

NESSA ÉPOCA DE CRISE, DE QUE *GROUNDING* PRECISAMOS ?

Guy Tonella, 2009
SABERJ, Rio de Janeiro

QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS DESSA CRISE ?

Acho que entramos em uma crise de civilização: não é só uma crise econômica. A crise econômica é um revelador de uma crise mais profunda: política, social, ética, crise dos valores humanos que governam o mundo.

Fala-se em “moralizar o capitalismo”, mas isso implica num processo de transformação dos espíritos individuais e dos comportamentos interpessoais. Isso vai levar tempo, provavelmente várias gerações.

Além disso, não falei dos outros aspectos que estão ou estarão acompanhando a crise econômica, como o aspecto ecológico (mais e mais a desregulação climática, com fenômenos climáticos extremos, processo acelerado da desertificação, falta de água, etc.), como também o aspecto geopolítico (guerra no oriente-médio, corrida nas armas nucleares da Coreia do Norte, do Iran, tensão implícita entre China e Estados Unidos, terrorismo internacional, ...).

Um estudo de especialistas internacionais foi feito há três anos, portanto, antes do início da crise econômica imprevista do ano de 2008. Esses especialistas estudaram a periodicidade dos vários tipos de crises maiores que modificam o curso da história da humanidade, como uma crise econômica, geopolítica, social, climatológica, epidemiológica, etc. O resultado foi que esses vários tipos de crises coincidem todos juntos em 2011 - 2012. Esse estudo se chama: “Conjunção de catástrofes”. Os especialistas prognosticam um período de profunda mudança, com problemas de desadaptação e desorientação das populações e efeitos duráveis sobre a saúde psicológica, emocional e física.

EM QUE CONTEXTO SÓCIO-CULTURAL CHEGA A CRISE ACTUAL ?

Essa crise chega em um período do desenvolvimento da humanidade que Lowen qualificou de “narcísica”. Quais são as características dessa cultura “narcísica”?

- 1) Uma primeira característica é a indentificação individual com imagens culturais e sociais, sinais de valor e poder. Quem por exemplo, inclusive fazendo parte das populações pobres, não quer comprar “Nikes” ou “Adidas”? Tanto jovens como adultos querem ser vistos em público ou na televisão, em programas de “tele-reality” para serem “vistos”, em outras palavras “existindo aos olhos dos outros, valorizados, reconhecidos”.
- 2) Uma segunda característica é a identificação com grupos virtuais através da Internet. Talvez isso não seja ainda visível no Brasil, mas na Europa, por exemplo, uma quantidade impressionante de jovens não saem mais de casa, ficam na Internet toda a noite para conversar, “chatear”, com outros jovens. Perdem a capacidade de entrar em contato real, afetivo, com os demais. Não aprendem ou não praticam, em família, esses procedimentos sócio-afetivos.

Que origem tem esses novos comportamentos?

- 1) A evolução sócio-cultural da dinâmica familiar: por exemplo, a mãe trabalha, ela tem um projeto profissional, e pouco tempo depois do nascimento do filho, volta ao trabalho. Isso modifica os padrões de apego afetivo mãe-bebê, mais e mais gera padrões ansiosos (40% da população, nos países ricos, apresentam um padrão ansioso, evitativo, ambivalente ou desorganizado. Essa proporção aumenta nos países emergentes e aumenta mais ainda nos países do terceiro mundo);
- 2) A proporção de padrões inseguros aumentando gera problemáticas mais primárias de identidade, desorganização e desorientação; falta dos sentimentos de auto-segurança, autoconfiança e auto-estima, falta de referências internas suficientemente construídas. Ao nível psicológico, a defesa maior contra essas angústias é a defesa narcísica: dissociar-se do corpo para não sentir a angústia;
- 3) Faltando as referências internas, o indivíduo busca referências externas. O “marketing econômico” foi aproveitando desse contexto favorável, oferecendo essas referências externas que deram a ilusão de pertencer ao mundo vivo e sentir-se valorizado.

Em resumo, por um lado, uma proporção significativa da população procurou defesas narcísicas para não ter que enfrentar um sentimento de insegurança emocional crescente; por outro lado, a sociedade pós-industrial respondeu a essa necessidade narcísica psicológica oferecendo objetos valorizados narcisicamente. A dinâmica psicológica e a dinâmica social coincidiram. Assim a sociedade, na sua função primeira de base de comunicação afetiva mudou, pouco a pouco, para cumprir a função de um espelho social narcísico onde os outros só existem de forma fictícia.

No nível terapêutico, para tratar o problema narcísico, Lowen criou a metodologia do “grounding”.

O QUE É O “GROUNDING” DO LOWEN ?

Lowen define o grounding como procedimento de enraizamento adulto na realidade, colocando o foco sobre a extremidade inferior do organismo, particularmente nas pernas e pés. Para que? Para favorecer uma repartição harmoniosa da energia dentro do organismo e lutar contra a tendência cultural narcísica. De fato, essa tendência cultural narcísica favorece uma hiperestimulação da extremidade superior do organismo: estimulação do cérebro esquerdo, o cérebro que forma as identificações com as imagens sociais de reconhecimento e poder. Então, restabelecer o equilíbrio homeostático do organismo (sair desse procedimento cerebral esquerdo) consiste em mobilizar o cérebro direito (as funções sensorio-emocionais, corporais) dirigindo a energia para abaixo, para as pernas/pés: restabelecer o contato com a realidade, a sua realidade corporal, afetiva, interpessoal, restabelecer seu contato com a realidade ambiental incluindo os ritmos da natureza que nos cerca. Isso constitui o poder terapêutico do exercício do “grounding”. Evidentemente, o tratamento do problema narcísico não passa só pelo exercício do grounding, mas ele simboliza o processo de volta à percepção da realidade, da sua realidade.

Agora ...

COMO A CRISE AFETA ESSA ORGANIZAÇÃO SOCIAL NARCÍSICA ?

Acho que essa crise econômica mundial está rompendo o espelho social narcisico. Grandes empresas, grandes marcas, impérios financeiros estão caindo, ou, alguns deles, não podem oferecer mais a imagem da força indestrutível. A insegurança ameaça os gigantes. Nada fica seguro. O futuro dos poderosos vacila. O espelho que refletia os sonhos narcisicos do homem urbano fatura, quebra. O sonho narcisico desse homem urbano não pode mais funcionar como defesa contra as inseguranças mais profundas que datam da sua infancia. O narcisismo secundário (esse narcisismo psicossocial) não pode mais funcionar como defesa (compensação) de um narcisismo primário deficitário, com suas faltas de auto-segurança, autoconfiança, auto-estima.

O desafio para nós, terapeutas, está relacionado com essa provável mudança de paradigma psicopatológico: o aumento dos comportamentos regressivos, das reações emocionais mais primárias, resultado da queda do espelho social narcisico e com isso a desorganização das defesas narcisicas.

É uma consequência hoje bem conhecida: a desestabilização profunda do conjunto social, tem efeitos traumáticos sociais e individuais, provocando sentimentos de desamparo, solidão, injustiça, incompreensões..., mas também sentimentos de inveja, desejos de vingança, comportamentos violentos ... Temos tantos exemplos recentes como as últimas guerras mundiais, também com as guerras na África negra e também com a atual guerra entre Israel e Palestina .

Dan-Bar-On, professor de psicologia em Israel, está estudando como esses conflitos afetam a dinâmica psicológica individual e interpessoal. As conclusões dele concordam com outros estudos: essas catástrofes desenvolvem uma insegurança profunda e reativa, emoções arcaicas, fundamentalmente terror e ódio. Desde as investigações clínicas dele, Dan-Bar-On demonstra que os indivíduos perdem a capacidade de auto-regulação emocional, mais que a capacidade de percepção da realidade. O efeito direto é a incapacidade de auto-controlar os comportamentos emocionais. Por que? Porque as emoções arcaicas (primárias) estão reativadas pela memória implícita, pré-verbal e não verbal, no cérebro direito, fora do controle consciente e racional do cérebro esquerdo.

ENTÃO, COMO ORIENTAR HOJE AS INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS?

As investigações atuais em neurociência e psicoterapia mostram o seguinte (as investigações, por exemplo, dos Schore, Damasio, Fonagy, Tronick, etc., que criaram no ano passado a Sociedade de Neuropsicanálise):

- 1) Cada vez que um fluxo emocional de alta intensidade atravessa o organismo, a memória corporal e interacional, (a “memória de procedimento”) está reativada, reativando emoções primárias, comportamentos primários, defesas primárias como dissociação e identificação projetiva patológica, padrões primários, tudo isso de forma irracional;
- 2) As defesas como a dissociação e a identificação projetiva patológica são mecanismos de defesa mobilizados pelo cérebro direito a fim de controlar esses estados emocionais intensos demais e inassimiláveis. O objetivo desses mecanismos de defesa é de bloquear os fluxos emocionais que podem desorganizar o Self. O cérebro direito tenta regular esses fluxos. A regulação emocional está também localizada no hemisfério cerebral direito;

- 3) As estratégias de regulação afetiva do cérebro direito são modelos internos de funcionamento repetidos cada vez que o cérebro está solicitado emocionalmente de forma intensa;
- 4) Esses modelos de regulação emocional são modelos interativos e não individuais. Assim, quando ocorrem acontecimentos emocionalmente intensos, o cérebro direito busca sempre a interação interpessoal reguladora;
- 5) Assim, a regulação emocional localizada no hemisfério cerebral direito é de natureza interativa e intersubjetiva e não individual.

A nível clínico, esses autores afirmam que:

- 1) O hemisfério cerebral direito é sensível à empatia definida como transações não verbais, com sincronia afetiva terapeuta/paciente;
- 2) O cérebro direito é sensível ao processo regulador interpessoal, não à análise dos conteúdos mentais. Existe uma contradição mesma entre regulação dos processos emocionais e análise das idéias ou representações negativas ou traumáticas. É o afeto positivo interpessoal ou o afeto positivo associado a uma imagem positiva, em presença do terapeuta como “base de segurança” que regula o processo emocional e possibilita mais tarde, a compreensão da situação desreguladora.

Então, para nós, psicoterapeutas analistas bioenergéticos, a resposta não será ao nível da análise do caráter, da análise dos conflitos psicogenéticos, nem ao nível interpretativo.

A resposta será ao nível da regulação das emoções ameaçadoras para a integridade do self, ao nível da reparação dos vínculos interpessoais, e da reparação das funções do Self desestabilizadas. A resposta não implica tanto o cérebro esquerdo (o cérebro que pensa e analisa), ela implica o cérebro direito (o cérebro que regula a função emocional, ela mesma que favorece a percepção e adaptação correta na realidade externa).

Finalmente vamos a ter que responder a dois objetivos:

- 1) O primeiro objetivo seria de regular emocionalmente as regressões nas inseguranças arcaicas reativadas por perda das defesas narcísicas antes de ter construído defesas mais adultas e mais flexíveis. Isso dá toda sua importância aos modelos práticos da teoria do apego onde o terapeuta funciona como “base de segurança” e parceiro da comunicação intersubjetiva antes de funcionar como analista/intérprete dos conteúdos conflituais ou traumatizantes. Precisamos de terapeutas que funcionem em primeiro lugar com o seu cérebro direito e com a capacidade de estabelecer uma relação íntima, segura e durável com o paciente;
- 2) O segundo objetivo seria de ajudar os pacientes a construir / reconstruir procedimentos relacionais. Como? Aprendendo o que a família não ensinou e o que o contexto sócio-cultural não ofereceu: todas as seqüências sensorio-emocionais e sensorio-motoras que organizam o comportamento interpessoal. Com se faz para encontrar o outro? Como se faz para olhar o outro, para se aproximar, para estabelecer o contato físico de forma segura, para iniciar uma interação? São coisas simples que normalmente aprende o menino, são coisas simples que hoje apavoram muitos jovens e que amanhã faltarão a muitas pessoas, excluídas do contexto social ou nunca inseridas nesse contexto social. A resposta terapêutica pode ser o grupo terapêutico, mais que o atendimento individual, ou um mixto terapia individual/terapia de grupo.

A terapia de grupo oferece também a possibilidade das interações múltiplas e das descobertas dos vários modelos de interação. Quando eu falo de terapia de grupo, não falo de exercícios de grupo, eu falo de dinâmica de grupo, de inspiração bioenergética.

EM RESUMO

Nos momentos de crise social, conflitos ou guerras, a insegurança profunda reativa estados psicobiológicos arcaicos intensos e por isso dificilmente auto-reguláveis. Essa insegurança provoca movimentos emocionais regressivos, particularmente para as pessoas mais vulneráveis, mais inseguras, mais desconectadas do contexto social, particularmente estressadas, com pouca consciência física ou emocional. Finalmente, estou evocando as pessoas que não desenvolveram recursos que permitem ficar serenos quando acontece a tormenta e enquanto dura a tormenta.

Estou falando das pessoas que tem falta da conexão com o si-mesmo, da conexão interpessoal, da conexão com a natureza, da conexão com o ecossistema, com o universo mesmo. Falo das pessoas pouco capazes de variação rítmica, de variação da expansão / proteção, pouco capazes de adaptação empática com os outros, também com um contexto sócio-ecológico instável. Essas pessoas ficaram em primeiro lugar vulneráveis, regressando a comportamentos emocionais desregulados e medos arcaicos.

Depois de um século sacralizando o cérebro esquerdo (o cérebro que pensa, analisa e sabe), precisamos voltar às nossas bases antigas, milenares, enraizadas no nosso cérebro direito. Talvez nós precisemos dessa crise mundial para reequilibrar as forças dentro do indivíduo, entre os indivíduos, entre os indivíduos e a natureza que habita em nós.

Nós, analistas bioenergéticos, somos “barqueiros” ajudando a fazer a passagem de uma margem para a outra, em múltiplos níveis. Podemos ajudar a fazer a passagem do espelho narcísico quebrado para a presença sensível que se pode chamar corporal, por sua relação na terra, e espiritual, por sua relação no universo. A física quântica nos ensina que o espírito habita cada um de nossos átomos e cada um dos átomos do universo; ele está fora do tempo e do espaço, simultaneamente em toda parte, propriedade do universo ao qual pertencemos.

Adeus ilusões perdidas.

Bom dia verdade nua e sensível.

Obrigado à crise por nos obrigar a crescer ainda mais.

Obrigado a vocês por fazerem essa viagem em comum e se deixarem ainda surpreender pelo desconhecido.