

O *grounding* pode ser entendido como um enraizamento; enraizamento no corpo que é a base do self.

Lowen vê o *grounding* como uma função constitutiva do *self*, um *self* corporal,: que sustenta e alicerça o indivíduo para construções futuras.

Na análise Bioenergética o conceito de *grounding* é um conceito chave, que é definido nas palavras de Lowen: - “*Grounding* é um processo energético em que o fluxo de excitação percorre o corpo da cabeça aos pés. A sensação de contato de excitação que percorre o corpo (livremente) traz o senso de segurança e assim a pessoa pode sentir-se conectada com a terra e o seu corpo, liberando e descarregando tensões e com isso, identificando-se com sua natureza animal”. Num sentido mais amplo, *grounding* representa o contato do indivíduo com as realidades básicas da sua existência.

Com o exercício de *grounding* na posição ereta, a pessoa pode sentir de forma ativa o seu contato com o solo e com isso sentir, também, as possibilidades do seu eixo postural. Sentir pernas e pés liberando a parte superior do corpo, conectando o fluxo de excitação (respiração e energia vital), fazendo com isso que o indivíduo perceba sua independência em forma de expansão.

Sabemos o quanto isso pode parecer simples, porém sabemos a complexidade que isto envolve, visto que dependemos de um ambiente facilitador (acolhedor) que nos possibilite, nos primórdios de nossas vidas, usufruir do nosso potencial herdado, para que possamos, aos poucos, ganhar autonomia, independência e segurança. Assim da nossa natureza humana extrairemos a capacidade reflexiva, viva e criativa.

Não dependemos só de um cérebro intacto para desenvolvermos e nos diferenciarmos dos animais, justamente porque nos diferenciamos destes no que diz respeito a esta evolução. Sabemos também, que somente o cérebro já mais desenvolvido com que nascemos não dá conta por si de tanta complexidade, já que sabemos, em particular, que a maior parte das conexões neuronais são construídas após o nascimento, a partir das experiências que vão sendo vividas. Como nos diz António Damásio até algumas respostas emotivas, previamente programadas, requerem um grau mínimo de exposição apropriada ao ambiente para serem ativadas Winnicott afirma que, “*para que psique habite o corpo e aconteça o processo de integração e personalização é fundamental que o bebê possa contar com uma presença facilitadora, suporte e acolhimento para as conquistas do desenvolvimento*”.

Winnicott postula a idéia de um *self* verdadeiro, que está enraizado no corpo. E que no início de todo desenvolvimento humano, estamos em um período de dependência absoluta de outro ser do qual dependemos (“*a mãe suficientemente boa*”), que se encontra disponível para todas as nossas necessidades. E são nestes cuidados iniciais que extraímos as possibilidades de viver em continuidade, e este viver é que nos garante a nossa expressão viva. Podemos entender dentro desta abordagem que, nesta fase, caso os seres humanos não serem atendidos de forma suficientemente boa (que implica em cuidados, atendimentos às suas necessidades básicas, tais como, o banho, o colo, o leite, a maneira de

---

<sup>1</sup> Silvia Cardozo Boccaletti é fonoaudióloga, psicomotricista, e terapeuta. em Análise Bioenergética

ser segurado , manejado e a apresentações de objetos) seguramente acontecerão os impedimentos para a expansão deste fluxo criativo de vida. O bebê neste início, não deveria ter que se adaptar ao meio, e sim o meio se adaptar ao ritmo deste bebê, para que este possa descobri-lo aos poucos e assim usufruir das trocas. Caso, contrário, ele começa a por se deparar com alguém que ele (bebê) precisa cuidar, alegrar, ou mesmo cuidar para não ser invadido. Winnicott, nos diz que, a descontinuidade na experiência de vida faz com que haja um retraimento defensivo do verdadeiro *self*.

A grande diferença entre Freud e Winnicott se dá justamente neste ponto em que Freud deixou e que Winnicott explorou, dando ênfase fundamental para o desenvolvimento, onde a satisfação libidinal das pulsões é o manter vivo o sentimento de existência e não o prazer estático com o objeto.

As nossas raízes envolvem todas as conquistas do nosso desenvolver (ser) e estas nunca estão acabadas e sempre serão conquistas do ser em desenvolvimento. Estamos sempre envolvidos em questões de pertencimento, no útero, no colo, na família, na escola, enfim, na cultura em que vivemos. Precisaremos sempre de uma mão (mãe) um braço (pai) e um abraço (amigo), um grupo (família), uma presença viva onde as trocas possam acontecer.

O enraizamento ao qual nos referimos na Psicoterapia Corporal de Análise Bioenergética, que vê o *grounding* como uma função constitutiva do *self*, engloba vários tipos de *grounding* e não só este que herdamos de Lowen, que se banhou em Freud e Reich, mas o que herdamos de outros autores e principalmente de Winnicott, que sustenta na sua teoria do desenvolvimento do indivíduo o enraizamento no corpo, ou como ele diz, *a psique habitando o corpo, abrindo com isso um caminho para a continuidade da existência, onde o indivíduo no decorrer da sua vida passa ser criativo, responsável e dono de seus sentimentos.*

Sabemos que tudo isto se dá no desenvolvimento infantil, mas vale a pena lembrar que tudo isso se reverbera ao longo de nossas vidas, e como colocado, nunca acabados, mas sempre em interação com o meio, e em constante movimento.

No livro “O Vestígio e a Aura”, de Jurandir F. Costa, encontramos uma frase que ilustra o que estamos estudando: “- *Se sentir existindo, é unir em uma mesma história a realidade subjetiva do que fomos e a realidade objetiva na qual seremos*” Neste texto o autor fala do corpo e nos valores atribuídos a este , com a cultura da imagem , o consumismo e o culto a este que padece, por um olhar.

O que muitas vezes vemos e tentamos ajudar como psicoterapeutas corporais é que para muitos o passado ficou presente e o futuro sabe-se lá, Deus é quem sabe! Alguns ficam presos como uma plantinha sem irrigação, com o presente suspenso e o futuro como talvez uma possibilidade, mas na maioria das vezes com muitas idealizações. E com isso, o corpo aguarda e padece, necessitando ser habitado.. E tudo fica compartimentado, assim mesmo como fazemos para estudá-lo. Mas a mente, nossa rica fonte imaginativa, se retarda ou acelera ou mesmo faz mil acrobacias para dar conta da vida, enfim, sobrevive -se. E muitos nem sonham com o que poderiam criar e o corpo fica realmente como depositário de um passado, presente, futuro, em descontinuidade com a existência. Sem limites e contornos para que se possa colocar em palavras tudo que se pode expressar em forma de comunicação, seja ela expressiva, afetiva ou expressiva intelectual.

Hoje vemos que muitos ficam como crianças que chegam aos consultórios dos psicoterapeutas, quando chegam, medicadas com *Ritalina* para acalmar, aquietar ou se ligar, pois sofrem de déficit de atenção. Na maioria das vezes elas precisam mesmo é de um olhar que lhes dêem suporte. Mas, voltando ao *grounding* e ao enraizamento no corpo, sem ficarmos por demais presos, mais expandindo os nossos estudos, vamos ver uma comparação ilustrativa que fizemos usando o *grounding* Loweniano, o Desenvolvimento Psicomotor do Bebê e o Desenvolvimento do Indivíduo Winnicottiano.

Winnicott nos facilita, por ser pediatra e acho isso muito bom, pois vejo onde ele deixa a “pediatria” e vê o **SER**. Isto me ajuda muito, pois como fonoaudióloga de formação e hoje consigo ver melhor onde deixei de estudar o corpo que fala para abraçar a linguagem do corpo, esta que em momento nenhum de nossas vidas deixa de ser corporal, pois tudo é comunicação.

Com isso vamos ressaltar os primeiros anos de vida do bebê (até 3 anos) e vamos dar a esses primeiros anos ênfase como a base deste enraizamento.

Vamos lembrar que tudo isso é só uma comparação ilustrativa e que nada é assim tão linear. Através da ilustração que apresento a seguir pretendo comparar a curva do eixo na vida intra-uterina com a curva do *grounding* adulto que experimentamos na Análise Bioenergética. Iremos viajar neste curso de formação nas conquistas do desenvolvimento psicomotor com processos de integração–não integração e personalização. Muitos *groundings*, muitas questões, mas sempre conectados com nossas heranças teóricas e referências para formar um eixo que seja interessante de estudar. E nesse novo modelo que estamos implantando nesta formação em análise Bioenergética, vamos contar, nas aulas de desenvolvimento, com outros professores que irão enriquecer no *Grounding* e no enraizamento deste Curso de Formação.

Termino lembrando uma frase do Lowen, que acho bonita e expressa bem o que vamos começar:

*“Quando o sentimento se fundamenta na realidade do corpo ele se torna compreensão”*. Assim, penso eu, o rio que passou e passa em nossas vidas realmente nos deixou levar... Isto porque mesmo não sabendo para onde iremos, temos um lugar e se formos para lugares que não queremos, podemos voltar.

*-Foi um rio que passou em minha vida e meu coração se deixou levar.*

*Paulinho da Viola.*

*“O Ser é um ser de ação e o corpo é nosso lugar. Por isso podemos fazer separações sem sairmos do nosso lugar-”*.

**SABERJ, setembro de 2009.**

**Aula Teórica 8.º e 9º Turmas**