

# **EN ESTA EPOCA DE CRISIS QUE *GROUNDING* NECESITAMOS ?**

© Guy TONELLA, 2009

Sociedade de Analise Bioenergetica do Rio de Janeiro,  
(SABERJ), Brasil

## **CUAL ESTAN LAS CARACTERISTICAS DE ESTA CRISIS ?**

Creo que entramos en una crisis de civilizaciones: no es una crisis económica. La crisis económica es un revelador de una crisis mas profunda: política, social, ética, crisis de valores humanos que gobiernan el mundo.

Se habla de “moralizar el capitalismo” pero eso implica un proceso de transformación, dos espíritus individuales y dos comportamientos interpersonales. Esto va a llevar tiempo. Probablemente varias generaciones.

Además de eso, no hablé de los otros aspectos que están o estarán acompañando la crisis económica, como el aspecto ecológico (mas y mas la desregulación climática con fenómenos climáticos extremos, proceso acelerado de la desertización falta de agua) como también el aspecto geopolítico (guerra en Oriente-medio-carrera en las armas nucleares de Corea del Norte, en Irán, tensión implícita entre China y Estados Unidos, Terrorismo Internacional...).

Un estudio de especialistas Internacionales fue hecho hace tres años, por lo tanto, antes del inicio de la crisis económica imprevista del año 2008. Estos especialistas estudiaron la periodicidad de los varios tipos de crisis mayores que modifican el curso de la historia de la humanidad como una crisis económica, geopolítica, social, climatológica, epidemiológica, etc.

El resultado fue que esos varios tipos de crisis coinciden todos juntos en 2011-2012. Este estudio se llama “conjunción de catástrofes”. Los especialistas pronostican un periodo de profundo cambio con problemas de desadaptación y desorientación de las poblaciones y efectos durables sobre la salud psicológica emocional y física.

## **EN QUE CONTEXTO SOCIO-CULTURAL LLEGA LA CRISIS ACTUAL ?**

Esta crisis llega en un periodo del desarrollo de la humanidad que Lowen calificó de “Narcisista”.

### **¿Cuales son las características de esa cultura “narcisista” ?**

1) Una primera característica es la identificación individual con imágenes culturales y sociales, señales de valor y poder. Quien por ejemplo inclusive formando parte de las poblaciones pobres no quiere comprar Niké o Adidas? Tantos jóvenes como adultos quieren ser vistos en público o en televisión en programas de “tele-reality” para ser vistos, en otras palabras “Existiendo a los ojos de otros, valorizados, reconocidos”.

2) Una segunda característica es la identificación con grupos virtuales a través de Internet. Tal vez no es aún visible en Brasil, pero en Europa, por ejemplo una cantidad de jóvenes no salen mas de casa se quedan toda la noche para conversar, “chatear” con otros jóvenes. Pierden la capacidad de entrar en contacto real, afectivo con los demás. No aprenden o no practican, en familia esos procedimientos socio-afectivos.

## **¿Que origen tienen esos comportamientos ?**

- 1) La evolución socio-cultural la dinámica familiar: por ejemplo, la madre trabaja, ella tiene un proyecto profesional, tiene poco tiempo para estar tras el nacimiento del hijo, vuelta al trabajo. Eso modifica los patrones de apego afectivo madre-bebe, más y más genera patrones ansiosos (40% de la población de los países ricos presentan un patrón ansioso, evitativo, ambivalente o desorganizado. Esta proporción aumenta en países emergentes y aumenta más en países del tercer mundo;
- 2) La proporción de patrones inseguros aumentando genera problemáticas mas primarias de identidad, desorganización y desorientación: falta de los sentimientos de auto-seguridad, autoconfianza y auto-estima, falta de referencias internas suficientemente construidos. A nivel Psicológico, la defensa mayor contra esas angustias es la defensa narcisista: disociarse del cuerpo para no sentir la angustia;
- 3) Faltando las referencias internas, el individuo busca referencias externas. "El Marketing" económico va aprovechando de ese contexto favorable ofreciendo esas referencias externas que darán la ilusión a un mundo vivo y sentirse valorado.

En resumen, por un lado una proporción significativa de la población procura defensas narcisistas para no tener que enfrentar un sentimiento de inseguridad emocional creciente; por otro lado, la sociedad post-industrial responde a esa necesidad narcisista psicológica ofreciendo objetos valorados narcisísticamente. La dinámica psicológica y la dinámica social coincidieron. Así la sociedad en su función primera de base de comunicación cambió, poco a poco, para cumplir la función de un espejo social narcisista, donde los otros, solo existen de forma ficticia.

En el nivel terapéutico, para tratar el problema narcisista, Lowen creó la metodología del "grounding".

## **QUE ES EL "GROUNDING" DE LOWEN ?**

Lowen define el grounding como procedimiento de enraizamiento adulto en la realidad, colocando el foco sobre la extremidad inferior del organismo, particularmente en las piernas y pies. Para Que? Para favorecer una repartición armoniosa de la energía dentro del organismo y luchar contra la tendencia cultural narcisista. De hecho esa tendencia cultural narcisista favorece una hiperestimulación de la extremidad superior del organismo: estimulación del cerebro izquierdo, el cerebro que forma las identificaciones con las imágenes sociales de reconocimiento y poder. Entonces, reestablecer el equilibrio homeostático del organismo (salir de ese procedimiento cerebral izquierdo) consiste en movilizar el cerebro derecho (las funciones sensorio-emocionales, corporales) dirigiendo la energía hacia abajo, las piernas/pies: reestablecer el contacto con la realidad, su realidad corporal, afectiva, interpersonal, restablecer su contacto con la realidad ambiental incluyendo los ritmos de la naturaleza que nos rodea. Eso constituye el poder terapéutico del ejercicio del grounding. Claro, el tratamiento del problema narcisista no pasa solo por el ejercicio del grounding, pero el simboliza el proceso de vuelta a la percepción de la realidad de su realidad.

**AHORRA ...**

## **COMO LA CRISIS AFECTA ESA ORGANIZACION SOCIAL NARCISISTA?**

Creo que esta crisis económica mundial está rompiendo el espejo social narcisista. Grandes empresas, grandes marcas, imperios financieros están cayendo, algunos de ellos no pueden ofrecer más la imagen de la fuerza indestructible. La inseguridad amenaza a los gigantes. Nada queda seguro. El futuro de los poderosos vacila. El espejo que refleja los sueños narcisistas del hombre urbano se quiebra. El sueño narcisista de ese hombre urbano no puede más funcionar como defensa contra las inseguridades más profundas que datan de su infancia. El narcisismo secundario (ese narcisismo psicosocial) no puede funcionar más como defensa (compensación) de un narcisismo primario deficitario, con sus faltas de auto-seguridad, auto-confianza, auto-estima.

El desafío para nosotros, terapeutas, está relacionado con ese probable cambio de paradigmas psicopatológico: el aumento de los comportamientos regresivos, de reacciones emocionales más primarias, resultado de la caída del espejo social narcisista y, con eso, la desorganización de las defensas narcisistas.

En consecuencia hoy bien conocida: la desestabilización profunda del conjunto social tiene afectos traumáticos sociales e individuales, provocando sentimientos de desamparo, soledad, injusticia, incomprensiones..., pero también sentimientos de envidia, deseos de venganza, comportamientos violentos... Tenemos tantos ejemplos recientes como las últimas guerras mundiales, también con las guerras en África negra y también con la actual guerra de Israel-Palestina.

Den-Bar-On, Profesor de Psicología en Israel, está estudiando como esos conflictos afectan la dinámica psicológica individual e interpersonal. Las conclusiones de él concuerdan con otros estudios: esas catástrofes desarrollan una inseguridad profunda y reactiva, emociones arcaicas, fundamentalmente terror y odio. Desde sus investigaciones clínicas, Dan-Bar-On demuestra que los individuos pierden la capacidad de autorregulación emocional, más que la capacidad de percepción de la realidad. El efecto directo es la capacidad de auto-controlar los comportamientos emocionales. Por qué? Porque las emociones arcaicas (primarias) están reactivadas por la memoria implícita, preverbal y no verbal, el cerebro derecho, fuera del control consciente y racional del cerebro izquierdo.

**ENTONCES ...**

## **COMO ORIENTAR HOY ESAS INTERVENCIONES TERAPEUTICAS ?**

Las investigaciones actuales en neurociencias y psicoterapia muestran lo siguiente (las investigaciones por ejemplo de Schore, Damasio, Fonagy, Tronick, etc., que crearon el año pasado la Sociedad de Neuropsicoanálisis):

- 1) Cada vez que un flujo emocional de alta intensidad atraviesa el organismo, la memoria corporal e interaccional (la memoria de procedimiento) está reactivada, reactivando emociones primarias, comportamientos primarios, defensas primarias como disociación e identificación proyectiva patológica, patrones primarios, todo eso de forma irracional;
- 2) Las defensas como la disociación y la identificación proyectiva patológica son mecanismos de defensa movilizados por el cerebro derecho con el fin de controlar esos estados emocionales intensos e inasimilables. El objetivo de esos mecanismos de defensa es de bloquear los flujos emocionales que pueden desorganizar el Self. El cerebro derecho intenta regular esos flujos. La regulación emocional también localizada en el hemisferio cerebral derecho.
- 3) Las estrategias de regulación emocional del cerebro derecho son modelos internos de funcionamiento repetidos cada vez que el cerebro está solicitado emocionalmente de forma intensa;

4) Esos modelos de regulación emocional son modelos interactivos y no individuales. Así cuando ocurren acontecimientos intensos, el cerebro derecho busca siempre la interacción interpersonal reguladora;

5) Así la regulación emocional localizada en el hemisferio cerebral derecho es de naturaleza interactiva e intersubjetiva y no individual.

A nivel clínico, estos autores precisan que:

1) El hemisferio cerebral derecho es sensible a la empatía definida como transacciones no verbales, con sincronía afectiva terapeuta/paciente;

2) El cerebro derecho es sensible al proceso regulador interpersonal, no al análisis de los contenidos mentales. Existe una contradicción misma entre regulación de los procesos emocionales y análisis de las ideas o representaciones negativas o traumáticas. Es el afecto positivo interpersonal o el afecto positivo asociado a una imagen positiva, en presencia del terapeuta como “base de seguridad“, que regula el proceso emocional y posibilita, mas tarde, la comprensión de la situación desreguladora.

Entonces para nosotros, psicoterapeutas analistas bioenergéticos, la respuesta no será al nivel del análisis del carácter, del análisis de los conflictos psicogenéticos, ni a nivel interpretativo.

La respuesta será a nivel de la regulación de las emociones amenazadoras para la integridad del Self, al nivel de la reparación de los vínculos interpersonales y de la reparación de las funciones del Self desestabilizadas. La respuesta no implica tanto al cerebro izquierdo (el cerebro que piensa y analiza), ella implica el cerebro derecho (el cerebro que regula la función emocional, ella misma que favorece la percepción y adaptación correcta en la realidad externa).

Finalmente vamos a tener que responder a dos objetivos:

1) El primer objetivo sería regular emocionalmente las regresiones en las inseguridades arcaicas reactivadas por pérdida de las defensas más adultas y más flexibles. Eso da toda su importancia a los modelos prácticos de la teoría del apego donde el terapeuta funciona como “base de seguridad” y compañero de la comunicación intersubjetiva antes de funcionar como analista/interprete de los contenidos conflictivos o traumatizantes. Necesitamos de terapeutas que funcionen en primer lugar con su cerebro derecho y con la capacidad de establecer una relación íntima segura y durable con el paciente;

2) El segundo objetivo sería de ayudar a los pacientes a construir/reconstruir procedimientos relacionales. Como? Aprendiendo lo que la familia no enseñó y lo que el contexto socio-cultural no ofreció: toda la secuencia sensorio-emocional y sensorio-motora que organizan el comportamiento interpersonal. Como se hace para encontrar al otro? Como se hace por mirar al otro, para aproximarse, para establecer el contacto físico de forma segura, para iniciar una interacción? Son cosas simples que normalmente aprende el niño, son cosas simples que hoy apoyaran a muchos jóvenes y que mañana faltarán a muchas personas, excluidas del contexto social o nunca insertadas en ese contexto social. La respuesta terapéutica puede ser el grupo terapéutico, más que la atención individual, o un mixto terapia individual /terapia de grupo.

La terapia de grupo ofrece también la posibilidad de las interacciones múltiples y de los descubrimientos de los varios modelos de interacción. Cuando hablo de terapia de grupo, no hablo de ejercicios de grupo, yo hablo de dinámica de grupo, de inspiración bioenergética.

## **EN RESUMEN**

En los momentos de crisis social, conflictos o guerras, la inseguridad profunda reactiva estados psicobiológicos arcaicos intensos y por eso difícilmente auto-regulables. Esa inseguridad provoca movimientos emocionales regresivos, particularmente para las personas más vulnerables, más inseguras, más desconectadas del contexto social o emocional. Finalmente, estoy evocando a las personas que no desarrollaron recursos que permiten quedarse serenas cuando acontece la tormenta y mientras dura la tormenta.

Estoy hablando de las personas que tienen falta de la conexión con la naturaleza, la conexión interpersonal, la conexión con el ecosistema, con el universo mismo. Hablo de las personas poco capaces de variación rítmica, de variación de la expansión/protección, poco capaces de adaptación empática con los otros, también en un contexto socio-ecológico inestable. Esas personas quedaron en primer lugar vulnerables, regresando a comportamientos emocionales desregulados y con miedos arcaicos.

Tras un siglo sacralizando el cerebro izquierdo (el cerebro que piensa, analiza y sabe), necesitamos volver a nuestras bases antiguas milenarias, enraizados en nuestro cerebro derecho. Tal vez nosotros necesitamos de esta crisis mundial para reequilibrar las fuerzas dentro del individuo, entre los individuos, entre los individuos y la naturaleza que habita en nosotros.

Nosotros, analistas bioenergéticos, somos “barqueros” ayudando a hacer el pasaje de un margen a otro, en múltiples niveles. Podemos ayudar a hacer el pasaje del espejo narcisista quebrado por la presencia sensible que se puede llamar corporal por su relación en la tierra, y espiritual por su relación con el universo. La física cuántica nos enseña que el espíritu habita en cada uno de nuestros átomos y cada uno de los átomos del universo; él está fuera del tiempo y del espacio, simultáneamente en todas partes, propiedad del universo al cual pertenecemos.

Adiós ilusiones perdidas,

Buen día, verdad desnuda y sensible,

Gracias a la crisis por obligarnos a crecer todavía más,

Gracias a vosotros por hacer ese viaje en común y que se dejen sorprender aún por lo desconocido.