

VITALE – INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

LETÍCIA SCHOLL DA SILVA

**ANSIEDADE E GROUNDING: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA ANÁLISE
BIOENERGÉTICA**

PRESIDENTE PRUDENTE – SP

2021

LETÍCIA SCHOLL DA SILVA

**ANSIEDADE E GROUNDING: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA ANÁLISE
BIOENERGÉTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica – Análise Bioenergética do Instituto de Psicoterapia Corporal – VITALE, de Presidente Prudente/SP.

Orientadora: Prof. Me. Sônia Maria Calil

PRESIDENTE PRUDENTE – SP

2021

RESUMO

Considerando que as queixas e relatos de ansiedade são recorrentes em parte considerável dos indivíduos que buscam por acompanhamento psicológico, e que diante da pandemia foi observado o aumento dessa demanda, este trabalho surgiu com intenção de melhor compreender os processos da ansiedade e como eles se manifestam no corpo numa perspectiva da Análise Bioenergética, além de traçar intervenções que auxiliem no manejo desses sintomas. Nesta abordagem teórica, a ansiedade é entendida como um acúmulo de energia no corpo que, por alguma razão, teve seu fluxo impedido e não pôde ser descarregada. Dessa forma, considerando que a Análise Bioenergética mostra-se eficiente para auxiliar no equilíbrio entre os diversos fluxos energéticos que circulam pelo corpo, trata-se de uma abordagem que possibilita não somente intervir nesta liberação de energia, como também favorece a compreensão de como tais bloqueios foram instalados. Nessa perspectiva, este trabalho trata-se de um estudo descritivo e de revisão da literatura, tendo como objetivo investigar as contribuições da Análise Bioenergética para o tratamento e manejo da ansiedade. Será abordado o conceito de Grounding e sua aplicabilidade como técnica terapêutica na Análise Bioenergética, bem como as razões de representar uma metodologia eficaz quando aplicada no tratamento da ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Bioenergética. Ansiedade. Grounding. Terapia Corporal.

1 - Introdução

Inicialmente, o interesse por abordar esta temática no artigo surgiu por meio do trabalho que a pesquisadora realiza como Psicóloga Clínica, na observância de aspectos como o aumento da demanda diante da pandemia e o número crescente de queixas relacionadas à ansiedade retratadas nos atendimentos, assunto este que, ao longo dos anos de trabalho clínico, sempre foram recorrentes.

Sabemos que a ansiedade é uma reação natural do ser humano. Faz parte da experiência humana e é estritamente necessária para a sobrevivência, pois, em uma situação de perigo, é preciso colocar-se em alerta para lutar ou fugir. É uma resposta biológica do organismo em situações sobre as quais não se tem controle absoluto e

que, por algum motivo, teme-se falhar ou ter um desempenho não satisfatório. Isso faz com que seja ignorado o fato de que, todas as pessoas, em algum momento de suas vidas, já desenvolveu ou irá desenvolver uma reação de ansiedade.

Medo e ansiedade são estados diferentes que se sobrepõem em suas manifestações. Conforme cita o DSM-V (APA, 2014), a reação emocional de medo surge quando percebe-se uma ameaça iminente e real, desencadeando o aumento das respostas autonômicas com o intuito de preparar-se para o comportamento de luta ou fuga. Enquanto que a ansiedade trata-se de uma antecipação frente a uma possível ameaça futura, manifestando-se na forma de tensões musculares, vigilância e preparação para reagir diante de um possível perigo, além de comportamentos esquivos e de evitação. Entre outros sintomas físicos citados pelo manual, é comum que a ansiedade também produza inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, perturbação do sono e sensação de “nervos à flor da pele”.

Considera-se que a ansiedade deixa de ser uma reação natural quando desencadeada na ausência de um estímulo significativo, ou seja, diante de uma situação que não necessariamente demandaria a reação defensiva do indivíduo, dado que inexistente um perigo real. Quando esta reação torna-se desproporcional, exagerada, corriqueira e acabe interferindo negativamente no dia a dia e na qualidade de vida do sujeito, pode-se considerar, então, que torna-se um adoecimento.

A diferença entre a ansiedade normal e a patológica consiste na avaliação do período pelo qual os sintomas perduram, se os mesmos aparecem relacionados a um estímulo momentâneo e não paralisam demasiadamente a vida do indivíduo. Tratando-se de uma reação natural, a ansiedade não pode ser evitada, no entanto, é possível reduzi-la a níveis normais e que não comprometam nem paralisem o sujeito (ROMÃO; SILVA, 2018).

Conforme aponta a pesquisa de Romão e Silva (2018), o transtorno de ansiedade é um dos mais prevalentes em todo o mundo, afetando cerca de 33% da população mundial em algum momento de suas vidas, sendo que os adolescentes e as mulheres estão entre as populações mais vulneráveis de serem acometidas.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), publicados pela revista Exame em novembro de 2019, o Brasil sofre de uma epidemia de ansiedade, estimando-se que cerca de 18,6 milhões de pessoas, ou seja, 9,3% da população brasileira, convive com o transtorno e demonstra relutância na busca por tratamento, principalmente os que envolvam a utilização de medicamentos.

Este crescente adoecimento ansioso caracteriza-se por aspectos multifatoriais, sendo necessário salientar que aspectos culturais, sociais e familiares estão presentes, além do atual cenário social onde convive-se com inúmeros desafios, cobranças e mudanças repentinas que, por sua vez, têm papel considerável para a manifestação e manutenção da sintomatologia ansiosa.

Diante do surgimento dos casos de coronavírus, que teve início em dezembro de 2019, mas somente foi decretada pandemia pela OMS em março de 2020, é evidente que o adoecimento social foi potencializado e, assim, uma sociedade que já vinha sendo acometida pela ansiedade tornou-se ainda mais ansiosa. Os processos ansiosos aumentaram extraordinariamente, assim como outras psicopatologias, como a depressão (MELLO; VOLPI, 2020).

Segundo Romão & Silva (2018, p. 2), os transtornos ansiosos e seus respectivos sintomas apresentam estreitas relações entre o corpo e a mente, portanto, o indivíduo acometido pela ansiedade poderá apresentar concomitantemente sintomas de ordem física e psíquica. Para os autores, a ansiedade apresenta-se de modo flutuante e persistente, não restringindo-se a determinados contextos. Os sintomas físicos são variáveis, como tonturas, sudorese, tremores, palpitações, tensão muscular e desconforto abdominal; enquanto que os sintomas psíquicos podem incluir pressentimentos, preocupações e nervosismo.

O tratamento para a ansiedade é constituído por uma abordagem múltipla, por exemplo, a combinação de psicoterapia e utilização de psicofármacos, como os benzodiazepínicos. No entanto, Vieira, Moura e Volpi (2018) fazem uma ressalva quanto ao risco de cometer reducionismos na tentativa de erradicar a ansiedade completamente através do uso de medicamentos, como se fosse, única e exclusivamente, uma doença. Os autores acreditam que psicoterapia e farmacologia devem ser sinérgicas, pois o potencial do tratamento consiste na descoberta das origens da ansiedade, e não apenas no controle isolado de seus sintomas através da farmacologia.

A Psicologia possui diferentes abordagens e, dentro dessas abordagens, existem diferentes vertentes. Entre tais vertentes, pretende-se destacar a Psicoterapia Corporal Reichiana, que combina a ação interpretativa psicanalítica aliada a práticas corporais. Alexander Lowen, no desenvolvimento das concepções reichianas, constituiu os exercícios de bioenergética para realizar intervenções psicoterápicas.

A bioenergética postula que o indivíduo deve ser visto em sua integralidade, ou seja, mente, corpo e energia. Nesta perspectiva, a ansiedade é compreendida como uma carga de energia que teve seu fluxo interpelado e não pôde ser descarregada. Portanto, compreender como o corpo participa dos processos ansiosos pode ser uma importante ferramenta para o desenvolvimento e aplicação de intervenções terapêuticas eficazes.

Assim, tendo em vista que uma das ferramentas para o tratamento da ansiedade é a psicoterapia, este artigo caracteriza-se por um estudo descritivo e de revisão da literatura, tendo como objetivo investigar as contribuições da Análise Bioenergética para o tratamento e manejo da ansiedade, auxiliando, assim, a busca do equilíbrio para a saúde física e emocional.

2 - Compreensões da Bioenergética sobre a Ansiedade

À luz de considerações da neurobiologia, Vieira, Moura e Volpi (2018, apud STAHL, 2014) compreendem que a ansiedade é uma “[...] expressão de medo ou preocupação, uma emoção que se desenvolveu como reação evolutiva de luta ou fuga, em prol da sobrevivência” (p. 3). Dessa forma, o medo trata-se de uma reação natural e que agrega benefícios quando acionada diante de uma ameaça real, porém, passa a configurar um transtorno se for manifesta de modo corriqueiro, excessivo ou desproporcional.

Na visão de Romão e Silva (2018), embora a ansiedade seja uma reação biológica e comum, representa “[...] uma carga de energia emocionalmente bloqueada, [...] reduzindo-se a níveis geradores de tensões musculares muitas vezes crônicas e estáticas responsáveis pela sensação de apreensão” (p. 15). Ou seja, trata-se da tensão de uma energia que, por alguma razão, foi reprimida e incapaz de ser descarregada.

Os estímulos externos e internos envolvidos nas manifestações da ansiedade e do medo produzem respostas nos âmbitos motor, endócrino, respiratório e autonômico, produzindo sintomas, como:

[...] dificuldade para relaxar, preocupação e tensão exageradas, irritabilidade, dificuldade para concentrar-se, para engolir e os sintomas físicos como cefaleia, tensão muscular, dificuldade para dormir, diarreia, enjoos, sudorese, tremores, taquicardia, tontura, respiração acelerada e etc. são sintomas bastante frequentes (ROMÃO; SILVA, 2018, p. 15-16).

De acordo com Vieira, Moura e Volpi (2018), observa-se que, na ansiedade, a energia é direcionada para a cabeça e pensamentos que, por sua vez, estão sob influência do modo como a sociedade se organiza e quais os bloqueios corporais que se instalam diante desta organização. A ansiedade pode ser caracterizada como uma função adaptativa, responsável pela antecipação de situações de perigo e, conseqüentemente, preparar o indivíduo para evitá-las e colocá-lo a salvo. Todavia, quando este mecanismo adaptativo é recrutado diante de acontecimentos normais e que não representam perigo real, configura um transtorno.

Numa perspectiva psicanalítica, as autoras explicam que a ansiedade é compreendida como um afeto do ego:

Através da repressão, o ego impede os impulsos instintivos do id – ou suas representações intrapsíquicas – de chegarem à consciência. Dessa maneira, o desejo ou impulso encontra sua expressão no sintoma, gerador de um medo consciente e aceitável, mascarando preocupações profundas e menos aceitáveis, que seriam a fonte primeira da ansiedade (VIEIRA; MOURA; VOLPI, 2018, p. 4).

Lowen (1982) aponta que Freud já reconhecia a conexão existente entre a ansiedade e a dificuldade respiratória, indicando que o acúmulo de tensão ocasiona impedimentos à respiração, o que conseqüentemente propiciaria a manifestação da ansiedade. Isto porque, sendo o ato de respirar uma função vital, assim como a circulação e o ritmo cardíaco, qualquer irregularidade ou obstrução nesses processos desencadearia uma reação de ansiedade, haja vista que estará interferindo em funções vitais para a sobrevivência do organismo.

As tensões musculares que podem causar a obstrução do fluxo respiratório e serem geradoras de ansiedade podem aparecer no pescoço e na garganta – choro ou grito contidos. No diafragma e na cintura estão localizadas estruturas similares de tensões musculares que podem dificultar a atividade respiratória. “O diafragma é o principal músculo respiratório e sua ação está em grande medida submetida à tensão emocional; reage a situações de medo através de contrações. Quando estas passam a ser crônicas, está criada a predisposição para a ansiedade” (LOWEN, 1982, p. 110). Para o autor, tais obstruções de fluxo são paradoxalmente estruturadas no intuito de proteger a pessoa da ansiedade. Diante de ataque ou rejeição que ocorre repetidas

vezes, surge a postura defensiva do sujeito com vistas a protegê-lo contra a ansiedade de possíveis ataques futuros como àqueles. Porém, Lowen (1982) faz uma ressalva:

[...] manter as defesas é manter acesa a chama do medo de novos ataques, o que passa a ser a justificativa para um posterior fortalecimento da posição defensiva. Esta tem o efeito de também aprisionar em suas malhas aquele que se defende, processo cujo resultado final é o encarceramento do indivíduo atrás das grades de suas defesas estruturadas. Caso a pessoa não faça esforço algum para sair daí, conseguirá manter-se relativamente livre da ansiedade, por trás das grades (LOWEN, 1982, p. 112).

A presença destas defesas não é indicativo de riscos, a menos que sejam abandonadas ou destruídas, pois, enquanto atuantes, o organismo estará a salvo da ansiedade e não estabelecerá contato com suas vulnerabilidades as quais evita. Mesmo que as vulnerabilidades sejam inerentes aos indivíduos, não há esta percepção a menos que seja vivenciado um ataque. Por exemplo, mesmo sendo mortais, não experimentamos a sensação de morte constantemente, exceto se vivenciarmos a ausência de algo primordial para nossa sobrevivência. Assim, “A ansiedade pode aumentar no momento em que se experiencia a vulnerabilidade. Se a pessoa entra em pânico, ela se retrai e tenta retomar as defesas [...]” (LOWEN, 1982, p. 113).

Desse modo, enquanto os canais de comunicação entre coração, pescoço e cintura estiverem abertos, o indivíduo está aberto às suas emoções; porém, com a estruturação de defesas nos estreitos desses canais, produz-se um acesso limitado desse conteúdo que, enquanto “[...] mantiver-se dentro dos limites prescritos pelas tensões musculares, não há ansiedade” (p. 114). Não obstante, na tentativa de sentimentos intensos atravessarem esta barreira, poderão ser abafados com reação de pânico e contração do organismo que representam sério comprometimento à vida do mesmo.

3 - A Bioenergética enquanto Técnica Terapêutica

Partindo do pressuposto de que o indivíduo consiste em uma unidade psicossomática e, portanto, o sofrimento que afeta o corpo afeta a mente, e o que afeta a mente afeta o corpo (WEIGAND, 2005; MELLO; VOLPI, 2020), compreendemos as bases nas quais a Psicologia Corporal e a Análise Bioenergética foram desenvolvidas.

A Análise Bioenergética desenvolvida por Lowen (1982) parte da combinação de princípios psicanalíticos fundamentais aplicados ao trabalho direto no organismo, observando quais eram os processos biológicos envolvidos na saúde, bem como a fonte de alimentação de suas energias. Para o teórico, é inconcebível negar a totalidade do indivíduo com a segmentação dos processos mentais e físicos como sendo de diferentes âmbitos.

Considera-se, portanto, que a energia que circula o corpo pode ter o seu curso levado a estagnação ou ao aumento desordenado diante de uma situação traumática. Assim, anteriormente ao nascimento, o indivíduo já é implicado por inscrições genéticas que, por sua vez, se somam às experiências de vida para a construção da história do sujeito e o seu desenvolvimento psicoafetivo. Neste entendimento, desde o período gestacional podem ocorrer experiências de estresse “[...] em uma ou mais etapas do nosso desenvolvimento que irão contribuir para a formação de couraça muscular em segmentos corporais que estarão relacionados a nossa forma de ver e sentir o mundo interno e externo” (MELLO; VOLPI, 2020, p. 3).

Para Reich (1998), a couraça origina-se diante da manifestação dos traços de caráter que, atuando como mecanismos de defesa, numa função econômica em busca de autorregulação e equilíbrio, pode servir “[...] por um lado, de proteção contra os estímulos externos e, por outro, consegue ser um meio de obter controle sobre a libido, que está continuamente pressionando desde o id” (p. 56).

Romão e Silva (2018) explicam que a couraça representa uma tentativa de solucionar um conflito presente entre alma e corpo e, assim, as emoções vão sendo progressivamente inscritas nos músculos e vísceras, que se dividem em sete seguimentos ou anéis de couraça:

[...] os olhos, caracterizada pela imobilidade da testa e olhar vazio; a boca, caracterizada pelas expressões inibidas e aperto ou afrouxamento dos maxilares; a cervical, que se caracteriza pela retenção do choro; tórax, que inibe o riso, a raiva, tristeza e o anseio; diafragma, que consiste na inibição do ódio extremo; abdômen do qual a couraça é responsável pela inibição do rancor e a pélvis do qual inibe a ansiedade, a raiva e o prazer (ROMÃO; SILVA, 2018, p. 15).

Quando ocorre a fixação de bloqueios em determinados anéis de couraça, há uma indicação de quais são as áreas significativas emocionalmente e que correspondem aos aspectos envolvidos na história de vida do sujeito. Parafraseando Reich, Romão e Silva (2018) salientam que, mobilizando a couraça através do contato com o corpo,

é possível dissipar afetos profundos que se constituíram na interação do indivíduo com o meio onde está inserido e, ao longo do seu desenvolvimento, estabeleceram padrões de tensão muscular que impedem o livre fluxo energético pelo corpo.

Lowen (1984) destaca que a identidade funcional entre mente e corpo representa a base da terapia bioenergética, indicando que “[...] qualquer mudança na maneira de pensar de uma pessoa e, portanto, em seus sentimentos e comportamento, está condicionada a uma mudança no funcionamento do seu corpo” (p. 30), sendo que a respiração e os movimentos são as funções mais essenciais envolvidas. Dessa forma, observa-se que ambas as funções aparecem perturbadas em sujeitos que apresentam conflitos emocionais, expressos por meio de tensões musculares que, por sua vez, estruturam tais conflitos pelo corpo e impedem-nos de serem solucionados até que suas respectivas tensões sejam devidamente liberadas.

Tendo em vista que “As sensações são determinadas pela respiração e pelos movimentos” (LOWEN, 1984, p. 31), o teórico utiliza como exemplo a situação onde o braço fica adormecido após certo período imobilizado, sendo necessário movimentá-lo para que a sensibilidade seja retomada. Portanto, quando o ato de respirar encontra-se limitado, há uma redução de toda a mobilidade corporal. Isto exemplifica as razões pelas quais prender a respiração atua de modo eficaz na redução das sensações e, na contrapartida, a estimulação da respiração pode contribuir para que emoções intensas venham à tona.

Considera-se que respirar inadequadamente pode provocar tensão, irritabilidade e ansiedade, aparecendo arraigado a diversos sintomas, como na claustrofobia e agorafobia. Lowen (1984) explica que “O claustrofóbico sente como se não conseguisse respirar num lugar fechado. O agorafobo sente medo dos locais abertos porque estimulam sua respiração. Toda dificuldade em respirar causa ansiedade” (p. 33), isto porque o ato de respirar provoca sensações e, quando há receio em experimentá-las – tristeza, raiva, apreensão – pode ocorrer um impedimento deste aspecto com intenção de não sentir, o que explica a tendência natural dos indivíduos de segurar a respiração quando estão sob estresse.

Nesse sentido, a terapia bioenergética incentiva os pacientes a realizarem exercícios que estimulem a respiração e relaxem as tensões musculares corporais, iniciando-se com a respiração, pois será a responsável pelo fornecimento de energia para os movimentos e, quando encontra-se limitada, apresenta impedimentos à mobilidade física. Lowen (1984) explica:

As ondas respiratórias associadas com os movimentos da respiração são as ondas pulsantes básicas do corpo. Quando essas ondas passam pelo corpo, ativam todo o sistema muscular. Sua livre movimentação garante a espontaneidade dos sentimentos e sua expressão. Isso significa que enquanto a respiração for plena e completa, não há bloqueios para o fluxo de sentimentos. A respiração leva ao movimento que é o veículo para a expressão do sentimento (LOWEN, 1984, p. 42).

Desse modo, convém salientar que, quando o indivíduo depara-se com dor e estresse, este lançará mão de defesas psicológicas para lidar com a situação e, por sua vez, tais defesas ancoram-se no corpo e emergem como padrões corporais cronicamente rígidos que, “[...] juntamente com as representações mentais, crenças e valores que os sustentam, constituem a estrutura de caráter, que influencia a auto percepção física, a autoestima, a autoimagem e o intercâmbio com o ambiente” (WEIGAND, 2005, p. 9).

Estes padrões corporais são mantidos inconscientes e, quando integrados à identidade do sujeito, ficam impedidos de serem modificados espontaneamente. Através da leitura corporal, a Análise Bioenergética observará os fluxos, bloqueios e intensidades da energia, assim como a capacidade para contê-la, centrá-la ou estabelecer contato com a realidade interna e externa.

Segundo Weigand (2005), este método apresentou resultados favoráveis quando utilizado para tratar sintomas neuróticos, problemas sexuais e de relacionamento. Foi observado que as experiências corporais facilitavam o acesso de conteúdos pré-verbais, além de possibilitar que o cliente reviva suas relações primárias, ou seja, permitia o alcance de níveis mais profundos que àqueles utilizando apenas a abordagem verbal.

Nas palavras de Lowen (1982), a bioenergética consiste numa técnica terapêutica com fins de auxiliar o indivíduo neste reencontro com o próprio corpo e aproveitar todas as potencialidades vitais que por ele são viabilizadas, seja a sexualidade, a respiração, movimento, sentimento e a autoexpressão, aspectos que, caso não tenham a fluidez natural, acabam por limitar a vida corporal do sujeito.

Lowen (1982) ainda enfatiza que a imposição de tais restrições surgem de maneira involuntária:

Desenvolvem-se como forma de sobrevivência no meio familiar e cultural que nega os valores do corpo em favor do poder, de prestígio e de bens materiais. Apesar disso, aceitamos tais restrições em nossas vidas pelo simples fato de

não as questionarmos e, conseqüentemente, traímos nossos corpos. Nesse processo, destruimos também o ambiente natural do qual o nosso corpo depende para seu bem-estar (LOWEN, 1982, p. 38).

Considerando que a maioria das pessoas utiliza apenas uma pequena parcela de todo o seu potencial de energia e de sentimentos, incapaz de livrar-se desses aspectos que assumem como sendo uma espécie de segunda natureza, a bioenergética tem como objetivo justamente auxiliar o indivíduo na retomada de sua natureza primária, que é estar aberto à vida.

A adoção de uma postura fechada e encouraçada representa uma tentativa de proteger-se ante ao sofrimento que, no entanto, quando tais mecanismos tornam-se caracterológicos e arraigados à personalidade de modo estrutural, os prejuízos podem ser ainda mais sérios do que àqueles experimentados anteriormente (LOWEN, 1982).

4 - O Grounding como proposta de intervenção

Embora não seja comum que se faça a associação entre personalidade e energia, Lowen (1982) afirma que uma não existe sem a outra, e que tanto a quantidade quanto a maneira como o sujeito utiliza sua energia refletirá na expressão de sua personalidade.

Para casos onde é observado que a energia está em baixa – por exemplo, em quadros depressivos –, a sugestão do teórico é que o indivíduo seja auxiliado para reergue-la. Para tanto, exercícios que aumentem o influxo de oxigênio podem ser eficazes, sendo feitos a partir da mobilização respiratória para que seja possível respirar mais profunda e plenamente e, assim, “[...] na medida em que a respiração do indivíduo se torna mais ativa, seu nível de energia aumenta. Quando a pessoa está recarregada, deverá ocorrer nas suas pernas um leve e involuntário tremor ou vibração” (LOWEN, 1982, p. 42).

Não obstante, mesmo que este aprofundamento da respiração produza efeitos imediatos, não implicará na cura para os estados depressivos, haja vista que não é possível para o sujeito a manutenção espontânea deste padrão respiratório. Desse modo, deve-se aprofundar a análise justamente em busca de compreensões acerca dos fatores contribuintes para este funcionamento corporal.

Além da carga energética, Lowen (1982) também discorre quanto a igual importância que tem a descarga, pois “o organismo vivo só pode existir se houver um equilíbrio

entre a carga e a descarga de energia” (p. 43). O nível energético a ser mantido deve ser compatível com as necessidades individuais, sendo que, ocasionalmente, o indivíduo absorverá uma quantidade de energia que corresponda a sua igual capacidade para descarregá-la posteriormente. Assim, as experiências de autoexpressão culminam em um estado de satisfação e prazer. Na contrapartida:

Limite o direito de uma pessoa à sua autoexpressão e você estará limitando suas oportunidades de prazer e de vivência criativa. Justamente por esse motivo, se a capacidade de um indivíduo expressar suas ideias e sentimentos for limitada por forças internas (inibições ou tensões musculares crônicas), sua capacidade de sentir prazer será também reduzida. Nesse caso, o indivíduo irá reduzir o seu influxo de energia (inconscientemente, é claro) para manter um equilíbrio energético no seu corpo (LOWEN, 1982, p. 43).

Do mais, não é somente através da respiração que se alcança o aumento dos níveis energéticos, pois é necessário que os caminhos para a auto expressão dos movimentos estejam devidamente desobstruídos para que, assim, ocorra uma descarga energética maior, ou seja, para que o fluxo corra livremente pelo corpo.

A correlação existente entre a respiração e a ansiedade que foi referida anteriormente evidencia um dos impedimentos com os quais Lowen (1982) se deparou no atendimento de seus pacientes. Segundo o autor, a respiração é um aspecto crucial tanto para a terapia reichiana quanto para a bioenergética, sendo comumente observada a dificuldade presente nos pacientes para respirarem profundamente. Assim, a utilização da “cadeirinha para respirar” surgiu numa alternativa para que a respiração fosse estimulada sem a necessidade de exercícios específicos para tal, desenvolvida a partir da observação de Lowen quanto ao hábito das pessoas se recostarem na cadeira para esticar o corpo e respirar.

O conceito de grounding foi cunhado por Lowen (1982) a partir da observação de que todos os seus pacientes se queixavam de não ter os pés plantados firmemente no chão, indicando a falta de contato com a realidade. Nesse sentido, o grounding desponta-se na tentativa de estabelecer contato entre o paciente e a sua realidade – o solo onde pisa, o próprio corpo e sexualidade. Para o autor, a função do grounding para o sistema energético do organismo é de igual relevância que para um circuito elétrico, sendo essencial que existam válvulas para a descarga de excitação excessiva.

Num sistema elétrico, o acúmulo súbito de carga pode queimar uma parte da instalação ou provocar um incêndio. Na personalidade humana, o acúmulo de energia também poderá ser perigoso caso a pessoa não tenha contato com o chão. A pessoa pode fragmentar-se, ficar histérica, sentir ansiedade ou entrar em depressão (LOWEN, 1982, p. 171).

De acordo com o teórico, o processo de grounding é um dos objetivos primordiais para a bioenergética, haja vista que quanto mais em contato com o chão estiver a pessoa, mais carga será capaz de suportar e de manejar sentimentos. No entanto, esta atenção e movimento no sentido descendente é o que dificulta ainda mais a efetividade desse processo, pois suscita o medo de cair, que nada mais é que uma emoção reprimida.

Assim, ao permitir que os sentimentos fluam para baixo do corpo em direção ao solo, pode ser experimentado sentimentos como a tristeza, ocasionando o choro. Desse modo, para não entrar em contato com essa vivência, a maioria das pessoas considera mais cômodo permanecerem suspensas, pois no caso de se permitirem enfrentar este sentimento, terminariam em desespero. Diante disso, esta energia vai sendo acumulada e impedindo as descargas sexuais e de satisfação. Lowen (1982) acrescenta, ainda, que: “O caminho para a alegria invariavelmente atravessa o desespero” (p. 172). Além do medo da queda comum na experiência de ansiedade, outros impedimentos para o processo de grounding são os temores de perder o controle.

Por fim, Lowen (1982) cita que também existe a ansiedade de ficar em pé sobre os dois pés, pois esta postura está diretamente associada ao estado de estar só. A solidão é aspecto inerente à natureza humana, principalmente em sujeitos adultos, porém, muitos demonstram relutância na aceitação desta condição. “A dificuldade reside na transição, pois no intervalo de tempo que decorre entre abandonar a obsessão e sentir os pés firmemente plantados no chão, passa-se pela sensação de cair e pela ansiedade assim evocada” (p. 173). Cabe ao terapeuta auxiliar o indivíduo a suportar a ansiedade gerada neste estágio transitório, fazendo-o compreender que o chão é, de fato, sólido. Entre as intervenções propostas para trabalhar esse aspecto, o autor sugere o “exercício de cair”.

Parafraseando Lowen, Weigand (2005) afirma que grounding, ou enraizamento, trata-se de “[...] um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés” (p. 35). Foi desenvolvido nos trabalhos com o corpo durante o processo terapêutico em busca de posturas em pé que promovessem vibrações e,

assim, através da percepção corporal de conexão com o chão, as tensões crônicas fossem liberadas. A partir do enraizamento, a sensação de força nos pés e de conexão com a terra seria capaz de promover sentimentos de segurança e de conexão com a própria realidade, atuando da seguinte maneira:

As posturas de grounding e as vibrações aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo. O fluxo energético pulsa movendo-se pendularmente dos pés até a cabeça. O bloqueio em qualquer segmento do corpo impede esse fluxo. Como a onda de excitação deve atravessar o segmento pélvico para chegar até as pernas e os pés, a sensação de grounding estará prejudicada por bloqueios nesse segmento (WEIGAND, 2005, p. 35).

Não obstante, Lowen (1982) explica que a conexão com a própria realidade é um dos requisitos para a manutenção da saúde física e emocional, além de que esta intensidade de conexão é algo variável entre os indivíduos, ao passo que uns estão mais em contato, enquanto que outros encontram-se mais desligados desse aspecto. Quando o sujeito não está firmemente embasado (grounded), o comportamento aparecerá de forma dissociada com relação à sensibilidade corporal.

A capacidade de o indivíduo “estar grounded” implica que o mesmo esteja em posição de distribuição simétrica de seu peso sobre os dois pés, indicando o alcance de alinhamento e equilíbrio de toda a estrutura corporal. Numa reflexão a respeito deste estado, traça-se um paralelo entre a realidade da vida relacionada ao corpo, assim, o ato de estar com os pés plantados no chão implica no sentimento de independência e autonomia, “[...] sustentar seu espaço, suas ideias, suas opiniões, ter um lugar na família e no mundo, tomar posição para defender um ponto de vista ou uma causa [...]” (WEIGAND, 2005, p. 36)”. Considera-se, ainda, que esta capacidade é o que diferencia um bebê de uma criança que, no momento em que adquire a possibilidade de movimentar-se, tornar-se-á independente.

De acordo com a autora, para o grounding bem sucedido deve haver equilíbrio entre a capacidade de “elevar-se acima do solo e afundar-se nele” (WEIGAND, 2005, p. 51), sendo estas duas possibilidades de evitação do grounding.

A primeira maneira de evitar o grounding consiste na recusa do indivíduo de ficar sobre seus próprios pés. Para tanto, ele irá apoiar-se nos outros e responsabilizá-los pela manutenção do seu bem estar, colocando-se em posição de vulnerabilidade, dependência e incapacidade e, quando este mecanismo apresenta uma falha, sente-

se como se fosse afundar no chão. Como saída, poderá buscar pela tentativa de fundir-se com o outro.

Já o segundo modo de evitar o grounding é exatamente oposto, havendo uma recusa de apoiar-se no outro. Para tanto, o sujeito se elevará acima do chão para que não haja contato com a realidade e com a necessidade inerente de interdependência humana. Neste mecanismo de elevar-se, é evidente a tentativa de compensação da baixa autoestima através da manutenção de uma autoimagem idealizada, considerando-se acima e melhor que os outros.

Dessa forma, busca-se estar acima ou dentro do chão para evitar estar sobre o chão, e ambas as formas de evitar o grounding representam a fuga para sentimentos de abandono, rejeição e pânico.

5 - Contribuições do Grounding para a diminuição da ansiedade

Tendo em vista que a ansiedade é caracterizada por um desequilíbrio energético e que manifesta-se quando o corpo encontra-se com baixa energia vital e, portanto, é incapaz de oferecer as condições necessárias para que ocorra o livre fluxo e, assim, realizar descargas energéticas, abordaremos a seguir quais as contribuições que a aplicação de técnicas terapêuticas voltadas para o estabelecimento do grounding podem ser eficazes para o manejo de estados ansiosos.

Diante do que foi abordado anteriormente, nota-se a relevância da respiração para o bom funcionamento do sujeito em sua integralidade, bem como para a elevação de sua carga energética. Porém, somente a respiração profunda não é capaz de oferecer garantias de que este fluxo está circulando livremente pelo corpo, pois as couraças musculares e bloqueios diversos podem impedi-lo de circular por todo o aparato corporal.

As couraças têm como função impedir que emoções negativas venham à tona, o que tem como consequência a limitação da obtenção de prazer e da expressividade do sujeito através do seu corpo. Dessa forma, a energia – que deveria circular livremente – acaba mantendo-se estagnada em determinados segmentos.

Nesse sentido, trabalhar com o grounding e favorecer o enraizamento pode auxiliar o indivíduo no estabelecimento de maior contato com a sua realidade e consigo mesmo, favorecendo também o sentimento de segurança e o reconhecimento de onde se encontram as resistências e bloqueios. Este alinhamento entre mente e corpo propicia

a mobilização da energia deste corpo, facilitando a sua fluidez e contribuindo para a redução da ansiedade em níveis considerados normais.

Não obstante, a mobilização e o desencouraçamento que podem ser alcançados com o grounding devem ser tomados com cautela, visto que a constituição das couraças remontam a memórias infantis ligadas a eventos traumáticos e difíceis de serem vivenciados, portanto, desfazê-las fará com que emergjam conteúdos dolorosos, física e psicologicamente. No entanto, após experienciar tais conteúdos, o indivíduo estabelecerá melhor contato com a sua realidade e com o momento presente.

O estímulo para a elevação da energia vital do sujeito, por exemplo, através da respiração profunda, também exige o manejo cuidadoso por parte do terapeuta, pois pode ocasionar a intensificação do quadro de ansiedade caso esta energia em excesso não possa ser plenamente descarregada diante de bloqueios em seu fluxo.

Por conseguinte, uma vez que ocorra o desencouraçamento dos segmentos que antes estavam impedindo o livre fluxo energético e a descarga da energia em excesso do organismo, torna-se possível eliminar as tensões responsáveis pela manifestação da ansiedade patológica.

Estabelecer o grounding representa para o sujeito a segurança de poder “estar só”, pois sabe-se que tem uma base sólida para apoiar-se em seus próprios pés, além do reconhecimento de que estes pés estão firmemente plantados, são fortes e, portanto, capazes de sustentá-lo. Esta segurança minimiza um dos principais aspectos geradores de ansiedade, que é o temor de cair.

Estabelecendo um paralelo com as razões que motivaram as investigações deste artigo – a percepção do aumento da queixa de ansiedade nos atendimentos clínicos, principalmente após o início da pandemia – questiona-se quais as motivações encontradas no atual contexto que justificam o aumento da sintomatologia ansiosa.

Conforme abordado anteriormente, a estruturação das couraças está diretamente relacionada com as experiências de vida do sujeito que foram compreendidas como sendo ameaçadoras e, portanto, exigiram que o aparato corporal se preparasse para a defesa. Assim, toda vez que estivesse diante de situações ameaçadoras similares, as estruturas corporais defensivas seriam novamente recrutadas, até se tornarem crônicas.

É evidente que o cenário pandêmico mobilizou diversos medos e inseguranças, essencialmente ligados a instabilidade econômica mundial e o medo da morte, seja do próprio sujeito ou devido a possibilidade de adoecimento e perda de pessoas

próximas, fatores que, isoladamente, já remontam às ansiedades primitivas do medo de cair, ser aniquilado ou perder o controle. Assim, o indivíduo que não está firmemente enraizado e “sob seus pés” devido às vivências traumáticas similares que ocorreram no passado e demandaram esta estratégia defensiva, estará mais inclinado a manifestá-las novamente diante de uma ameaça equivalente.

Além disso, sabe-se que o acometimento pelo coronavírus têm seus sintomas diretamente relacionados ao sistema respiratório, sendo que o mais referido indício do adoecimento é a falta de ar. Ou seja, a apreensão diante da possibilidade de estar contaminado com um vírus potencialmente letal já bastaria para a manifestação da ansiedade que, a propósito, apresenta-se com o mesmo sintoma principal: a dificuldade para respirar.

Neste contexto, pode-se compreender que a ansiedade diante de uma ameaça à vida e à integridade do sujeito torna-se ainda mais intensa em função de que a falta de ar é um dos elementos que compõem os desconfortos da própria ansiedade, ao mesmo tempo em que também pode ser um dos indicativos de que o indivíduo padece do referido mal.

Dessa forma, o grounding pode auxiliar no estabelecimento de bases seguras e capazes de minimizar a ansiedade, ao mesmo tempo em que fortalece o sujeito e trabalha sua capacidade respiratória. A partir do desimpedimento do fluxo energético e possibilitando que o mesmo circule livremente por todo o corpo, qualquer excesso energético poderá ser efetivamente descarregado, evitando que ocorra o excesso de energia estagnada e manifestação desproporcional de ansiedade.

6 - Conclusão

Considerando que a ansiedade é uma reação natural e essencial para a sobrevivência do organismo, não é possível que seja eliminada por completo. No entanto, as intervenções propostas pela Análise Bioenergética podem minimizar sua sintomatologia e os respectivos impactos negativos na vida cotidiana que seu excesso pode ocasionar.

As intervenções com o grounding na Análise Bioenergética mobilizam defesas que foram estruturadas com o intuito de proteger o indivíduo contra ansiedades primitivas ligadas a eventos que em algum momento representaram ameaças. A partir deste enraizamento, o sujeito estabelece contato com a sua realidade no momento

presente, tornando-se capaz de reconhecer quando manifesta reações desproporcionais à gravidade do evento.

Por fim, considera-se que o grounding enquanto técnica terapêutica pode mostrar-se eficaz no manejo da sintomatologia ansiosa desencadeada em contextos diversos, haja vista que as motivações são bastante similares às primitivas que estruturaram as estratégias defensivas. Sugere-se o desenvolvimento de pesquisas posteriores que abordem as origens da ansiedade experienciada com a pandemia, assim como a utilização do grounding como alternativa viável para o tratamento na Análise Bioenergética.

7 - Referências

APA – AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-V**. 5. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

EXAME, Revista Eletrônica. BRASIL É O PAÍS MAIS ANSIOSO DO MUNDO. 2019. Disponível em <https://exame.abril.com.br/>. Acesso em: 13.09.2020.

LOWEN, A. Bioenergética. 2. Ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. Capítulo 2: O prazer de estar cheio de vida. In: **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. 8. Ed. São Paulo: Summus, 1984.

MELLO, D. C. S.; VOLPI, J. H. Ansiedade e seus processos na mente e no corpo. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. Curitiba: Centro Reichiano, 2020.

REICH, W. Análise do Caráter. 3. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

ROMÃO, J. F.; SILVA, D. V. R. da. A ansiedade no corpo – um olhar reichiano. **Psicologia - Saberes & Práticas**, n. 2, v. 1, p. 11-20, 2018.

VIEIRA, G. da S.; MOURA, N. P.; VOLPI, S. M. Corpo ansioso: um olhar abrangente sobre o processo de ansiedade no corpo e caminhos da bioenergética para o

tratamento. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018.

WEIGAND, O. Grounding na Análise Bioenergética: uma proposta de atualização. 2005. 145 p. (Dissertação) Mestrado em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2005.