo todo no sentido longitudinal. As vibrações, que envolvem intensamente os sistemas muscular e esquelético, têm o potencial de dissolver tensões que se tornaram crônicas, adquirindo a forma de couraça muscular. O grounding postural pretende aumentar a carga energética e a excitação geral no organismo e desenvolver a capacidade de autonomia.

Robert Lewis estudou o desenvolvimento prematuro do ego e sua relação com as dificuldades em adquirir um grounding adequado, e denominou de grounding prematuro.

Ele atribui essa dificuldade às experiências precoces da criança com um cuidador que não consegue reconhecer-se como um ser separado da criança. Em sua imaturidade neuropsico-emocional, a criança receberia essa dissonância diretamente em sua estrutura celular, em seu sistema nervoso autônomo e centros energéticos. Diante deste quadro, um organismo imaturo, que ainda deveria depender do cuidador para sua autorregulação, se vê na necessidade de descobrir como se manter por si. Para defender-se das angústias decorrentes da ruptura provocada pela falha ambiental, o bebê cinde sua psique do soma. Num esforço para enfrentar a ameaça representada pelo cuidador, o bebê desenvolve prematuramente um ego rudimentar, mesmo sem possuir condições neurofisiológicas para tanto.

Segundo Aalberse, são duas as maneiras de evitar o grounding:

1. Recusando-se a ficar sobre os próprios pés, dependurando-se nos outros e responsabilizando-os pela sua existência e bem-estar. A pessoa coloca-se completamente dependente, vulnerável e incapaz. Se isto falha, afunda-se no chão. A tendência é buscar a fusão com o outro.

2. Há uma recusa em apoiarem-se nos outros, erguendo-se acima do chão para não sentir o contato com a realidade da interdependência humana. É uma personalidade narcisista descrita por Lowen. A pessoa eleva-se para compensar uma baixa autoestima, tentando manter uma autoimagem idealizada de alguém especial. Busca a sensação de liberdade através do isolamento.

As duas formas de evitar o grounding tem o sentido de fugir de um profundo sentimento de abandono e rejeição carregado de pânico.

Segundo Aalberse, o grounding pode ser definido como um equilíbrio dinâmico entre dois polos opostos: elevar-se acima do solo e afundar-se nele. Encontrar um grounding vertical ótimo significa encontrar o “ponto de contato” entre elevar-se e afundar-se. O ponto de contato, conceito de Jay Stattman, refere-se ao equilíbrio dinâmico em uma polaridade.

Desenvolver grounding quer dizer: ficar de pé e defender o que é importante para nós.

Considerações Finais

Somos, inicialmente, uma criança imaginária. A mãe, o pai, mesmo antes da concepção constroem um projeto em função da história familiar de cada um deles. O processo de enraizamento começa a ser tecido com a interação entre as linhas das vivências internas e o ambiente. Ao nascer, a família nos dá um nome, e começamos a ser identificados corporalmente como pertencente à família: são os olhos do pai, a boca da mãe, o cabelo da vovó, o sorriso do vovô...

O enraizamento vertical dá uma sensação de força e segurança pelo uso do sistema motor e dos grandes músculos do esqueleto. Do ponto de vista evolutivo funcional, os pés e pernas correspondem à função de suporte e com a estrutura de sustentar o adulto.

Por outro lado, sustentar-se sobre seus próprios pés significa ficar só. É o começo de uma permanente luta contra a gravidade, e implica em um importante grau de separação com a mãe e a resolução do vínculo simbiótico. Do ponto de vista psicológico, poderíamos dizer que o enraizamento físico é funcionalmente idêntico ao enraizamento emocional.

Poder sentir o contato entre a sola dos pés e o chão, poder sentir esse contato como vibrante, cheio de energia, vivo e flexível. Poder sentir que ocorre uma troca de informação entre o chão e a sola dos pés, a parte inferior das pernas e pelo corpo acima é estar enraizado.

O enraizamento é algo dinâmico, como um relacionamento vivo entre o corpo e o chão. O foco é no movimento em direção ao chão - de botar os pés no chão, vir para a terra, na força descendente no corpo, encontrar suas pernas. Estar enraizado implica um alto grau de autoconhecimento, estar de pé e defender seus valores e opiniões.

Na relação cliente e psicoterapeuta na Análise Bioenergetica, o que sustenta o grounding interno é a qualidade da relação terapêutica. Esta relação implica em confiança, suporte, cuidado, reconhecimento e vínculo. São estas qualidades que possibilitam a resignificação da história de cada um, e a construção de um "enraizamento seguro" que nos possibilite a entrega à vida e ao prazer.

Referências

BAUMAN, Zygmunt. **Amor Líquido** - Sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004



BOADELLA, D. **Correntes da vida**: uma introdução à Biossíntese. Tradução de Cláudia Soares Cruz. 2 ed. São Paulo: Summus, 1992.

BOGGIO, L. G. (2008). **El cuerpo en la psicoterapia**. Nuevas estrategias clínicas para el abordaje de los síntomas contemporâneos. Montevideo: Edcs. Psicolibros Universitario, 2010.

BRANTBJERG, Merete. **Função do Ego V**. Grounding e Teste de Realidade – Apostila, 1999 revisado em 2005

KELEMAN , Stanley. **Realidade Somática**. São Paulo: Summus editorial, 1994;

KELEMAN , Stanley. **O corpo diz sua mente**. São Paulo: Summus editorial, 1996

KIGNEL, Rubens (org). **Energia e Caráter 1**. São Paulo: Summus editorial, 1997

KIGNEL, Rubens. **O corpo no limite da comunicação**. São Paulo: Summus editorial, 2005

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**, São Paulo: Summus editorial, 1982

LOWEN, Alexander e Leslie. **Exercícios de Bioenergética**. o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Àgora, 1985

WEIGAND, Odila. **Grounding e Autonomia**. A terapia corporal Bioenergética revisitada. São Paulo: Edições e Produções Person Ltda, 2006

Recebido em 10/09/2014

Aceito em: 29/09/2014