

**REFERÊNCIA:**

**SEL. M. Aquecendo o coração grounding e emoção.** In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

1

**AQUECENDO O CORAÇÃO GROUNDING E EMOÇÃO****Márcia Sel**

Ao iniciar este texto, precisamos dizer que ele se substancia na subjetividade. É um texto que vem de dentro: interioriza-se no coração e no corpo para depois ser traduzido em palavras. Aquecendo o Coração: Grounding e Emoção é uma vivência que será experienciada neste Congresso, ela foi idealizada a partir de minhas experiências com grupos de movimento emocional, nas quais pude observar que a linguagem do corpo conta a sua história.

A tomada de consciência se dá a partir do movimento, segundo Feldenkrais (1977, p. 56): “Sabemos o que está acontecendo dentro de nós, logo que os músculos da face, coração ou do aparelho respiratório, se organizam em padrões, conhecidos por nós como medo, ansiedade, riso ou qualquer outro sentimento.” Neste sentido, a tomada de consciência, a partir destas reações musculares, põe-nos em contato com nossos padrões de funcionamento. Ao percebermos estas sensações corporais de medo, ansiedade etc, podemos observar a maneira como lidamos com elas: se as demonstramos ou reagimos de maneira adversa a elas. Por exemplo, quando sentimos medo e passamos a desafiar as pessoas a nossa volta ou quando estamos ansiosos e passamos a agredir os outros, estes comportamentos respeitam certo padrão pessoal e único, o qual chamamos de Caráter.

A forma (jeito de ser) ou forma (molde/estrutura) utilizada para expressar os sentimentos demonstra a dinâmica pessoal de cada sujeito, como se relaciona e como está no mundo, através de uma linguagem pré-verbal que é a expressão corporal.

A psicoterapia corporal hoje, a partir dos estudos iniciados por Reich no início do século XX, fornece-nos um instrumental para ler este corpo e traduzir suas emoções. Por exemplo, a necessidade de conter a expressão dos sentimentos leva os sujeitos à imobilidade. Esta imobilidade se dá através das tensões musculares crônicas. Um conjunto de tensão se organiza no sujeito e o leva, de certa maneira, a um modelo de comportamento (jeito de ser ou molde/estrutura corporal) que se colocam como signos interpretáveis ao olhar do psicoterapeuta corporal. Em outras palavras, o conjunto de tensões musculares associado a formas de agir dos sujeitos é que vão caracterizar suas estruturas de caráter.

Ao nos referirmos ao caráter, não podemos perder de vista duas idéias básicas: sua característica funcional e sua origem relacional. Nas palavras de Reich:

Economicamente, o caráter na vida diária e a resistência de caráter na análise servem como meio de evitar o que é desagradável (Unlust), de estabelecer e preservar um equilíbrio psíquico (ainda que neurótico) e, por fim, de consumir quantidades recalcadas de energia pulsional e/ou quantidades que escaparam à repressão. A ligação da angústia que flui livremente, ou (o que dá no mesmo) a

**REFERÊNCIA:**

2

**SEL. M. Aquecendo o coração grounding e emoção.** In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

absorção de energia psíquica represada, é uma das funções principais do caráter (REICH, 1995, p .60)

Desse modo, a estrutura de caráter se apresenta como uma defesa e uma proteção ao equilíbrio psíquico dos sujeitos e se desenvolve na relação com outros sujeitos, ao longo do desenvolvimento infantil. A força pulsional caracteriza-se pela busca por satisfação, e a maneira como é realimentada pelo meio vai ajudar na construção da estrutura de caráter dos sujeitos.

Tomando como exemplo um impulso primitivo e instintual, que é a busca pelo alimento, observa-se que, quando o bebê sente fome, ele se dirige ao meio externo (esta é uma ação pulsional). A maneira como a fome no bebê é satisfeita proporciona a ele um registro simbólico (se foi fácil ser compreendido, como pode expressar sua fome), até que, a partir do registro de suas experiências, ele possa estabelecer um canal de comunicação com o meio. O modo como esta comunicação vai sendo estabelecida (com maior ou menor nível de angústia) é que vai compor a estrutura de caráter no bebê.

No trabalho da análise do caráter, Reich ressalta a importância da forma de expressão, sendo mais importante a maneira como o sujeito expressa do que os conteúdos por ele expressados. Assim, as atividades propostas num Grupo de Movimento Emocional visam, entre outras coisas, demonstrar o quanto a mobilidade dos sujeitos está comprometida. Com o crescimento e as exigências sociais é comum irmos perdendo o contato com as realizações pulsionais e com o prazer decorrente delas. Lembrando a fala de Federico Navarro, neste mesmo congresso em 2002: “talvez apenas 1% das pessoas que vivem no mundo representa as de caráter genital e certamente são aquelas que estão bem distantes da nossa civilização”. Quero dizer, com isso, que vivemos em uma civilização comprometida, na qual o prazer não é possível espontaneamente.

No entanto, o mais importante neste trabalho é como os sujeitos vão tomando consciência de seus padrões de mobilidade. A proposta do trabalho corporal em grupo é que os participantes retomem o contato com seus sentimentos através dos exercícios corporais e das descargas vegetativa e energética alcançadas por eles. Trata-se de uma tentativa de recuperação da esperança, ampliando as sensações corporais, do prazer no próprio corpo, que se coloca na contramão da submissão à ditadura da insensibilidade ou da ilusão.

É importante lembrar, ainda, que o ser humano, na vida adulta, é submetido à idéia de manter o controle sobre a expressão de seus sentimentos. Isso sob a pecha de ser classificado como louco, descontrolado... Ao tomar consciência de que está prestes a expressar sentimentos que não deseja, ele organiza respostas musculares adequadas à tirania desta repressão. Ao inibir a expressão de seus sentimentos, as pessoas fazem uma contenção da energia pulsional mobilizada pelo sentimento. Esta contenção também é representada por uma força. O que não significa que o ser humano não é sensível.

**SEL. M. Aquecendo o coração grounding e emoção.** In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

A repetição destes padrões de comportamento vão afastando os sentimentos e muscularmente diminuindo a capacidade de movimento, pois a musculatura também é utilizada para a contenção das emoções. Sobre isso, Feldenkrais (1977, p. 65) afirma que: “O pensamento que não está ligado ao sentimento, não está ligado absolutamente à realidade.”

A realidade é pulsional, quando estamos integrados com nossos sentimentos vivemos nossa realidade. Por outro lado, quando nos afastamos das nossas pulsões nos aproximamos de viver uma ilusão. Nos dias atuais, vivemos a ilusão do consumo. Quanto mais bens adquirimos, mais nos iludimos em poder alcançar a felicidade. A roupa de marca, o celular de última geração, o carro do ano, a reforma da casa são alguns dos agentes de ilusão, criados em nossa própria relação social, que podem estar contribuindo para nos afastar do contato com a nossa emoção verdadeira. Por emoção verdadeira estamos entendendo aquela que mobiliza cada função do nosso organismo, isto é, trata-se de uma emoção entranhada no próprio corpo, que se manifesta de dentro para fora, visceralmente.

O trabalho básico de um Grupo de Movimento Emocional é o exercício de ‘grounding’<sup>1</sup>. Estar grounding em nosso corpo nos oferece a possibilidade de estarmos conectados com nossas emoções, sem que, para isso nos sintamos ameaçados.

A sensação de contato entre os pés e o chão é conhecida em bioenergética como grounding. Isso denota um fluxo de excitação através das pernas para os pés e chão. [...] Num sentido mais amplo, o grounding representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 23)

Retomando a história evolutiva dos sujeitos, o grounding está relacionado com a segurança, representada pela confiança básica estabelecida entre o bebê e sua mãe, quando ela consegue uma boa comunicação com ele, reconhecendo suas necessidades pulsionais. Um bebê bem alimentado pode sentir esta excitação percorrer por todo o seu corpo. Podemos afirmar, a partir deste exemplo, que o bebê não se sente ameaçado, podendo expressar livremente seu prazer e satisfação. Quando a pessoa adulta possui uma consciência corporal suficiente para estar grounding em seu próprio corpo, ela também não se sente ameaçada, podendo expressar livremente suas emoções verdadeiras. O fato é que o adulto, ao contrário do bebê, apresenta uma estrutura encouraçada, ou seja, apresenta pontos de tensão decorrentes de defesas contra os conflitos psíquicos gerados no convívio social. A couraça impede o livre fluxo energético e, por conseguinte, dificulta o contato do sujeito com suas emoções, impedindo a expressão de seus sentimentos.

---

<sup>1</sup> “*Ground* em inglês significa chão, base. *Grounding*, ter base. *Grounded*, a pessoa que tem base. O termo é muito usado em linguagem bioenergética designando o contato com o chão e, a partir deste contato, a conscientização do corpo embasado.” (N.T. apud Lowen, 1985, p.19)

Através dos exercícios corporais, vamos atuar em cada anel de tensão (couraça muscular) para que este recupere sua capacidade de permitir o livre fluxo de energia. Quando fazemos um movimento, a energia pulsa no corpo e a ampliação desta capacidade de expansão é nosso objetivo. Conforme descrito por Da Gama e Rego (1996, p. 28) “Quando a couraça cede, há como que um descongelamento da emoção. A angustia é muitas vezes sentida, pois ressurgem também o conflito que gerou a necessidade de repressão no passado”. No entanto, é importante ressaltar que o desbloqueio energético somente será eficaz se a pessoa puder compreender analiticamente o mecanismo pelo qual a couraça foi criada em seu corpo. Essa compreensão, ao olhar de Reich, representa o caráter funcional da couraça.

Então, a consciência se dá através do corpo e do movimento. Ao perceber e ao vivenciar novamente estes conflitos, podemos libertar a energia que estava represada e aproveitar melhor a energia destinada a manter esta repressão. Esta experiência nos leva a um momento regressivo, onde aconteceu o desamparo (falta). A compreensão analítica deste processo nos impulsiona a um movimento progressivo, que é quando ficamos grounding em nós mesmos e não precisamos mais nos defender destes velhos sentimentos.

Um aspecto muito importante em um grupo de movimento emocional é propiciar ao participante a possibilidade de expressão.

Quanto mais se dá a oportunidade de as pessoas estarem em contato com elas mesmas, mais elas vão poder SER elas mesmas. O ciclo se completa com a possibilidade de expressão, de dar vazão aos movimentos e atitudes exigidos por aquela nova consciência de si. Por isso, o grupo fica sendo um espaço onde o indivíduo é constantemente encorajado a poder se expressar e experimentar as possibilidades de expansão, de encontrar seu próprio ritmo, de agir mais de acordo com o seu desejo (DA GAMA; REGO, 1996, p. 37).

Portanto, a expressão somente é possível quando há confiança na manutenção da integridade física e emocional dos sujeitos, quando eles podem se sentir cuidados e amparados. Mais do que isso, quando eles podem se sentir agentes e responsáveis pelo processo regressivo e progressivo vivenciado, sendo o terapeuta apenas um acompanhante.

=====

## REFERÊNCIAS

DA GAMA, M. E. R. e REGO, R. A. **Cadernos Reichianos.** São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, no. 1, 2ª. edição, 1996.

FELDENKRAIS, M. **Consciência Pelo Movimento.** São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. e LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética.** São Paulo: Ágora, 1985.

REICH, W. **Análise do Caráter.** São Paulo: Martins Fontes, 1995.

=====

**REFERÊNCIA:**

**SEL. M. Aquecendo o coração grounding e emoção.** In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

**Márcia Sel**

**Cidade:** Londrina/PR - Brasil

**E-mail:** petcorporal@bol.com.br

marciasel@sercomtel.com.br