

Grounding e vergonha: estabelecendo conexões com nossa vulnerabilidade

Edna Ferreira Lopes

Resumo

As experiências com o sentimento da vergonha ao longo da vida produzem encorajamentos corporais que dificultam a expressão do self. Este artigo objetiva compreender as relações entre grounding, vergonha e vulnerabilidade e suas implicações nos níveis pessoal, relacional e social. As marcas dessas vivências inscritas no corpo dificultam a expressão, espontaneidade e vitalidade do organismo. Com o intuito de trabalhar os bloqueios energéticos, em especial os segmentos oral e cervical, um grupo de exercícios bioenergéticos é descrito como possibilidade terapêutica para ampliação da consciência corporal e fortalecimento do grounding, frente às sensações de vulnerabilidade sentidas, onde a humilhação e a vergonha estão presentes. O recurso imagético, através da imagem fotográfica como a poética, será utilizado com a intenção de ampliar a visão sobre a temática apresentada, mas também como método no processo de favorecer a conexão com o corpo, as sensações e percepções, não havendo nenhuma forma interpretativa da obra ou do autor. O termo *Corposuficiente* foi desenvolvido em contrapartida às ideias condicionadas de um corpo inferior, inadequado ou incompetente. Nesta visão, a autora entende que cada corpo é plenamente potente para as experiências da sua vida.

Palavras-chave: grounding, vergonha, vulnerabilidade, corposuficiente.

Introdução

Relacionar o grounding como suporte para as sensações corporais e emocionais relacionadas ao sentimento da vergonha nos remete a experiências muitas vezes vividas em nossos primeiros anos de vida.

Estar grounded significa deixarmos-nos sustentar por nossas pernas e pés, significando uma entrega a processos arcaicos da nossa estrutura

animal; assemelhase a uma profunda fé na vida. Daí ser o grounding o objetivo primário da Análise Bioenergética. Neste sentido, Lowen (1982) afirma “a maior atenção do trabalho deve dirigir-se para baixo, ou seja, fazer com que a pessoa adentre pernas e pés” (LOWEN, 1982, p.172).

Por sua vez, Lopes (2009) nos diz:

O corpo-terra da mãe ou o de quem exerceu a função materna, delinea no corpo-bebê, as primeiras impressões desta relação com a terra. Nosso primeiro grounding é vivido e construído com e neste outro corpo; que abriga, acolhe, sustenta, ampara. A qualidade desse suporte deixará marcas na relação que irá se estabelecer com o chão e suas correlações subjetivas; de alguma maneira, também estará presente a cada etapa do desenvolvimento do processo de enraizamento, nas diferentes fases da vida. O medo da queda, tão frequente entre nós, pode ter raízes nessas primeiras vivências com o espaço. A sensação de sustentação, traduzida nos sentimentos de confiança e segurança; e as de queda nos sentimentos de fracasso e incapacidade estarão presentes em toda nossa existência (LOPES, 2009, p. 152).

Também Conger (1994) colabora quando afirma que “a vergonha se abate sobre os alicerces do Self corporificado: nosso grounding, nosso senso de limites, nossa respiração inibida, nosso acesso a uma gama de emoções e nossa capacidade de nos presentificar” (CONGER, 1994, p. 1).

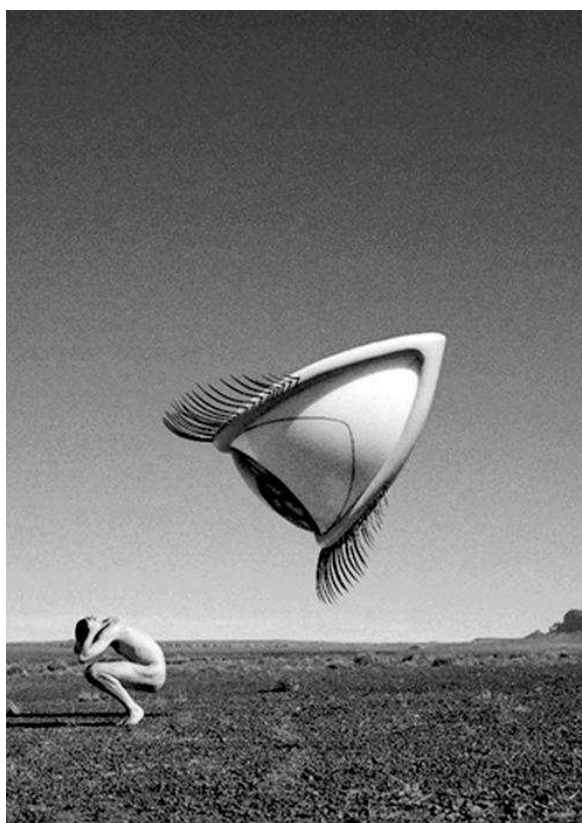
A existência de um ambiente seguro nos permite viver nossas fragilidades e vulnerabilidades, de forma a não interferir negativamente na autoestima, na valorização de si mesmo e confiança na autoexpressão. Os sentimentos de vergonha estão associados à crença de que não somos suficientes, de que algo de errado acontece no nosso corpo, nas manifestações do nosso ser, no estilo de viver a vida e de estar no mundo.

Todo músculo cronicamente tenso no corpo é um músculo assustado, ou não se defenderia com tanta tenacidade contra o fluxo dos sentimentos e da vida. Quando a vida do corpo é forte e vibrante, o sentimento, assim como o tempo, é variável. Assim como o sol pode aparecer depois da chuva, a tristeza pode transformar-se em prazer. As mudanças acontecem na superfície e não perturbam as pulsações profundas que proporcionam uma sensação de bemestar à pessoa. A repressão do sentimento é um processo de insensibilização que diminui a pulsação interna do corpo, sua vitalidade, seu estado de excitação. (LOWEN, 1995, p. 18)

Isso tanto do ponto de vista biológico, onde cada célula do nosso corpo possui uma membrana voltada para dentro e outra para fora, como também do ponto de vista psicológico e social, fazendo-se necessário um intercâmbio entre os processos internos e externos. Esta comunicação se dá em busca de equilíbrio entre essas duas forças que dão ao ser tanto um senso de pertencimento e reconhecimento como de separação, quando necessário a sua sobrevivência existencial.

A vergonha corporificada

Fig. 01 Exercício imagético-corporal 01



Font: Pinterest <https://pin.it/masqn3u3aciget>

Por alguns instantes descanse/pouse seu olhar na imagem acima.

Perceba qual a parte do seu corpo que reage a esta imagem? Quais os músculos que respondem? Ou serão as vísceras? Ou a pele que se arrepia ou sente calor? Que pensamentos, sensações e sentimentos lhe visitam neste momento?

Qual ação seu corpo deseja? Caminhar? Fechar os olhos? Realize a ação e perceba como se sente. Novas percepções surgiram? Se desejar, registre de alguma forma a experiência.

Neste momento, lembramos o que dizia Conger (1994) sobre a vergonha:

A vergonha ocorre sempre que nos sentimos do lado de fora, quando ficamos desconfortavelmente à parte da ação. Vergonha é a experiência emocional de uma quebra em nosso vínculo com outros. Podemos, por exemplo, nos sentir aviltados, humilhados, expostos ou rebaixados pelo que dissemos ou fizemos, pelo que os outros dizem e observam a nosso respeito, ou podemos simplesmente imaginar o seu olhar sobre nós e sofrer, isolados (CONGER, 1994, p. 2)

O corpo, contraído e voltado para si, diminui sua possibilidade de percepção, sua capacidade de ação e, assim, o ciclo da sensação de vulnerabilidade se reproduz traduzindo-se em sentimentos de inadequação e insuficiência.

Kaplan (1978, p. 144) afirma que “a admiração espelhada é uma carícia que desenha orgulhosas pontes no corpo do bebê”. Compreendendo que as sensações corporais e as imagens estão presentes na vida, muito antes do desenvolvimento da linguagem falada, e que são incorporadas à memória mais visceral, deduzimos que essas marcas produzem histórias que permanecem gravadas e inscritas no corpo. As instituições familiares, educacionais, religiosas, sociais e culturais, muitas vezes são inábeis no presenciar, sentir, suportar, apoiar, acolher os sentimentos espontâneos da criança, seja de raiva, rebeldia, desconfiança e medo, como também as manifestações de vitalidade, espontaneidade, criatividade e sexualidade.

Os estereótipos de “criança boa e criança má” valida o que é permitido sentir e expressar, e delibera que todos os outros sentimentos devem ser ocultados e até mesmo impedidos. Anjo e demônio separados causam confusão, ambivalência, rebeldia, falso Self já que ancora o Ser na construção de uma imagem que corresponde aos anseios firmados em códigos e regras distanciados da natureza e necessidades humanas.

Para Lowen (1995), “Todas as sociedades humanas regulamentam o comportamento social de seus membros, mas esses regulamentos avaliam atos, não sentimentos. As sociedades civilizadas que se baseiam no poder ampliam o conceito de culpa e incluem, além dos atos, pensamentos e sentimentos”. Muitas vezes a crítica, a depreciação, a humilhação são atitudes vistas como forma educativa para se chegar a uma conduta valorizada e aceita. Ridicularizar atitudes e comportamentos genuínos da criança, do adolescente e até mesmo do adulto são meios de controle social e relacional. Os indivíduos e grupos de diferentes classes sociais e culturas

muitas vezes são avaliados como transgressores da ordem e, para serem incluídos, necessitam negar sua forma de ser e estar no mundo.

As formas do corpo, suas aptidões e fragilidades, a cor da pele, a maneira de vestir, o jeito de caminhar, o modo de falar, o padrão introvertido ou extrovertido, o status social, entre outros, posiciona o indivíduo ou grupo em categorias que lhes concernem uma condição de pertencimento ou não pertencimento. Em um mundo globalizado, faz-se necessário, para a saúde humana, enxergar as diferenças como possibilidades do criativo da vida, e não com olhos de enquadramento, policiamento e castração. Isso apenas contribui para uma sociedade compartimentada e seletiva.

Autonomia, espontaneidade e sexualidade são expressões e manifestações vitais que são constantemente reprimidas por uma estrutura moral rígida, que perpetua seus valores através das instituições que reproduzem modelos a serem seguidos. Desta forma, a vergonha de si mesmo, do grupo de pertencimento, da cultura ou país de origem se corporifica produzindo diversas formas de ação no campo pessoal, relacional e social, que, muitas vezes, reproduz valores que são contrários a sua própria condição no mundo.

A construção da máscara

A vergonha causa uma perda da conexão com o Self. Muitos caminhos são construídos pela necessidade de dissimular os reais sentimentos de medo, baixa autoestima, desvalorização e negação de potenciais. “O sentimento de vergonha tem um efeito desintegrador na personalidade. Destrói a dignidade do indivíduo e corrói o seu senso de Self” (LOWEN, 1970, p. 177).

Sentindo-se inferiorizada, a pessoa inicia um processo de distanciamento das suas sensações e sentimentos, buscando um porto seguro na formação de uma imagem aceita e valorizada. A negação dos sentimentos de dor, raiva e hostilidade restringe o movimento do corpo, inibindo e enrijecendo músculos, diminuindo os espaços internos dificultando, assim, a expressividade e a espontaneidade. A respiração reduzida amortece os processos de circulação e comunicação entre as várias partes do corpo, diminuindo sensações, percepções e carga energética.

A máscara consonante com o ideal de ego molda características emocionais e corporais, escolhendo o que irá se apresentar ao mundo, e, a

partir de seu filtro inconsciente, seleciona, ao sabor da negociação entre o mundo interno e o mundo externo, comportamentos, pensamentos e ações que serão condizentes com os condicionamentos apreendidos.

Para Lowen (1970, p. 175), “a repressão da expressão emocional é uma forma de resignação que traz consequências para a vitalidade do organismo diminuindo sua capacidade de contração-expansão que caracteriza a fórmula da vida”. Quais as ilusões que sedimentaram este rosto-máscara? A crispação dos músculos da mímica do rosto funciona como defesa aos possíveis ataques de não-aceitação ou humilhação, colaborando com a permanência e ratificação da experiência vivida. Abrir mão da máscara pode trazer de volta os sentimentos de aceitação, recuperando conceitos positivos sobre si mesmo e encontrando potenciais criativos encobertos, mas é preciso encarar o confronto com todos os sentimentos enterrados de menos-valia que, incorporados, atuam de forma inconsciente e se manifestam nos padrões de comportamentos.

Bloqueios corporais e a vergonha

Tomkins (1962, 1963, 1987, apud Conger, 1994, p.1) assinala que “situa a representação da vergonha na face, por causa da musculatura intrincada e sensível presente na expressão facial: Proponho que o afeto seja, em primeiro lugar, um comportamento facial”. No entanto, Conger fala da “vergonha como um impacto no ser corporal como um todo”.

Por sua vez, Taylor (2007) refere que:

A pele é o órgão do tato. Ela é um dos maiores órgãos do corpo e seu desenvolvimento embriológico se dá a partir das mesmas células germinativas do cérebro. Quando despertamos a pele através de experiências prazerosas ou dolorosas, despertamos o cérebro; um cérebro alerta, por sua vez, produz sensibilidade na pele (TAYLOR, 2007, p. 34).

Assim, os órgãos dos sentidos recebem e filtram informações que vem do mundo interior e exterior. Captamos, desde muito cedo, os sinais dos afetos e reagimos comunicando nossas impressões, construindo as interpretações que presentes em nosso organismo funcionam como norte para nossas ações.

Na história do desenvolvimento animal, o sentido do olfato é o primeiro dos sentidos de longa distância a se desenvolver. Tato, propriocepção e paladar requerem contato físico com um estímulo interior, ou nas bordas da cinesfera do corpo, mas os sentidos do olfato, audição e

visão são todos adaptados para a consciência de longo alcance (TAYLOR, 2007, p. 76).

O sentimento da vergonha captado pelos sentidos, muitas vezes, manifestase nas expressões corporais de um olhar sem brilho e cabisbaixo, ombros curvados, pélvis retirada, baixa carga energética, pouca conexão com a terra. Dependendo da intensidade e frequência deste sentimento na vida do indivíduo, pode se tornar uma postura crônica, onde rigidez muscular, diminuição dos espaços internos entre os órgãos, pouca fluidez na circulação do sangue e outros líquidos irá conduzir a pouca mobilidade e expressividade, reforçando o lugar de inadequação no mundo.

Na unidade do corpo, esses processos estão acontecendo de forma simultânea, em grande parte inconscientemente. Trazer à consciência o movimento, sua qualidade e história, sua atuação nos comportamentos, escolhas, emoções, faznos compreender nossa forma de estar no mundo como também consolidar novas posturas corporais e emocionais.

Os segmentos corporais que darei ênfase neste trabalho dizem respeito ao oral e cervical. Anatomicamente, os segmentos incluem: a) O segmento oral, que inclui as estruturas internas da boca, dentes e gengiva, músculos da expressão facial, músculos da mastigação, língua, glândulas salivares, palato, nasofaringe, bucofaringe, sistema gustativo, mandíbula, entre outros. b) O segmento cervical, que inclui músculos do pescoço como o trapézio, esternocleidomastóideo, escaleno; músculos da deglutição, osso hióide, epiglote, laringofaringe, esôfago, laringe, traqueia, glândula tireóide, garganta; vértebras cervicais.

No segmento oral e cervical, como reação aos sentimentos de vergonha e raiva contidas, podemos encontrar tensão em todas essas estruturas citadas, tornandoas rígidas, endurecidas ou, no outro contraponto, com pouca plasticidade e tônus. De qualquer maneira, o movimento natural de contração e expansão; de carga e descarga será prejudicado, causando impacto no organismo como um todo.

Na boca, iniciase o processo da digestão, que é a ingestão do alimento e, nesta visão, podemos realizar uma analogia com as emoções percorrendo simbolicamente as mesmas etapas do processo digestivo: ingestão, assimilação, elaboração e eliminação. Muitas vezes, nos “engasgamos” com sentimentos e emoções; noutras, podemos perder o filtro seletivo e assimilar alimentos nocivos à integridade corporal e emocional. Por vezes, cuspir ou vomitar são mecanismos que o organismo

utiliza para livrar-se da agressão sentida, quando invadido em seu espaço privado.

Um sentimento, uma ação impedida de expressão cria caminhos e acessos para sua manifestação. Por vezes, o corpo adoece, inflama, congela, amortece, explode, enlouquece, não antes de buscar manter-se integrado, resistente, conectado e protegido. Nessa economia energética são produzidas as couraças que, no estado crônico, dificulta a expressão da vitalidade e alegria natural do corpo.

O fluxo do rio necessita de margens consistentes para o suporte e continência da água, mas também de espaço aberto para que siga seu destino. Pode-se aplicar essa imagem ao nosso funcionamento orgânico, onde os impulsos, sentimentos, sensações, pensamentos e ações necessitam de limites e liberação; contenção e abertura; sustentação e liberdade para perceber os próprios sentimentos e necessidades.

Trabalhando a Vergonha no corpo

Fig. 02 Exercício imagético-corporal 02



Font: Pinterest <https://pin.it/sghlvdyoi5mn>

Ao olhar a imagem acima o que você observa como reação no seu corpo? Como você respira? Como seria corporificar essa forma? Como se sente agora? Quer realizar algum movimento? A ação/movimento

modifica padrões de comportamento e tem reflexo nos mais diferentes sistemas do organismo.

Qual a minha história com a vergonha? Quais suas experiências pessoais e clínicas como analista em bioenergética com a vergonha?

A inspiração para organizar essa série de exercícios que foram apresentados no PDW Salvador (Brasil), em 2018, teve raízes em algumas experiências que motivaram aprofundar o estudo da vergonha. Em primeiro lugar, a lembrança de uma sessão terapêutica vivida enquanto aluna na formação de analista em bioenergética CBT, com o trainer internacional Jean Marc Guilherme, no ano de 1999. Aquele momento representou um divisor de águas no que diz respeito a minha expressividade, sendo um marco na história do meu crescimento pessoal. Relatarei apenas dois trechos da sessão como ilustração dos pontos que contribuíram na construção da sequência dos exercícios corporais que descreverei mais adiante.

Sessão Trecho 1 - Trabalhando nos músculos rígidos do meu pescoço ajudou-me a ampliar minha consciência corporal e, à medida em que consegui ceder aos meus próprios sentimentos, deime conta da vergonha inscrita no meu corpo, em especial no rosto. As tensões nos músculos do pescoço, no maxilar, impediam movimentos de liberação da raiva e da espontaneidade inibida desde muito cedo, por sentimentos de obediência excessiva.

Sessão Trecho 2 - Em determinado momento foi pedido que estirasse a língua significando “dar a língua”, não com subterfúgios ou às escondidas, mas como enfrentamento e direcionamento da inconformidade à condição de opressão, e isto se tornou para mim o ápice da sessão na qual enfrentei sentimentos de medo e ao mesmo tempo uma excitação que me levou à libertação do movimento e de inibições corporais muito primitivas.

No Brasil, e em outras partes do mundo, “dar a língua” é uma expressão corporal muito frequente entre as crianças que se sentem desrespeitadas ou atingidas, de forma agressiva, no seu espaço pessoal. É uma demonstração de desagrado. Por esta atitude de “dar a língua” ser compreendida pelos códigos da boa educação como falta de respeito à autoridade, e não como manifestação de repúdio à agressão recebida, em geral é um ato realizado às escondidas e, quando surpreendida, a criança frequentemente é repreendida e, por vezes, castigada.

Sessão Trecho 3 – “Dar a língua” no processo terapêutico foi para mim revolucionário e organizador. Recuperei minha dignidade de ser e pertencer a um lugar no mundo. Os sons produzidos nesta manifestação possibilitaram ao músculo da língua encontrar movimento e fluidez, ocupando todo o espaço da boca e, assim, ocupando os espaços que foram restritos e padronizados na vida.

Entregar-me à proposta terapêutica e estirar a língua para fora da boca, deixando os sons e movimentos corporais livres para seguir seu fluxo, permitiu que memórias fossem reveladas e confrontadas, o que tornou a experiência, a princípio, aterrorizante, excitante e, por fim, libertadora. Ao lembrar esse momento, honro o mestre Jean Mar’c Guilherme. Obrigada!

Encontrei em muitos clientes a presença dos sentimentos de vergonha, humilhação, culpa e os concomitantes bloqueios corporais, tais como: músculos contraídos, rostos inexpressivos, olhos apreensivos e cabisbaixos, pescoço tenso e inclinado para baixo, maxilares rígidos, deglutição difícil, respiração ofegante ou paralisada, calor ou frieza do rosto e mãos, pensamentos confusos de inabilidade e inadequação. Eles apresentavam também dificuldades de falar, cantar, rir, entre outras expressões relacionadas ao prazer, ao espontâneo, à liberdade, à autonomia, que se tornam ausentes na presença dos sentimentos de inferioridade oriundos da vergonha.

Neste sentido, o “dar a língua” na transferência relacional do setting terapêutico se torna um exercício de retomada da autonomia, um ato de coerência com a hostilidade sentida e embotada pelo medo, moral, desejo de ser aceito e amado. Reagindo com o corpo e sua subjetividade à humilhação sentida, a pessoa se conecta com a força transgressora criativa da criança, que brinca com a expressão ativa dos seus sentimentos no mundo.

Recentemente, estando na formação de Educação somática pelo método Body Mind Movement, desenvolvido por Mark Chandlee Taylor, no curso de Músculos coordenado por Lou Sturm, educadora somática neste método, em Recife/PE Brasil, no ano de 2017, experimentei a massagem da língua, que irei descrever mais adiante. Realizando associações entre o exercício de “dar a língua” e a massagem no músculo da língua, associadas às experiências clínicas, organizei a sequência dos exercícios focalizando o tema da vergonha, grounding e vulnerabilidade.

Exercícios Parte 1 – Temática Vulnerabilidade

Iniciar com o grupo em pé e em círculo. Sentir os pés e pernas e o contato destes com o chão. Respirar profundamente e, em seguida, caminhar pela sala, percorrendo o espaço. Sentir a qualidade de seu grounding e de sua respiração.

O grupo irá receber a consigna de que em algum momento desta caminhada pela sala, de maneira aleatória, alguns deveriam deitar no chão. E assim sucessivamente uns estariam andando e outros estariam deitados e a cada momento esses papéis seriam trocados. Respirar e perceber como se sente quando caminha e quando está deitado no chão.

No segundo momento, a proposta é caminhar e cair (deitar no chão) e aguardar que alguém venha lhe levantar. Observar a respiração, os sentimentos e os pensamentos presentes.

No terceiro momento, caminhar e deitar no chão e só ser levantado por alguém quando sinalizar que quer ajuda. Observar o que se move no seu corpo, os sentimentos presentes e as partes do seu corpo que se mobilizam para a ação ou ficam inertes.

Caminhar pela sala, parar em algum lugar e realizar o grounding invertido. Respirar e sentir a qualidade de sua conexão com o chão, neste momento.

Continuar a caminhada, percebendo como sente no corpo a vulnerabilidade da queda, os sentimentos de estar no chão e as simbologias associadas a esse lugar, como a necessidade de pedir ajuda, a espera, os olhares, entre outros.

Exercícios Parte 2 – Temática Vergonha

Formar uma dupla onde uma pessoa será “A” e a outra “B”. De frente uma para a outra, a pessoa “A” fecha os olhos e procura trazer a memória uma experiência de vergonha vivida em sua vida, tomando consciência do que esta lembrança provoca em seu corpo, respiração e movimento. Ficar por um momento no grounding invertido. A pessoa “B” apenas observa o que se passa no corpo e nas expressões da pessoa “A”. E a dupla troca de papéis.

Por alguns minutos “A e B” conversam sobre as experiências vividas no corpo ao relembrar a vergonha sentida.

Esta dupla permanece e uma pessoa frente a outra irá realizar em si própria movimentos circulares na cabeça, para a direita e depois para a esquerda. Levando a cabeça para trás, massagear suavemente a parte

anterior do pescoço e, ao trazer a cabeça para frente, massagear a parte posterior do pescoço. Sentir a mobilidade desses músculos frente ao movimento.

Com as mãos, tocar o couro cabeludo, mobilizar os músculos da mímica facial e do pescoço, sentindo a pele, o tônus, a qualidade dessas estruturas, se estão enrijecidas ou flexíveis; manter a respiração profunda, soltando o som de algum incômodo ou prazer. Massagear com a língua a parte interna da boca, incluindo os dentes, ampliar o espaço de abertura da boca, percebendo esta cavidade e sua dimensão.

Cada pessoa volta a ficar na posição do grounding invertido.

Voltando a estarem em pé, “A” e “B” deverão encontrar um espaço na sala onde possam realizar uma sessão de 15min para cada pessoa, com o objetivo de realizar manobras e exercícios bioenergéticos para liberação da tensão nos segmentos oral e cervical.

Após as sessões, cada pessoa irá massagear a própria língua com uma gaze enrolada na mesma ou tocando diretamente com as mãos. Estirar a língua, sentir sua textura, peso, volume, marcas, tensões, dobramentos, cheiro, aspereza, movimentos voluntários e involuntários, como também sensações, imagens, sentimentos e pensamentos que possam emergir com esta experiência.

Caminhar pela sala com sua língua solta, à mostra, e perceber o que sente, em si e nos outros, quando “dá a língua”. Sente-se grounded? Como mantém seu foco interno e externo? Quais ações deseja realizar?

Após alguns minutos, a dupla irá fazer uma sessão de 10min para cada uma, iniciando por “A”, que ficará em frente a pessoa “B” e, no contato do olhar, irá projetar uma lembrança, pessoa ou situação em que sentiu vergonha e, no seu tempo, experimentar “dar a língua”, sinalizando seu protesto, indignação e hostilidade. Em seguida, trocar de papéis.

Exercícios Parte 3 – Temática Grounding, Vergonha e Vulnerabilidade

As duplas se separam e cada pessoa volta a andar pela sala. Como sente que ocupa seu corpo, neste espaço? Qual desenho que se forma com seu caminhar? Que imagens internas são produzidas e como se manifestam na relação com o grupo? Neste instante, como reage aos sentimentos evocados nos exercícios? Que movimentos surgem no corpo?

Refazer o círculo com as pessoas em pé, com os joelhos flexionados, a coluna ereta, a cabeça encaixada, o peito aberto e as mãos dadas. Na postura do grounding em pé, sentir a conexão com a terra e com o grupo. Não reprimir a vergonha, mas reconhecer o lugar que esta ocupa na amplitude da vida. Por um momento, olhar nos olhos uns dos outros e respirar a vulnerabilidade de todos nós.

Grounding, Vergonha e Criatividade

Fig. 03 Exercício imagético-corporal 03



Font: Pinterest <https://pin.it/c7gekwj4drl42e>

Vários sentimentos encobrem a vergonha. Esta, cria diversas facetas que dificultam o confronto e que se mostram através dos emaranhados de fios da nossa história. Por onde iniciar o processo de desenrolar essa trama tão bem tecida de corpo, emoção e pensamento, que, de tão perfeita, apenas percebemos seus efeitos na vida pessoal e coletiva. Meireles, na poesia Retrato, indaga:

Eu não tinha este rosto de hoje,
Assim calmo, assim triste, assim magro,
Nem estes olhos tão vazios,
Nem o lábio amargo.

Eu não tinha essas mãos sem força,
Tão paradas e frias e mortas;
Eu não tinha este coração
Que nem se mostra.

Eu não dei conta por esta mudança,
Tão simples, tão certa, tão fácil:
- Em que espelho ficou perdida
A minha face?

Taylor (2017, p. 6) nos afirma que “A forma habitual de sentir o mundo afeta diretamente a forma como nos movemos”. A necessidade de ampliar a visão de mundo possibilita uma nova perspectiva sobre o mesmo, sobre si e o outro. Cultivar no adulto o olhar curioso da criança, a abertura para novos aprendizados, a flexibilidade de permanecer um aprendiz mesmo com grande bagagem de experiências, é um desafio diário em uma sociedade do conformismo e da padronização. Assim, criar é um ato revolucionário.

Na vergonha, estão contidos potenciais criativos que quando liberados estarão a serviço de uma personalidade mais rica. Os medos servem como barreiras ao processo criativo na vida. Faz-se necessário reconhecê-los, possibilitar espaço para expressão, liberar a energia contida nos músculos que tentam anular sua força e autonomia. A vergonha detém todos os aspectos de uma sombra poderosa e vital, mas também dá noção dos limites impostos pela moral, códigos, cultura

A criatividade é uma das funções vitais básicas que possibilitou todo desenvolvimento do humano na terra. Em Lowen (1970, p. 207) encontramos que “prazer e criatividade, ambos encontram-se intimamente relacionados, pois o prazer fornece a motivação e a energia ao processo criativo que, por sua vez, aumenta o prazer e a alegria de viver. Com prazer, a vida é uma aventura criativa; sem ele é uma luta pela sobrevivência”.

Aliado a este pensamento Nachmanovitch (1993) ressalta que:

Através da brincadeira ou da diversão, os animais, as pessoas ou as sociedades experimentam todos os tipos de combinações e permutas de formas corporais, formas sociais, formas de pensamento, imagens e regras que não seriam possíveis num mundo regido apenas por valores imediatos de sobrevivência. A criatura que brinca está mais apta a se adaptar a mudanças de contextos e de condições (NACHMANOVITCH, 1993, p. 51)

O brincar, tanto na manutenção como no despertar da espontaneidade, assertividade, autenticidade, constrói um senso de presença, fazendo da vida uma experiência real e significativa.

Lowen, em seu livro *Alegria* (1995), aprofunda a importância deste sentimento para a saúde do corpo e entrega a vida. E diz:

A liberdade interior manifesta-se na graciosidade do corpo, em sua suavidade e vitalidade. Corresponde a estar livre de culpa, vergonha e constrangimento. É uma qualidade de ser que todos os animais selvagens possuem, mas que está ausente na maioria dos seres civilizados. É a expressão livre da inocência, de um modo de agir espontâneo, sem artifícios e verdadeiro para o Self (LOWEN, 1995, p. 189).

Grounding - Liberando a potência criativa

Como dissemos, há uma infinita gama de experiências corporais e imagéticas incorporadas antes da experiência com a palavra, portanto, todo e qualquer ato significativo entre bebê e as pessoas que cuidam dele têm enorme importância na construção da identidade de si mesmo.

Acolhimento ou afastamento; crítica ou compreensão; aceitação ou humilhação, irão deixar marcas e conceitos que poderão ajudar na sua autoestima ou guiá-lo a sentimentos de inadequação e vergonha. Nachmanovich (1993) reflete que:

As vezes precisamos enfrentar uma batalha dolorosa para chegar ao ponto de não sentirmos mais medo da criança que vive dentro de nós. Frequentemente sentimos que as pessoas não nos levam a sério, ou não nos julgam suficientemente qualificados. Para sermos aceitos, esquecemos nossa fonte interior e nos protegemos por trás das rígidas máscaras que a sociedade nos impõe (NACHMANOVITCH, 1993, p. 56).

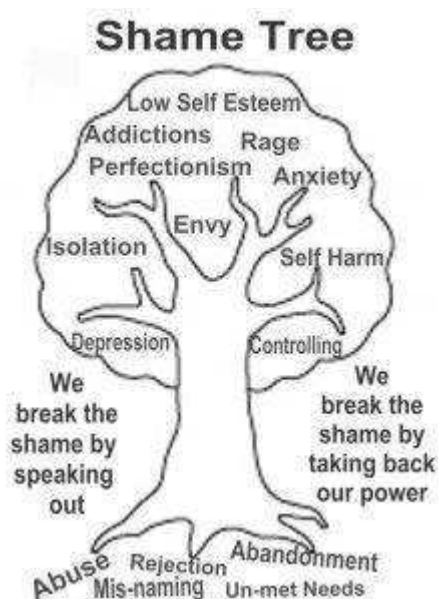
A árvore da vergonha e a árvore da vida

A imagem da árvore como simbologia para estar grounded diz respeito à representação para o ser humano de ser conectado às suas raízes

(terra, chão, pés, ancestralidade, cultura) por onde recebe o alimento físico e emocional; realiza os processos de carga e descarga e vivencia sua condição de verticalidade. Na planta, é por meio das raízes que a árvore se fixa ao solo, absorvendo água e os demais nutrientes necessários a sua sobrevivência. No tronco, faz-se a interligação entre raiz e folha. Através de vasos condutores, a seiva bruta é levada até as folhas e, destas, sai seiva elaborada que segue até o restante da planta.

O organismo humano com toda a rede de sistemas funcionando interligado espelha a árvore. A fotossíntese como um processo criativo de transformação nos traz à consciência que a criatividade vai além da experiência humana, sendo inerente à vida em todas as manifestações. Estar grounded, nesta perspectiva, torna-se uma postura ecológica, pois, honrando a terra e o estar ancorado nela, pode-se mudar a visão utilitária do planeta e ampliar o conceito de criatividade, para estar alinhado aos processos vitais dando suporte e sendo apoiado pelos mesmos.

Fig. 04 A árvore da vergonha



Font: Pinterest <https://pin.it/g5m6dv5fb36gzq>

A metáfora da árvore da vergonha mostra suas bases apoiada em terra “daninha”, com os nutrientes da rejeição, abuso, abandono, necessidades não vistas, que dificilmente promoverá bons frutos, no sentido da doçura natural de um fruto nutrido no amor e aceitação. Na copa, como resultado do alimento recebido, sentimentos de baixa autoestima, perfeccionismo, ansiedade, adicções, destrutividade, inveja, solidão, controle. Em seu tronco, está escrito algumas ações para que esse

ciclo ganhe outro percurso através da expressão e recuperação do poder, no sentido do encontro com o Self.

Fig. 05 A árvore da vida



Font: Own collection

A árvore da vida onde o alimento da terra fértil dará frutos doces, graciosos e vitais. A sua complexidade vive na simplicidade. Diante da vida...é viver!

Exercício imagético – corporal 03

Em pé, perceba seu corpo como metáfora da árvore. Sinta as raízes, tronco e copa. Em grounding, respire e sinta a interligação destas partes formando o todo do seu organismo.

Existe alguma árvore próxima de você? Vá até ela, se possível, amplie seus sentidos e sinta a ressonância no seu estar grounded.

Corporificar a experiência criando um movimento, uma dança, um desenho, possibilita ampliar a consciência da mesma.

Estar grounded permite usufruir da essência da vida, significando flexibilidade suficiente diante dos desafios e consistência necessária para manter-se em equilíbrio. Reconhecer a sabedoria do corpo e suas necessidades básicas de respiração, movimento, expressão, criatividade e sexualidade. Liberdade, autonomia e limites no diálogo com as possibilidades externas e daí organizar uma ação eficiente para que o organismo mantenha-se ancorado, vibrante e em consonância com a ética humana.

Grounding e vulnerabilidade

Lowen (1970, p. 227) menciona que “os passos oriundos de uma posição defensiva do controle do ego em direção à posição exposta da atitude criativa são dados pelo paciente á medida que ele caminha para a realidade”. E cita cinco passos pertinentes a este processo, que são: o primeiro, é sua identificação com o corpo; o segundo, é o reconhecimento do princípio do prazer como a base das nossas atitudes conscientes; o terceiro, é a aceitação dos próprios sentimentos; o quarto, é a compreensão da interdependência de todas as funções da personalidade; e o quinto, é a humildade que é a compreensão do relativo desamparo em que nos encontramos no universo.

Com a colocação “à posição exposta da atitude criativa” Lowen (1970, p. 227) nos remete aos sentimentos de vulnerabilidade, quando as máscaras são descongeladas e o Self, a instância criativa original, pode se apresentar frente ao mundo. O processo em análise bioenergética inicia por desdobrar os fios da memória corporal, onde as dores e os sabores se confundem; os nós, aos poucos liberados, fazem surgir autenticidade e flexibilidade. Assim, o corpo vibra.

Os medos do fracasso, de não ser digno de amor e aceitação, do ridículo, do erro, da humilhação, sob o olhar da realidade, encontra novas percepções de si e da história vivida, abrindo espaços internos de entrega ao corpo e à condição humana. Estar enraizado inclui ancorar os mais diversos sentimentos, ter a condição de expressá-los e contê-los a partir da realidade interna e externa de forma não-reativa, mas criativa e integrada ao todo.

Kali, deusa hindu da criação, preservação e destruição manifesta a fusão de contrários, vida, morte e renascimento. Aspecto positivo e negativo da criação e em sua representação encontra-se com uma grande língua exposta onde incita a superação dos medos, não pelo caminho da negação, mas pelo enfrentamento e aceitação como bemvidos.

Fig. 06 – Kali



Font: Pinterest <https://pin.it/07d343r2gPTsjP>

Retomar a expressão corporal, “dar a língua” e observar que nela se inclui os sentimentos de liberdade, assertividade, não-conformismo, beleza, aceitação de partes do corpo que socialmente são vistas como não apresentáveis ao público, resistência, criatividade, recusa à submissão, sexualidade, limites, coragem, ratifica a necessidade do fortalecimento desta manifestação no adulto, não necessariamente no ato físico de “dar a língua”, mas na metáfora do seu significado. O grounding enquanto atitude corporal-mente internalizada, dá suporte e continência à totalidade dos sentimentos.

Corpo-suficiente: um olhar revigorado a partir da vergonha

O sentido do termo Corposuficiente desenvolvido pela autora, a partir das explorações sobre o tema da vergonha e sua conexão com as sensações de vulnerabilidade, tem a intenção de pontuar que todo e qualquer corpo possui o essencial, o necessário para as experiências da sua vida.

Na contramão da marca corporal que os sentimentos de vergonha e humilhação impõem ao organismo, seja de inadequação ou insuficiência, este olhar deseja contribuir na aceitação da diversidade humana e que esta se manifeste nas inumeráveis formas de criar vida neste planeta.

A liberdade interior manifesta-se na graciosidade do corpo, em sua suavidade e vitalidade. Corresponde a estar livre de culpa, vergonha e constrangimento. É uma qualidade de ser que todos os animais selvagens possuem, mas que está ausente na maioria dos seres civilizados. É a expressão física da inocência, de um modo de agir espontâneo, sem artifícios e verdadeiro para o Self (LOWEN, 1995, p. 23)

A potência criativa traduzida em Reich pelo “caráter genital” e em Lowen na “primeira natureza” é reconhecida como inerente a nossa parte

animal tão necessária para continuarmos a ser humanos. É deste núcleo que emerge nossos sentidos de pertencimento, sobrevivência, criatividade e sexualidade.

Ao longo da história da humanidade, a vida, na sua amplitude, foi negada e perseguida por estruturas sociais endurecidas, fincadas na tradição e com pouca abertura à renovação, que, paradoxalmente, é intrínseca ao viver. Reich cria o termo “vida-viva”, declarando que existem diferenças entre o estar aberto, livre e em movimento que denota uma sintonia com os processos vitais do organismo e a atitude de negação, contenção e aprisionamento destes.

Em *Podres Poderes*, Veloso (1984) canta:

Enquanto os homens exercem seus podres poderes;
“Índios e padres e bichas, negros e mulheres,
e adolescentes fazem o carnaval”.

E segue: “eu quero aproximar o meu cantar vagabundo
Daqueles que zelam pela ALEGRIA do mundo.”

Por sua vez, Lowen (1995) enfatiza que:

Há dor na vida, assim como prazer, mas podemos aceitar a dor desde que não estejamos presos a ela. Podemos aceitar a perda, se soubermos que não estamos condenados a um luto contínuo. Podemos aceitar a noite porque sabemos que o dia nascerá, e podemos aceitar a tristeza quando sabemos que a alegria brotará novamente. Mas a alegria só pode brotar quando nosso espírito é livre. Infelizmente, muitas pessoas têm sido anuladas, e para elas a alegria não é possível enquanto não se curarem (LOWEN, 1995, p. 19)

Portanto, pessoas, sociedades e culturas desenvolvem formas de repelir o movimento espontâneo da vida, supervalorizando atitudes ditas civilizadas que, em grande parte, excluem o simples, o natural, a instabilidade, a intuição, a impermanência, de forma a desenvolver uma maquiagem da vida, que reforça o desenraizamento e que alimenta o ciclo vigente.

De acordo com Lowen (2007, p. 165) “o objetivo do meu trabalho terapêutico é ajudar as pessoas a recuperar seu sentimento de ligação com a vida e com os outros. Tornar-se enraizado é a única maneira de recuperar essa ligação”. Restabelecer o grounding é encontrar apoio para a

vulnerabilidade, fluidez, força, mobilidade sendo suporte para a libertação dos roteiros préestabelecidos, que são impedimentos à expressão criativa dos sentimentos de aventura e entrega à vida.

Desta maneira, o trabalho corporal em Análise Bioenergética possibilita vários deslocamentos na estrutura somática e psíquica, colaborando para mudanças de perspectiva sobre si mesmo e o mundo. Recuperar os recantos de sensibilidade do corpo para acolher as diferentes formas de Ser é dar suporte a singularidade e complexidade da vida.

Considerações finais

Estabelecer reflexões acerca do grounding, a vergonha e os sentimentos de vulnerabilidade se apresenta como o tema deste artigo. O foco nos bloqueios corporais, em especial os localizados nos segmentos oral e cervical, tem finalidade de compreender os aspectos somáticos e psíquicos na formação de um falso Self, simbolizado pela construção da máscara pessoal e social, quando da presença na vida do indivíduo de sentimentos de vergonha e humilhação. Um protocolo de exercícios foi desenvolvido com o intuito de promover consciência da vergonha corporificada e de suas manifestações nos níveis pessoal, relacional e social. A exploração do músculo da língua tem uma importância central neste estudo. Geralmente, na cultura ocidental, a expressão física das crianças de “dar a língua”, nas situações em que se sentem invadidas ou desrespeitadas, é recebida pelos adultos como um enfrentamento à sua autoridade, sendo muitas vezes punida. Em contrapartida, o Ser espontâneo, assertivo, criativo é constantemente refreado onde a vergonha se instala, causando sensações de vulnerabilidade e desenraizamento. Grounding, criatividade, autonomia, entre outros, foram recursos apresentados para a recuperação e resgate do corpo livre das amarras oriundas dos sentimentos de inferioridade, menos valia e inadequação.

A autora desenvolveu um recurso de leitura de imagens, denominado Exercício imagético-corporal, com o intuito de mobilizar o corpo a partir das imagens, e vice-versa, sendo explorado como um método a ser usado em paralelo aos processos corporais de liberação de bloqueios energéticos.

Esta proposta tem origem no conhecimento de que nossas memórias corporais e imagéticas estão presentes muito antes do advento da fala e que contém um arsenal rico e profundo de histórias sobre nós mesmos, com possibilidade de serem mobilizadas através do corpo e da imagem.

Também vimos o potencial criativo da vergonha e que ao reconhecê-la e integrá-la à consciência se torna possível reacender a noção de limites e a capacidade de perceber e construir espaços seguros para a expressão. O termo Corposuficiente foi introduzido como compreensão de que todo e qualquer corpo possui a semente de ser capaz, de ser potente. O tema da vergonha é por demais instigante e profundo tanto na esfera individual e social como também enquanto clientes e terapeutas em Análise Bioenergética; nos espaços de educação e clínica social; no campo da pesquisa e onde se possa lançar mão dos processos corporais na ampliação dos espaços internos e externos de sensibilidade, para o respeito e valorização da diversidade da vida.

A partir dessas considerações, concludo oferecendo uma frase da poesia As contradições do Corpo de Carlos Drummond de Andrade, como uma atitude-convite à voz, ao gesto, à espontaneidade, ao limite, à vergonha, à ousadia e assim “Saio a bailar com meu corpo”.

Referências

Andrade, C.D de. (1987). *Corpo. Novos poemas*. Rio de Janeiro, Record.

Lopes, E. (2009). Raízes da minha terra: grounding numa perspectiva poética. In Andeade Lima, F; Lacerda, J. (orgs). *Poesia no Corpo*. Recife, Libertas.

Conger, J. (2003). O corpo da vergonha: Caráter e Brinquedo. *The clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, Vol.12 (1): Tradução de Maya Hantower para o Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo.

Lowen, A. (1994). *Prazer. Uma abordagem criativa da vida*. São Paulo, Summus.

Lowen, A. (1995). *Alegria. A entrega ao corpo e à vida*. São Paulo, Summus.

Lowen, A. (2007). *Uma vida para o corpo: Autobiografia de Alexander Lowen*. São Paulo, Summus.

Meireles, C. (2001). *Antologia Poética*. Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira.

Nachmanovitch, S. (1993). *Ser Criativo*. São Paulo, Summus.

Taylor, M.C. (2007). Sentidos e Percepção – Manual de Estudos Somáticos. São Paulo.

Taylor, M. C. (2007). Fluidos e Voz – Manual de Estudos Somáticos. São Paulo.

Sobre a autora

Edna Ferreira Lopes é Psicóloga Clínica (CRP 02/4739); Analista em Bioenergética , CBT, Supervisora e Trainer Local pela Sociedade de Análise Bioenergética do Nordeste do Brasil (S.A.B.N.B) – Libertas Comunidade Recife - PE Brasil. Membro integrante da FLAAB - (Federação Latino-Americana de Análise Bioenergética). Integrante dos Grupos G1(arte e psicologia) e G18 (corpo e psicologia) da ULAPSI (União Latino-Americana de entidades da Psicologia); Arteterapeuta (ARTE-PE 001/1002) ; Especialista em Terapia de Casal e Família. Sócia-diretora da clínica-escola Horizonte Desenvolvimento humano; Integrante da equipe de docentes da Clínica – Escola Libertas Comunidade; Facilitadora de SoulCollage®; Em formação no método de Educação Somática BodyMindMovement. Co-Organizadora nos livros Corpoético – Arteterapia e Criatividade na experiência cotidiana e Traços – Estudos em Arteterapia. Autora de artigos com temas em Análise Bioenergética, Criatividade e Família.