

Grounding Integrativo: Tecendo o Ser na Existência

Daniel Rousseau¹

Resumo: Assim como na imagem do burro que corre incessantemente atrás da cenoura pendurada à sua frente, à medida que vamos nos desenvolvendo cultural, tecnológica e socialmente, lutando na ilusão de alcançar (e comprados na identificação com essa luta) garantias e certezas de segurança e previsibilidade, através de mais e mais controle, conhecimento, produtividade, posses e poder, parece que vamos criando mais insegurança, incerteza, desigualdades, desamparo, precariedade, separação, conflitos e violência; e vamos ao encontro assim de mais tensão, estresse, ansiedade, depressão, cisão, fragmentação. Diante disso, alguns de nós decidem experimentar também o extremo oposto: o culto à estupidez, à ignorância e ao descontrole totais, à liberdade irresponsável e irrestrita. E assim, entre extremos, ficamos adoecidos, nos âmbitos individual e social, material e psíquico, objetivo e subjetivo. Como encontrar algum grau satisfatório de segurança, liberdade e saúde nessa situação? Como encontrar saídas diante das armadilhas de um mundo adoecido e adoecedor? Buscando apresentar um caminho de possibilidade diante destas perguntas, trago neste artigo o conceito - processo **Grounding Integrativo**, a partir da combinação dos conceitos de Grounding e de Integração, passando pela crítica ao paradigma dicotômico excludente, predominante em nossa cultura, e pela proposição da via da Complexidade e da Transdisciplinaridade para a construção de um novo paradigma.

Palavras-Chave: Grounding. Grounding Integrativo. Complexidade. Transdisciplinaridade. Paradigma. Bioenergética. Biossíntese. Saúde. Terapia PsicoCorporal.

Integrative Grounding: Weaving Being into Existence

Abstract: Just like in the image of the donkey that incessantly runs after the carrot dangling in front of it, as we develop culturally, technologically and socially, fighting in the illusion of achieving (and buying into the identification with this struggle) guarantees and certainties of security and predictability, through more and more control, knowledge, productivity, possessions and power, it seems that we are creating more insecurity, uncertainty, inequalities, helplessness, precariousness, separation, conflicts and violence; and we thus encounter more tension, stress, anxiety, depression, splitting, fragmentation. Faced with this, some of us also decide to try the opposite extreme: the cult of stupidity, total ignorance and lack of control, irresponsible and unrestricted freedom. And so, between extremes, we become ill, at the individual and social, material and psychic, objective and subjective levels. How can we find some satisfactory degree of security, freedom and health in this situation? How can we find ways out of the traps of a sick and sickening world? Seeking to present a path of possibility in the face of these questions, I present in this article the concept - process **Integrative Grounding**, from the combination of the concepts of Grounding and Integration, through criticism of the exclusionary dichotomous paradigm, predominant in our culture, and by proposing the path of Complexity and Transdisciplinarity for the construction of a new paradigm.

Keywords: Grounding. Integrative Grounding. Complexity. Transdisciplinarity. Paradigm. Bioenergetics. Biosynthesis. Health. PsychoCorporal Therapy.

¹ Terapeuta Psicocorporal. Analista Bioenergético (CBT-IIBA), com formação também em Psicotraumatologia. Formando em Biossíntese e Experiência Somática. Terapeuta associado da SABERJ e da ABT. Criador e Mentor da SabedoriAR-Te. Graduando em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula (USU-RJ), e Graduado em Composição Musical pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). daniel.rousseau@sabedoriarte.com.br.



Introdução

Como Unidade-Multiplicidade, em contínua Obra-Fluxo de Si. (do autor)

Junte a causa e o efeito, e o efeito voltar-se-á sobre a causa, por retroação, e o produto será também produtor. Você vai distinguir essas noções e juntá-las ao mesmo tempo. Você vai juntar o Uno e o Múltiplo, você vai uni-los, mas o Uno não se dissolverá no Múltiplo e o Múltiplo fará ainda assim parte do Uno. O princípio da complexidade, de todo modo, se fundará sobre a predominância da conjunção complexa. Mas, ainda aí, creio profundamente que se trata de uma tarefa cultural, histórica, profunda e múltipla. (MORIN, 2015, p. 76-77)

Escrevo esse artigo ao mesmo tempo em que vou preparando a oficina de mesmo nome, que criei no processo de amadurecimento do meu trabalho, da minha visão de mundo, e do meu Ser neste mundo. Partindo do Pensamento Complexo (MORIN, 2015) e da Transdisciplinaridade (NICOLESCU, 2018), como perspectivas para a compreensão da existência, e combinando, através destes, os conceitos de Grounding - contato com a realidade (LOWEN, LOWEN, 1985; BOADELLA, 1992; WEIGAND, 2006), e Integração - se tornar inteiro (JUNG, 2014; MATÉ, 2023), cunhei o conceito de **Grounding Integrativo**. Esta combinação nos traz, como processo, experiência e jornada, a possibilidade de ir conectando-se com a realidade e movendo-se na direção da inteireza, como Unidade-Multiplicidade na contínua Obra-Fluxo de Si; de poder encontrar assim algum lugar de saúde diante de um mundo tão adoecido e adoecedor.

Influências

Sou Terapeuta PsicoCorporal, Analista Bioenergético (Certified as a Bioenergetic Therapist - CBT, pelo International Institute for Bioenergetic Analysis - IIBA), com formação também em Psicotraumatologia, e neste momento em processo de finalização das formações em Biossíntese e Experiência Somática. Cheguei até aqui a partir da experiência de vida, tanto na dimensão pessoal quanto na profissional, trazendo, combinando e amadurecendo influências dos campos terapêutico, da saúde, filosófico, social, educacional e linguístico.

Meu trabalho vem carregando contribuições (em ordem alfabética) de Boadella, Freud, Gendlin, Jung, Levine, Lowen, Maté, Pierrakos, Reich, Schwartz, Siegel, dentre muitos outros. É uma característica minha buscar pontes entre autores, abordagens, teorias, escolas. Fui atraído também por temas existenciais, como perdas, trauma, Luto e incertezas, e



especialmente as contradições, polaridades (LOWEN, 1986; BOADELLA, 1997) e pluralidades que nos acompanham. Nesta linha, apresentei as oficinas “*Conectando com a Vida através do Luto: memória, corpo e significação por meio da Análise Bioenergética*” (em 2021, na 26ª Pré-Conferência do IIBA) e “*Dançando num Mar de Incertezas: como estar Grounded e Pulsante diante das dúvidas e do não saber?*” (em 2022, no Terceiro Congresso Latino-Americano de Psicologia Corporal); e escrevi o artigo “*Orientação e Grounding diante das incertezas, dúvidas e do Não-Saber*” (ROUSSEAU, 2022), e o TCC para a Formação em Psicotraumatologia “*Estresse, Trauma e Traumatização: e a presença observadora e receptiva como recurso para atualização e integração do organismo*” (Idem, 2023).

Através da preparação destes trabalhos e das formações em curso, concomitantemente à experiência e ao amadurecimento profissional e pessoal, fui delineando meu arcabouço teórico-prático, até chegar no presente artigo. Isso, ao mesmo tempo em que fui percebendo que o paradigma dicotômico cartesiano, que em muito rege nossas vidas, era bastante restrito e limitado ao basear-se nas operações lógicas de disjunção e redução (MORIN, 2015), pois me deixava diante de problemas que pareciam insolúveis nas condições de “Tudo Ou Nada”, “Isto Ou Aquilo”, como por exemplo nos eixos saúde-doença e livre arbítrio-determinismo, dentre outros; e fui encontrando assim na disjunção - conjunção - implicação, presentes na Unidualidade proposta por Morin (2011) no Pensamento Complexo, e no Terceiro Incluído proposto por Nicolescu (2018) na Transdisciplinaridade, e que também encontramos em Lowen (1986) e Boadella (1997), a possibilidade de compreender a existência para além do dualismo opositor e excludente cartesiano: baseada na diversidade e inclusão, na unidade-multiplicidade e na complementaridade de pares opostos, como um processo em que vamos tecendo e sendo tecidos, que simultaneamente compomos e nos compõe, em que indivíduo e ambiente se atravessam e se co-afetam, em que a parte compõe o todo, sem que ela se dissolva nele, nem tampouco que o todo se perca diante da observação das partes.

Contribuindo para meu grounding e integração nesse processo criador - construtor - condutor, me interessei também por propostas com ênfase em comunicação e linguagem, e que fossem facilitadoras de inclusão e integração, como a Comunicação Não-Violenta (ROSENBERG, 2006) e a Focalização do Relacionamento Interior (CORNELL, 2013). Compreendo que estas abordagens, coerentes com uma visão de mundo baseada na unidade-multiplicidade, na unidualidade e nos valores de inclusão, diversidade e alteridade

(considerados aqui como premissa para um caminho de saúde), podem nos facilitar a encontrar formas mais compassivas e empáticas de interagir, diferente do que muitos de nós estamos acostumados no automatismo e na dicotomia opositora e excludente (que se reflete em expressões como “Ou Isso Ou Aquilo”, “Ou Tudo Ou Nada”); facilitando assim encontros e relações mais saudáveis e recursivas, tanto com o mundo externo, tanto com o mundo interno; facilitando assim também o **Grounding Integrativo**: contato com a realidade, integrando os múltiplos aspectos que a compõem. Como diz Barthes (1981, p. 64), “*a linguagem é uma pele*”.

Grounding

Por que Grounding? Segundo Lowen (1982, p. 155), “*o perigo da ilusão (...) é perpetuar o desespero*”. Sair da ilusão, e assim achar caminhos possíveis na vida, envolve estar em contato com a Realidade.

E Grounding, “*conceito central da Análise Bioenergética (...), é o **contato** com a **realidade interna**, emocional, e a **realidade externa**, o mundo*” (WEIGAND, 2006, p. 17-18, grifos meus). Por sua vez, “*estar em contato é estar atento ao que está acontecendo dentro de você e ao seu redor*” (LOWEN, LOWEN, 1985, p. 63). Estar grounded é assim estar com os pés no chão (em contato), sabendo onde se está (realidade externa), sabendo quem se é (realidade interna) (Ibidem). Grounding é, portanto, um processo de Contato-Saber com as Realidades Interna e Externa. Dito isso, me vejo na necessidade de pausar a caminhada, para levantar algumas perguntas: o que é a realidade? O que é o saber? Como observamos, compreendemos, apreendemos, sentimos, experienciamos, sabemos sobre a realidade? Nosso contato com a realidade é direto? É mediado?

Diante destas perguntas, antes de seguir discorrendo sobre Grounding, tomo um breve desvio, trazendo algumas premissas importantes no presente trabalho. Recomendo também ao leitor meu artigo anterior “*Orientação e Grounding diante da incertezas, dúvidas e do Não Saber*” (ROUSSEAU, 2022), onde adentro também em alguns destes temas.

Os Paradigmas e a Mediação no Contato com a Realidade

Ainda que nosso contato com a realidade, e o saber sobre ela, pudesse se basear o máximo possível na relação direta com o momento presente, como principiantes diante de algo novo, nossa experiência diante do momento presente é, salvo em casos, contextos e situações muito específicos, um atravessamento entre o que acontece no presente e elementos que trazemos do passado (SIEGEL, 2018). Não haveria o momento presente sem o que trazemos de antes: cada organismo é também uma história, e a própria realidade tem sua dimensão histórica. O que se manifesta no presente, e abre possibilidades rascunhando o futuro, é uma combinação do que foi percorrido e estruturado no passado (LOWEN, 1982), com as interações-ações-afetações em curso.

O que trazemos conosco compõe-se assim por muitas camadas e dimensões, e constituem também nossa singularidade e subjetividade. E destes elementos pré-existentes, dentre os mais estruturantes e nucleares, encontram-se os paradigmas: constelações de crenças, pressupostos, valores, técnicas e outros elementos, partilhadas pelos membros de uma comunidade específica (KUHN, 2013), e produtos “*de todo um desenvolvimento cultural, histórico, civilizatório*” (MORIN, 2015, p. 77). Considero que os paradigmas ficam estruturados em nosso organismo, como corpo e psique, influenciando nosso comportamento, nossa comunicação e linguagem, nossas escolhas, nossas ações e reações, nossos pensamentos, sentimentos e emoções, nosso encorajamento e até mesmo nossa fisiologia: muitas vezes inconscientes, compõem a lente através da qual focamos a realidade e moldam nossa compreensão de pessoa, de humano, de mundo e de universo, e assim a forma como interagimos e existimos.

Entre o Princípio do Prazer e o Princípio da Realidade, temos assim também o “Princípio do Paradigma”: tanto como efeito quanto como causa, a forma como um indivíduo vive a polaridade Prazer-Realidade, vai em muito ter relação com o paradigma existencial que este indivíduo construiu e carrega consigo. Um paradigma dicotômico opositor, limitante, reducionista, excludente, tende a restringir e mutilar nossa perspectiva da realidade e, assim, a fragmentar nossa existência; já um paradigma que tem a alteridade como qualidade, pode abarcar a diversidade, incluindo e integrando as diferenças, as contradições e a multiplicidade, ampliando nossas possibilidades e recursos diante das vicissitudes da vida. É nesse caminho que Lowen (1986, p. 232) escreve que “*a conquista da sabedoria é um processo de ver e*



aceitar as contradições na natureza humana”. Integrar as contradições não passa por rejeitar e eliminar um dos lados do bastão (NICOLESCU, 2018), mas em reconhecer e aceitar a própria existência da contradição.

O Paradigma Dicotômico Excludente - Violência Estrutural

A realidade, a existência e a vida são muito mais complexas que ambientes de laboratório, ainda que estes tenham seu lugar e função. Entendo que, no tecido complexo que é a existência, em sua multidimensionalidade e multipolaridade, onde vivemos contradições, encontros e desencontros, como entre o Eu e o Outro, o Indivíduo e o Coletivo, a Parte e o Todo, a Manutenção e a Mudança, o Nascimento e a Morte, a Objetividade e a Subjetividade, a Natureza e a Cultura, o Saber e o Não Saber, somos ainda muito atravessados por um paradigma dicotômico, opositor e excludente; um paradigma cartesiano e positivista, reducionista, generalizador e normatizador, que no desejo e ilusão de aprisionar a vida na pureza, ordem e perfeição do laboratório, não abarca a ambivalência (BAUMAN, 1997, 2012); que é parte de uma cultura narcísica (LOWEN, 1993), que atende a um padrão produtivista-competitivista (base da forma histórica atual capitalista de existência), que enaltece o desempenho como norma e exclui o que não atende a este requisito, mutilando o Ser e sua perspectiva da realidade, privando-o de valores e direitos humanos que são essenciais, como dignidade, integridade, diversidade, inclusão, pertencimento, autenticidade, vulnerabilidade, imperfeição, cooperatividade.

Entendo que este paradigma, com uma visão de mundo restritiva e dicotômica, concorre para a perpetuação de um estado estrutural crônico de violência - ameaça - defesa - separação, intra e interpessoal, material e psíquico, objetivo e subjetivo; que contribui assim para a ocorrência e perpetuação de traumas e a constituição de estados crônicos de defesa, com encouraçamento (LOWEN, 1982), cisão e fragmentação, limitando a disponibilidade de recursos diante da vida, estreitando e distorcendo nossa conexão com a realidade: limitando assim nosso grounding, nosso Contato-Saber da Realidade, separando em vez de integrar.

Por um novo Paradigma: os princípios da Complexidade e da Transdisciplinaridade

O paradigma simplificador (disjunção e redução) domina nossa cultura hoje. (...) Pode-se dizer, desde já, que se o pensamento simplificador se baseia no predomínio de dois tipos de operações lógicas, disjunção e redução, que são ambas brutais e mutiladoras, então os princípios do pensamento complexo serão necessariamente princípios de disjunção, conjunção e de implicação. (MORIN, 2015, p. 76-77)

Um único e mesmo nível de Realidade só pode provocar oposições antagônicas. (...) Estaremos nós, em nossa civilização atual, na situação do homem que queria a todo custo separar as duas extremidades de seu bastão? À barbárie da exclusão do terceiro responde a inteligência da inclusão. Pois um bastão sempre tem duas extremidades. (NICOLESCU, 2018, p. 39, 41)

Propondo novas formas de ver o mundo e de lidar com os problemas, vejo a Complexidade e a Transdisciplinaridade como alternativas ao paradigma cartesiano dicotômico, reducionista,positor e excludente. Façamos aqui uma breve passagem sobre ambas.

Morin (2015, p. 72) vai sugerir pensarmos em termos de “*constelação e solidariedade de conceitos*”, enfatizando que “*nas coisas mais importantes, os conceitos não se definem jamais por suas fronteiras, mas a partir de seu núcleo*”. Dessa forma, para além da perspectiva cartesiana, que na tentativa de estabelecer pureza e ordem (BAUMAN, 1997, 2012) acaba separando, opondo e excluindo, podemos trabalhar com gradientes e combinações entre conceitos contraditórios, o que nos abre um vasto campo de novas possibilidades, integrando as contradições através de diálogos, pontes e trânsitos entre polos, num espaço de tensão - criatividade.

A partir disso, Morin (2015) propõe 3 princípios que podem nos ajudar a compreender a Complexidade: **Princípio Dialógico**: fala da unidualidade (Idem, 2011, p. 47), que “*nos permite manter a dualidade no seio da unidade. Ele associa dois termos ao mesmo tempo complementares e antagônicos*” (Idem, 2015, p. 74); **Princípio da Recursão Organizacional**: “*os indivíduos produzem a sociedade que produz os indivíduos. Somos ao mesmo tempo produtos e produtores*” (Ibidem, p. 74); **Princípio Hologramático**: o holograma “*vai além do reducionismo, que só vê as partes, e do holismo, que só vê o todo. É um pouco a ideia formulada por Pascal: ‘Não posso conceber o todo sem as partes e não posso conceber as partes sem o todo’*” (Ibidem, p. 74).

Nicolescu (2018), com a Transdisciplinaridade, diante de pares binários contraditórios (que pela lógica clássica da não-contradição seriam considerados opostos e inconciliáveis), propõe a articulação destes pares através de um **terceiro incluído**. Com este terceiro incluído, a compreensão pode alcançar um **novo nível de realidade**, indo para além do nível de realidade do conflito, o que abre o campo para novas possibilidades e novos processos. Lowen (1986, p. 224) segue na mesma linha, quando diz que “*um terceiro elemento é sempre necessário para compreendermos as dualidades e contradições*”.

Na oficina “*Dançando num Mar de Incertezas: como estar Grounded e Pulsante diante das Dúvidas e do Não Saber?*”, e no artigo “*Orientação e Grounding diante das incertezas, dúvidas e do Não Saber*” (ROUSSEAU, 2022), a partir destes conceitos, acrescentei a ideia de **terceiro oculto** e discorri sobre como esse princípio pode nos ajudar diante de conflitos; como ir para um nível de realidade mais profundo pode nos ajudar a sair da turbulência da superfície, assim como no mar, quando diante de ondas, mergulhar pode ser o caminho de saída.

Uma forma de compreender a noção de distintos níveis de realidade, é por exemplo quando, na observação de um comportamento aparentemente disfuncional, vamos aprofundando nos elementos subjacentes que levam a ele, buscando o que está na sua raiz (MATÉ, 2023), como conflitos internos, pensamentos, sentimentos e emoções, necessidades contraditórias, motivações e desejos, defesas e encorajamento, crenças e paradigmas estabelecidos, bem como a influência do contexto como gatilho, e da história e do sistema como construção.

Como ressaltai também nesse artigo anterior (ROUSSEAU, 2022), as perspectivas da Complexidade - Transdisciplinaridade (que daqui para diante irei me referir como CT) nos permitem ampliar nossa Orientação e Grounding através do princípio da Unidualidade, encontrando complementaridade e pontes diante de polaridades, tais como certeza - incerteza, saber - não saber, previsibilidade - imprevisibilidade, manutenção - mudança, ordem - desordem, potência - impotência. Na lógica clássica, dicotômica e excludente, nos perdemos nos extremos, ora no desejo de onisciência e onipotência, na ilusão de garantias de controle e de poder, ora no descontrole e na ignorância totais.

Compreendendo a Realidade-Existência a partir da CT

A realidade-existência é assim singular e complexa, ao mesmo tempo unidade e diversidade, todo e partes, produto e produtora. É multinível, multidimensional, multirreferencial e multidirecional. Sem pretender esgotar a questão, nem estabelecer parâmetros rígidos e excludentes, nem tampouco qualquer tipo de classificação fechada e finalizada, proponho abaixo uma sugestão para referência e perspectiva sobre a multidimensionalidade da realidade-existência. Cito algumas dimensões, que se atravessam e atuam concomitantemente, e polaridades gradientes, contraditórias-complementares, que as compõem (unidualidade - em disjunção, conjunção e implicação). Incluo o Ser Humano como parte das dimensões da realidade, não algo alheio e de fora, que apenas a observa. E deixo o leitor livre para fazer sua própria lista:

- a) Física-espiritual** (matéria - energia);
- b) da Poiesis, Sobrevivência, Perpetuação** (biológico - não biológico, vivo - não vivo);
- c) Histórica** [tempo (cronológico/linear e não cronológico/não linear) - território (linear e não linear)];
- d) do Meio ambiente** (externo - interno);
- e) Sistêmica** (intrapessoal - interpessoal/cultural/social);
- f) Organizacional Identitária** (partes - todo, unidade - multiplicidade);
- g) Fenomenológica** (objetividade - subjetividade);
- h) Interacional Direcional** (ações - afetações, produto - produtor);
- i) do Fluxo** (ordem - desordem, estado - movimento, permanência - impermanência, manutenção - mudança, estrutura - processo);
- j) do grau de Determinabilidade** (possibilidade/potencialidade/probabilidade - não garantia, saber - não saber, certeza - incerteza, previsibilidade - imprevisibilidade, precaução - risco, liberdade de escolha - determinismo);
- k) da Perspectiva** (eu - outro, indivíduo - contexto, sujeito - objeto);
- l) do Contato, Impressão, Apreensão e Saber** (sensação/emoção/sentimento - pensamento, conhecer - compreender, aprendido - sentido, implícito - explícito, memória - experiência, consciente - inconsciente).



Organismo Humano

O humano é um ser, a um só tempo, plenamente biológico e plenamente cultural, que traz em si a unidualidade originária. (MORIN, 2011, p. 47)

Uso aqui o termo organismo humano como a forma que me parece mais completa de se referir a cada um de nós, considerando um Ser pleno, multidimensional: biopsicossocial, singular, plural, temporal e relacional; como parte da realidade-existência, cada indivíduo é também uma realidade-existência-experiência própria, subjetividade e objetividade, psique e corpo, fluxo e obra, mudança e manutenção, energia e matéria, processos conscientes e inconscientes; como uma unidade-identidade-multiplicidade viva, singular e complexa (CHAUÍ, 2011), que se organiza, se movimenta e pulsa, interagindo, afetando e sendo afetada, sujeito e objeto, tecelão e tecido; como parte de um todo (todo que é pluralidade, espaço, ambiente e tempo), ao mesmo tempo em que constitui um todo em si, que é pluralidade, espaços, ambientes e tempos internos; se distinguindo e se individualizando do que lhe é externo por uma fronteira, através da qual se delimita, se protege, se constitui e se contém, ao mesmo tempo em que também faz trocas e pode assim se relacionar, interagir e se comunicar com outras identidades vivas e com o meio do qual é parte.

Saúde e Doença

O paradigma dicotômico, reducionista e excludente, é assim produtor e produto de muitos aspectos adoecidos de nossa sociedade. E ao mesmo tempo em que gera adoecimento e dificulta que encontremos caminhos e espaços de saúde, instaura e reforça a dicotomia SAÚDE X DOENÇA. Para além dessa dicotomia, através da complexidade, pode-se considerar a relação saúde-doença como um campo-espectro de possibilidades. Boadella (1986) nos diz que é papel do terapeuta encontrar as reservas de saúde de seu cliente, e que o processo de crescimento é mais importante que o produto final. Em Boadella vê-se assim cura como fluxo e processo, e em Jung (2014) e Maté (2023), como tornar-se inteiro. No presente trabalho trago as duas acepções em complementaridade: curar é processo (curando-se), que passa por um movimento na direção da inteireza, valorizando o **campo do possível** e as conquistas do caminho, e não uma condição “Tudo Ou Nada”

Voltando ao Grounding

Retomo assim o tema Grounding, processo de estar em contato com as realidades interna (saber quem se é) e externa (saber onde se está). Podemos agora ampliar nossa compreensão sobre o Contato-Saber e a Realidade, pelos princípios da CT.

Não pretendo esgotar nem fechar a referência ao Grounding, nem trazer um caminho único, plena e garantidamente eficaz para se estar Grounded. Como um processo-experiência, se trata de cada Ser descobrir como achar-sentir-experienciar-sustentar-afinar seu próprio Grounding, na sua singularidade-complexidade, na sua própria Obra-Fluxo de Si. Trago aqui elementos na intenção de contribuir para o processo pessoal de cada um de estar em contato com a realidade e de se mover em direção à inteireza. Cabe a cada leitor considerar como se apropriar, da melhor maneira que lhe fizer sentido, do conteúdo exposto.

Na minha compreensão de Grounding, identifico 3 pilares que se atravessam: Grounding é Processo; segue Orientações; e é experienciado por um Indivíduo Contextualizado.

Como Processo, estar Grounded é estar em CONTATO com a Realidade. Por sua vez, CONEXÃO é o elo que me permite estar em Contato. E em Conexão e em Contato, há possibilidade de troca, e se há troca, há fluxo. Troca-fluxo de informações-energia-matéria: é também portanto estar disponível para COMUNICAÇÃO. Como visto antes, é também um processo de SABER, integrando nossas funções egóicas e instintivas, racionais e perceptivas. Como processo, grounding envolve assim Conexão-Contato-Comunicação-Saber. Vou utilizar daqui pra frente a abreviação CCCS para me referir a estes itens.

Havendo CCCS, e portanto um processo de troca-fluxo, há Orientação(ões) (direção-sentido) dessa troca-fluxo. Já citamos aqui a dupla orientação, equivalente a estar em contato com as realidades interna e externa (WEIGAND, 2006). Comumente considerada e reconhecida, esta Dupla Orientação (que chamarei daqui em diante de DO), com base na CT, pode ser ampliada para uma perspectiva mais radical, o que nos leva também para antecipar um pouco sobre o **Grounding Integrativo**. Vejamos a seguir alguns aspectos.

Estar em CCCS, nessa DO com as Realidades Interna e Externa, e com a interação (ações-afetações) que se dá entre estas realidades através de suas fronteiras, pode ser compreendido por meio dos 3 princípios do pensamento complexo já citados: **dialógico**, em que as polaridades (aqui o dentro e o fora) se opõe e também se complementam - Indivíduo

(dentro) e Contexto (fora) coexistem em tensão dialógica - unidualidade; **da recursão organizacional**, em que como produtos e produtores na existência, tecemos e somos tecidos nas interações; e **hologramático**, em que a Parte-Indivíduo (que como realidade interna se estabelece também como uma totalidade em si, que é unidade-identidade-multiplicidade), compõe o Todo-Contexto (aqui como realidade global), e deve ser compreendida como tal, nem diluída no Todo, nem arrancada e excluída deste.

Compreendendo a realidade (tanto a externa quanto a interna) nas perspectivas da CT, como multinível, multidimensional, multirreferencial e multidirecional, é possível entender também que essa DO pode se dar através de múltiplas ramificações.

Três destas ramificações equivalem às dimensões, que nomeei mais acima, da História, do Fluxo, e do Contato, Apreensão e Saber. Dizem respeito ao movimento: não havendo movimento, tudo seria estático e também não haveria tempo nem história. Estar em movimento envolve a combinação entre Permanência e Impermanência, Continuidade e Mudança, ser Estrutura e Processo na Existência. Somos uma contínua Obra-Fluxo, e estar Grounded envolve orientar a atenção, reconhecendo na experiência presente, interagindo, se atravessando, e se manifestando concomitantemente: os elementos pré-existentes (tudo aquilo que carregamos, indivíduo e coletividade, consciente e inconscientemente, como memória, aprendizado e construção, e que está estruturado no organismo); os elementos novos e frescos; os elementos racionais; e os instintivos. Siegel (2018) usa os termos de “cima para baixo” e “de baixo para cima” para se referir ao aprendido e ao sentido, respectivamente, e Lowen (1986) chama de conhecimento e compreensão, para se referir a nossas funções racionais e instintivas, respectivamente.

Somos, no momento presente, a materialização-corporificação do que foi vivido no passado até ali. O momento presente nos dá, como um presente, a oportunidade de manter e de mudar, bem como os limites, as possibilidades e as necessidades que envolvem estas direções. Estar grounded em sua própria história, permite encontrar Sentido em Si e, assim se orientar e tomar decisões, reconhecendo que a vida envolve certezas e incertezas, saber e não saber, potencialidades e limites, precaução e risco, possibilidades e probabilidades, com ausência de garantias absolutas de resultados (dimensão do grau de determinabilidade). E se orientar nestas polaridades como Unidualidades, contribui para se estar mais grounded no próprio fluxo do Ser.

Outra dimensão que ressalto aqui, que chamei mais acima de Organizacional Identitária, diz respeito à unidade-multiplicidade da existência, tanto dentro, quanto fora do indivíduo. Estar em CCCS com o que está dentro e o que está fora de mim, envolve estar em contato, sem perder o senso de unidade, com a diversidade que me compõe e que compõe o mundo: com as múltiplas partes de mim e fora de mim, com suas potencialidades, possibilidades e limitações, inclusive com as contradições que as perpassam - onde, muitas vezes, prazeres, alegrias, angústias e dores se entremeiam em inúmeros conflitos.

Muito podemos discorrer sobre as muitas dimensões e ramificações que podem ser consideradas na Orientação para se estar Grounded, mas seria por demasiado extenso e não me parece necessário neste momento. A intenção aqui foi trazer algumas referências para que o leitor possa, por si, imaginar e criar seus próprios caminhos, descobrir o que lhe faz mais sentido.

Nesse ponto, essencial trazer o terceiro pilar: só há Grounding como Processo e Orientação, na medida em que há um Indivíduo, Contextualizado e colocando sua Intencionalidade no processo (Intenção - Interação); indivíduo que também é assim Processo, Estrutura, Meio, Fluxo, Identidade-Unidade-Multiplicidade. E no centro deste indivíduo em ser - processo - experiência de Grounding, na função da percepção, torna-se necessário que se emergja um Eu Consciente - Observador, um Estado de Consciência (LEVINE, 1999), em CCCS com a realidade (em suas múltiplas dimensões, níveis e direções), orientando sua atenção ao que acontece dentro e fora de Si: o que vou chamar aqui de um Eixo-Centro Perceptivo.

Não digo que para estar grounded todo indivíduo precisa estar consciente dos aspectos que venho trazendo. Um indivíduo “naturalmente saudável”, pode estar grounded intuitivamente. As reflexões, aqui no presente artigo, são direcionadas mais na intenção de alcançar aqueles que buscam referências que ajudem a facilitar o processo de encontrar o próprio grounding.

Grounding Integrativo

Vimos que Grounding é um processo de estar em Contato-Saber (que ampliei para CCCS) com as Realidades Interna e Externa. Indo além, entendo que saber onde se está e saber quem se é, faz parte da aquisição de Sabedoria, que para Lowen (1986, p. 230-231), é a

“*síntese do conflito entre conhecimento e compreensão*”, a integração de nossas funções egóicas e instintivas. Grounding é assim também um processo de integração do Ser. Contato-Saber com a realidade propiciando a integração, e integração propiciando grounding: assim posso resumir a noção de **Grounding Integrativo**. Já vim trazendo no item anterior, aspectos relacionados ao conceito.

Dando sequência, discorro aqui sobre algumas **Premissas, Funções e Qualidades** que considero importantes para este estado - processo - experiência que é o **Grounding Integrativo**.

Diante do Paradigma Dicotômico-Reducionista-Excludente-Mutilador, ficamos limitados e prejudicados na capacidade de reconhecer, aceitar e integrar as múltiplas partes que compõem a realidade, tanto a interna quanto a externa, e assim também, de compor um senso de unidade que respeite a diversidade, uma unidade-multiplicidade. Neste paradigma, que rejeita a ambivalência e as contradições, as polaridades inerentes à existência são tratadas como excludentes e inconciliáveis, e ficamos aprisionados na briga dos opostos, na rejeição de partes importantes de nós, rejeição que acaba fortalecendo os extremos, a fragmentação, a cisão. Nessa perspectiva restritiva, ou nossa unidade é construída com prejuízo de nossa multiplicidade, ou nossa multiplicidade é reconhecida com prejuízo de nossa unidade. Compreender a simultânea complementaridade-contraditoriedade dos polos passa por perspectivas como as da CT, através do conceito de unidualidade.

Assim, como **Premissa 1** para o **Grounding Integrativo**, é necessário reconhecer, como elemento da dimensão cultural da nossa realidade, o Paradigma Dicotômico e o estado crônico e estrutural de violência-ameaça-defesa-separação que ele propicia; reconhecer que estamos ainda muito atravessados por ele, que ele está em muito ainda fora e dentro de nós, e que não somos imunes a ele. Não reconhecer o Paradigma Dicotômico nos traz o risco de ficarmos imersos nele, identificados com ele, e assim, inconscientemente, sujeitos às suas lentes, perpetuando assim o estado de violência. Trazê-lo para a consciência e reconhecê-lo como parte da cultura que nos atravessa, do todo que está dentro e fora de nós, não nos imuniza a ele, mas abre caminho para senso crítico e autocrítico saudáveis, bem como para transformação e autotransformação, para o novo.

Reconhecido o Paradigma Dicotômico e seus efeitos sobre Si, a **Premissa 2** é reconhecer a possibilidade, a potencialidade, a viabilidade e os caminhos para um paradigma

que abarque a realidade e a existência em suas complexidades, de forma mais ampla e inclusiva.

Cabe observar que não me preendo, e nem pretendo prender o leitor, na ideia de que a saída passa obrigatoriamente pelos autores Morin e Nicolescu. Independente da origem, o que precisamos é de construir um novo paradigma (novo à civilização ocidental), que abarque a complexidade da realidade, nas suas polaridades, ambivalências e contradições, incluindo e integrando assim as diferenças e a diversidade. Como reconhece e enfatiza Morin (2015, p. 76-77), *“não é possível tirar de meu bolso um paradigma complexo. O paradigma complexo resultará do conjunto de novas concepções, de novas visões, de novas descobertas e de novas reflexões que vão se acordar, se reunir”*.

A compreensão da realidade a partir de princípios como os da CT, em termos de multiníveis, multidimensões, multirreferenciais e multidireções, de contradições inerentes e polaridades complementares, em termos de ordem e desordem, permanência e impermanência, saber e não saber, estrutura e processo, de partes que compõem um todo unitário, e que também possuem sua própria unidade e suas próprias partes, contribui para uma apreensão dos fenômenos em sua totalidade-especificidade, unidade-multiplicidade, em nossa condição de produtos-produtores, simultaneamente tecidos-tecelões na existência. Nessa perspectiva, que abarca a realidade mais na sua completude, como singularidade e complexidade, podemos estar mais grounded e mais inteiros, assim também mais saudáveis, integrando mais a diversidade.

Seguimos agora com as **Funções**. Para estas, criei o acrônimo **PIANO**, em que me refiro a: **Perceber, Integrar, Acolher, Nomear, Organizar**. Estas funções podem ocorrer concomitante e complementarmente umas às outras. Para acolher, preciso perceber. O que percebo, preciso acolher. O que percebo e acolho, preciso nomear e organizar. Nomear me ajuda a organizar, organizar me ajuda a nomear. Nomear-Organizar não significa achar o termo perfeito. Significa poder dar um lugar, como se fosse colocar numa determinada prateleira, ainda que provisória. Posso ter prateleiras para o que está fora, o que está dentro, o que está nos dois e também entre os dois; para o que é objetividade e para o que é subjetividade; para o que é sentimento, pensamento, sensação, emoção; para o que é passado e o que é presente; para os conflitos, a insegurança, os medos; para a potencialidade e para os limites; para o que sei e o que não sei, inclusive para o que não sei nomear. Na CT, nomear e organizar não significa ficar apenas com a certeza, a pureza e a ordem, a distinção absoluta. E

assim, percebendo, acolhendo, nomeando e organizando, também posso integrar, encontrando um senso de unidade e identidade na multiplicidade.

Para atender a estas funções, como seres plurais e multidimensionais que somos, e assim podermos fazer contato com a multiplicidade das realidades interna e externa, compreendo como necessário encontrar aquela dimensão dentro de cada um de nós, a partir da qual estas funções podem ser exercidas. Mais acima chamei de Eixo-Centro Perceptivo, como aquele lugar de Si de onde parte a consciência, a percepção e a atenção para o grounding. Como agora estou falando de **Grounding Integrativo**, acrescento um novo fator, e passo a nomear essa parte de nós como **Eixo-Centro Perceptivo-Integrador (PI)**. Entendo que é desse lugar, que chamo de Eixo-Centro PI, que a **conexão Ego-Self** pode se dar.

Esta parte especial de nós nos permite estar em CCCS com as múltiplas partes que compõem a realidade, bem como encontrar um senso de unidade na multiplicidade. Para tal, e para cumprir as funções mais acima listadas, esta dimensão de nós precisa de certas **Qualidades**. Cito abaixo algumas que considero mais básicas e essenciais, sem pretender esgotar nem fechar a lista. Ressalto que elas podem acontecer concomitante e complementarmente umas às outras, e também em graus distintos.

Para **Qualidades** a serem cultivadas, proponho o acrônimo **PIPACHALSEC**: **Perspectiva** integradora, que pode ser pela CT, mas não obrigatoriamente (ROUSSEAU, 2022); **Intencionalidade** - ter uma postura ativa no processo (MATÉ, 2023); **Presença** diferenciadora, observadora e receptiva - no Estado de Consciência, poder distinguir entre “o eu e o outro” (“outro” que pode ser tanto outra pessoa, quanto uma parte de si, quanto também um fenômeno), e assim poder, com objetividade, perceber e estar diante dos fenômenos internos e externos, do que chega como novo e do que vem como história: “*estar receptivamente ciente nos permite escolher um caminho diferente [...]. Presença é o portal para a integração aflorar*” (SIEGEL, 2018, p. 246) - discorro mais sobre este tema em outro trabalho (ROUSSEAU, 2023); **Aceitação** - reconhecer e receber o que se apresenta, poder aceitar a própria dificuldade de aceitar, poder lidar com o real e o possível (MATÉ, 2023); **Curiosidade** gentil e paciente; **Honestidade** consigo mesmo - poder reconhecer a própria multiplicidade, as contradições, incoerências, inseguranças, limitações, fragilidades, vulnerabilidades, bem como as qualidades, potencialidades e recursos; **Alteridade** - reconhecimento e abertura diante das diferenças; **Linguagem** inclusiva, organizadora e facilitadora da integração - nomear e organizar os fenômenos internos e externos (CORNELL,



2013; ROSENBERG, 2006); **Sabedoria** - integração das contradições (LOWEN, 1986); **Empatia** consigo e com o outro - capacidade de reconhecer os sentimentos e necessidades do outro, “*compreensão respeitosa do que os outros estão vivenciando*” (ROSENBERG, 2006, p. 133) (“outro” que pode aqui ser entendido de fora e/ou dentro de si); **Compaixão** consigo e com o outro - poder se comover diante da dor/sofrimento do outro (outro de fora e/ou dentro de si) (MATÉ, 2023).

Ressalto aqui que **Grounding Integrativo** não se trata de “ter ou não ter”, “estar plenamente grounded ou não estar”. Não é uma condição “tudo ou nada”, nem de ideal, nem de perfeição. Respeitando os princípios da CT, compreendendo **Grounding Integrativo** como processo-jornada-experiência, trato aqui de como **poder ir encontrando caminhos, espaços internos, graus, fluxos, pontos de contato, ilhas de referência**, através do Eixo-Centro PI, nas Qualidades PIPACHALSEC, nas Funções PIANO, no Processo CCCS, na DO, respeitando e valorizando o **campo do possível**.

Considerações Finais

Grounding é a “*capacidade de a pessoa entrar em contato consigo mesma e com o mundo exterior*” (WEIGAND, 2006, p. 30). Em grounding, “*a pessoa sabe onde está e portanto sabe quem é*” (LOWEN, LOWEN, 1985, p. 23). **Grounding Integrativo** é poder estar mais plenamente em CCCS com a Realidade e integrando sua multiplicidade, inclusive nas suas contradições.

Grounding é assentar na realidade, e “*o contato com a realidade não é uma condição ‘tudo ou nada’*”. Há vários graus de contato com o real”, como enfatiza Weigand (2006, p. 45) em consonância com a perspectiva da CT. Isso vale para o estar em CCCS, para a DO, para as funções PIANO e as qualidades PIPACHALSEC: não são condições “tudo ou nada”. E assim podemos compreender Grounding, e Grounding Integrativo, como conceito - processo - experiência - gradiente, no **campo do possível**, à medida que vamos também tomando consciência das perspectivas que limitam e mutilam, e das que permitem ampliar nosso CCCS com a Realidade e nossa Integração como Ser.

Este artigo nasce assim como fruto da minha necessidade de elaborar e organizar, de forma pessoal, a compreensão sobre os temas citados. Chegar neste artigo é parte de meu próprio processo-aventura-descoberta de **Grounding Integrativo**. De perceber o paradigma



dicotômico em mim e ir me abrindo na perspectiva da CT. De ir em CCCS, me Orientando nas múltiplas dimensões da realidade, aprendendo as Funções PIANO, e emergindo-acessando-cultivando em mim meu Eixo-Centro PI e as Qualidades PIPACHALSEC, o que também me permitiu ir integrando as múltiplas partes que me compõem e que compõem o mundo. Espero que também possa contribuir para o leitor em seu próprio caminho-aventura de descoberta, integração e grounding, de tecer-tecido como Unidade-Multiplicidade em sua contínua Obra-Fluxo de Si.

Referências

- BARTHES, R. **Fragmentos de um discurso amoroso**. 2ª ed. Rio de Janeiro: F. Alves, 1981.
- BAUMAN, Z. **Modernidade e ambivalência**. Rio de Janeiro: Zahar, 1999. Edição digital: abril 2012.
- _____. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Schwarcz, 1997. Versão digital.
- BOADELLA, D. **Correntes da vida: uma introdução à biossíntese**. São Paulo: Summus, 1992.
- _____. **Inspiração e corporificação: níveis de qualidade da expressão em psicoterapia corporal**. In: **Energia e caráter**. Vol 2. São Paulo: Summus, 1997.
- _____. **O que é Biossíntese?** In: *Energy and Character*. V.17, n.2, agosto de 1986.
- CHAUÍ, M. **Desejo, ação e paixão na ética de Espinosa**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- CORNELL, A. W.; BARBARA, M. **La aceptación radical de todo: vivir la vida a través de focusing**. Buenos Aires: Micky Welsh de Villegas, 2013.
- JUNG, C.G. **Seminários sobre análise de sonhos: notas do seminário dado em 1928-1930 por C. G. Jung**. Petrópolis: Vozes, 2014.
- KUHN, T. **A estrutura das revoluções científicas**. 12ª ed. São Paulo: Perspectiva, 2013.
- LEVINE, P. A. **O despertar do tigre: curando o trauma**. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1999.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1982.
- _____. **Medo da vida**. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1986.
- _____. **Narcisismo: negação do verdadeiro self**. 9ª ed. São Paulo: Cultrix, 1993.



LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. 2ª ed. São Paulo: Ágora, 1985.

MATÉ, G.; MATÉ, D. **O mito do normal**: trauma, saúde e cura em um mundo doente. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. 5ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

_____. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2ª ed, 8ª reimpressão. Brasília, DF: UNESCO, 2011.

NICOLESCU, B. **O manifesto da transdisciplinaridade**. 3ª ed. São paulo: TRIOM, 2018.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

ROUSSEAU, D. **Estresse, Trauma e Traumatização**: e a presença observadora e receptiva como recurso para atualização e integração do organismo. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para a Formação em Psicotraumatologia Online. Orientadora: Liana Netto. Salvador: não publicado, 2023.

_____. **Orientação e Grounding diante das incertezas, dúvidas e do Não-Saber**. In: Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal. V.9, n.13, p.1-19, Novembro/2022.

SIEGEL, D. J. **Mente saudável**: conexão e equilíbrio do corpo e da mente. São Paulo: nVersos, 2018.

WEIGAND, O. **Grounding e Autonomia**: a terapia corporal bioenergética revisitada. São Paulo: Person, 2006.

●

Recebido: 16/10/2023; Aceito: 20/11.2023; Publicado: 30.11.2023.