



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Priscilla de Castro. Grounding: o encontro com o verdadeiro self. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## GROUNDING: O ENCONTRO COM O VERDADEIRO SELF

Priscilla de Castro Campos

### RESUMO

Parafrazeando a obra “Narcisismo”, de Alexander Lowen (1993) este artigo tem o objetivo de descrever primeiramente a negação narcisista do *self* tanto na esfera individual quanto na esfera coletiva e brevemente apontar o *grounding* como caminho para a ancoragem do *self* no corpo, promovendo assim o encontro com a verdadeira *essência*, reconstruindo no corpo a mobilidade e expressão vital e proporcionando ao indivíduo o contato com as realidades mais básicas da sua existência.

**Palavras-chave:** Bioenergética. Corpo. *Grounding*. Narcisismo. *Self*.

---

Lowen (1993) ao abordar a condição psicológica do narcisismo a descreve em dois níveis: o coletivo e o individual. Estes dois níveis não estão separados ou distantes entre si, mas pelo contrário, interagem e se alimentam.

A supervalorização da imagem em detrimento do *self* acontece nestes dois níveis. O indivíduo narcisista investe fervorosamente numa imagem e na manutenção desta, desconsiderando tanto o *self* quanto as reais demandas do seu corpo. O egoísmo, a busca manipuladora pelo sucesso e a ausência de sentimentos mostram claramente a carência de contato com o *self*, falta de um sentimento do *self* derivado das básicas sensações corporais. O narcisista costuma trocar o amor pela imagem e as mais profundas sensações pelo poder.

De forma semelhante a cultura desta sociedade é voltada ao desenfreado desenvolvimento, construído na base do desrespeito à natureza e ao próprio ser humano. O contexto econômico-financeiro atual, os incríveis avanços tecnológicos, a agressividade consumidora e o excesso de informação são alguns dos fatores responsáveis por gerar uma sociedade voltada à produção. Logo podemos entender que a cultura de certa forma é modelada de acordo com essa imagem irreal e essa imagem também é modelada pela cultura.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Priscilla de Castro. Grounding: o encontro com o verdadeiro self. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Segundo Baker (1980) esta imperiosa necessidade do conhecimento pode passar a ser tão importante a ponto de sobrepujar o funcionamento natural do sistema vegetativo e é na verdade um disfarce à repressão e ao controle.

A precariedade do contato e a privação dos vínculos, nada mais são do que uma expressão do narcisismo que aparece nesta cultura que se aproxima da insanidade através da perda dos valores humanos e da relação fria com a natureza.

O padrão de comportamento neurótico de uma determinada época reflete as forças culturais proeminentes no período, como por exemplo a típica histeria do período vitoriano.

Quando a riqueza ocupa uma posição mais elevada que a sabedoria, quando a notoriedade é mais admirada que a dignidade, quando o êxito é mais importante que o respeito por si mesmo, a própria cultura sobrevaloriza a “imagem” e deve ser considerada narcisista. (LOWEN 1993, p. 9).

O narcisista costuma agir como se fosse um expectador de si mesmo. Procura ter excelentes atuações profissionais, amorosas e familiares, quase que perfeitas e mecânicas. A obtenção do sucesso é extremamente determinada, motivada principalmente pelo medo do fracasso. Essa necessidade de superação faz com que o corpo ao invés de refletir o *self* apareça com uma imagem de sucesso. Uma máscara é colocada para que o perfeito ser humano apareça.

A máscara acaba por se tornar parte do ser - um papel desempenhado com naturalidade exterior, mas com grande tensão interna, geralmente inconsciente. O narcisista acaba por não saber diferenciar seus reais desejos e instintos com o seu papel praticado. Segundo Lowen (1993) no narcisismo a libido é transferida do corpo para o ego, que por sua vez alimenta a imagem confusa de si próprio.

Se o corpo é o *self*, a auto-imagem real (a imagem real do *self*) deve ser necessariamente uma imagem corporal. A pessoa só pode rejeitar a auto-imagem real negando a realidade de um *self* corporificado. Os narcisistas são negam que têm corpo. Sua apreensão da realidade não é tão fraca assim. Mas vêem o corpo como um instrumento da mente, submetido à vontade deles. Funciona unicamente de acordo com suas imagens, sem sentimentos. (LOWEN, 1993, p. 17).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Priscilla de Castro. Grounding: o encontro com o verdadeiro self. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Esta estrutura do ego é idealizada, trazendo a confusão. A noção do real potencial está distorcida e a pessoa superestima sua capacidade achando que pode fazer qualquer coisa.

Quando o narcisista rejeita o contato com o *self* e se identifica com uma imagem, ele vê o outro também como uma imagem. Se uma pessoa não ama a si mesma, se rejeita sua essência, não pode amar os outros. O amor é uma partilha do *self* com alguém, não uma admiração do outro à sua imagem. Por este motivo o narcisista é apontado como um indivíduo que nega o sentimento.

Na verdade ele ao negar o verdadeiro *self*, acaba por si só negando todas as sensações que o *self* traz.

Para o narcisista a realidade está dividida em duas partes, a aceita e a rejeitada. Portanto atuações e sentimentos de fraqueza e fragilidade são imediatamente negadas, e muitas vezes com agressividade.

Por si mesma uma imagem não é algo concreto e real, por definição uma imagem é a representação de algo. Deturpar fatos reais da vida em prol de uma imagem é mentir. Mas para este “mentiroso” é uma ilusão fácil de se atuar, já que num sentido emocional a realidade já foi negada a muito tempo.

Lowen (1986) comenta que quando se desiste da verdadeira natureza para atuar e desempenhar algum papel, seja ele como um bom educador, um profissional aplicado ou um casal perfeito, acaba-se por ser rejeitado, porque primeiramente o indivíduo já rejeitou a si próprio.

O narcisista nega que precisa de outras pessoas, e pelo medo de ser usado acaba utilizando o poder para obter o contato humano, seja ele sexual ou interpessoal. Usa da sedução e do controle para atrair pessoas, mas nega o sentimento e quando se sente ameaçado rejeita a pessoa, assim como rejeitou sua própria humanidade.

Mas se por um lado o narcisismo é uma forma de negar o *self*, afastando de um ego saudável, também podemos dizer que se aumentarmos o contato saudável com o corpo, fugindo de uma imagem irreal, caminhamos no sentido inverso, rumo a um corpo emocionalmente vivo e vibrante.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Priscilla de Castro. Grounding: o encontro com o verdadeiro self. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Lowen (1984) diz que indivíduos cujos corpos não vibram, são emocionalmente mortos. Mas o que seria esta vibração? Como chegar a um contato com o corpo, um contato socialmente saudável?

Nosso corpo está em constante movimento e vibração, consciente ou não, temos energia circulando pelo corpo. Esta vibração que aumenta a excitação interna, em forma de ondas pulsatórias e se espalham pelo corpo e resultam em movimento.

Quando estamos relaxados e sem tensões estas ondas atravessam o corpo na inspiração e expiração. Podemos perceber estas ondas durante o clímax no ato sexual e nas alterações do estado emocional, como o medo.

Infelizmente devido a nossas tensões corporais estas ondas energéticas não fluem perfeitamente bem, ocasionando em acúmulo ou falta de carga energética em determinadas partes do corpo. É o que Reich (1995) descreveu como os bloqueios energéticos, chamados também de couraças.

Segundo Raknes (1988) os movimentos ondulares de pulsação, percebidos durante uma respiração profunda, são para aqueles que mantêm corpos relaxados e mentes tranqüilas a sensação plena de vida.

O trabalho terapêutico chamado de *grounding*, um dos exercícios mais fundamentais da Bioenergética, baseia-se em estabelecer uma saudável relação entre os movimentos voluntários, semi-voluntários e involuntários, e na reconstrução de um tônus muscular equilibrado, segundo Boadella (1992).

O tônus muscular desequilibrado pode tender tanto para a hipotonia – tensão muscular inferior ao necessário – quanto para a hipertonia – quando a tensão muscular é superior ao necessário.

Estar *grounded*, estar firmado, é ter o tônus muscular adequado para a realização das diferentes atividades diárias. Lowen (1985) diz que o corpo equilibrado é o caminho para alcançar a auto-percepção. E que a auto-percepção é a marca da vivacidade e graça de um indivíduo. Numa análise mais ampla, o *grounding* representa o contato do indivíduo com as suas realidades básicas de existência.

O *grounding* ajuda a pessoa a ter um contato com a sua natureza mais primitiva, instintiva, reptiliana – incluindo também sua sexualidade. Através do *grounding* temos



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Priscilla de Castro. Grounding: o encontro com o verdadeiro self. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

um leve deslocamento do centro de gravidade em direção a pelve, trazendo a sensação de segurança e centramento.

Em outras palavras, o trabalho terapêutico com o *grounding* visa estabelecer contato com os diferentes “chãos” a partir do qual o *self* se desenvolve. Este contato é alcançado devido ao estresse da musculatura, que tende a vibrar involuntariamente.

Os exercícios bioenergéticos, dentre eles o *grounding*, são possibilidades de expressão dos sentimentos, sensações e pensamentos numa situação controlada e segura. A pessoa é incentivada a expressar, a colocar para fora de forma apropriada, aumentando assim ao praticante o controle emocional consciente da sua expressão.

Portanto a falta contato com o corpo e a perda do senso de realidade experimentada em muito traços caracterológicos, principalmente o narcisista, são pontos importantes que podemos amenizar e desenvolver com o trabalho terapêutico do *grounding*.

Chegando ao equilíbrio entre sentir e agir, entre ego e corpo, a sutil estabilidade que indica um maior autoconhecimento e um saudável controle sobre si próprio vamos alcançar a graça, o brilho e a vitalidade que Lowen (1985) descreveu como manifestações de saúde física e mental.

## REFERENCIAS

BAKER, E. F. **O Labirinto Humano**: as causas do bloqueio da energia sexual. São Paulo: Summus, 1980.

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

LEWIS, R. **The Psychosomatic Basis of Premature Ego Development**. New York, 1976. Disponível em:

<[http://www.bodymindcentral.com/pdf/pubs/LewisPub\\_PrematureEgoDevelopment.pdf](http://www.bodymindcentral.com/pdf/pubs/LewisPub_PrematureEgoDevelopment.pdf)>  
. Acesso em: 01/08/2009.

LOWEN, A. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, A. **Medo da Vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Priscilla de Castro. Grounding: o encontro com o verdadeiro self. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

LOWEN, A. **Narcisismo**: negação do verdadeiro *self*. São Paulo: Cultrix, 1993.

LOWEN, A. **Prazer**: Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

RAKNES, O. **Wilhelm Reich e a Orgonomia**. São Paulo: Summus, 1988.

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

WEIGAND, O. **Grounding na Análise Bioenergética**: uma proposta de atualização. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2005.

---

**Priscilla de Castro Campos/PR** – Administradora. Graduanda de Psicologia. Terapeuta Corporal. Bioterapeuta. Especialização em Psicologia Corporal com Residência em Análise Reichiana/Orgonomia pelo Centro Reichiano – Curitiba/PR.

**E-mail:** [priscilla@acorns.com.br](mailto:priscilla@acorns.com.br)