

ESTELA RUBIA DE PAIVA RODRIGUES

**LIMITES E LIBERDADE:  
NOVOS CAMINHOS DENTRO DO CORPO**

LISBOA 2012

## LIMITES E LIBERDADE: NOVOS CAMINHOS DENTRO DO CORPO

Estela Rubia de Paiva Rodrigues

### RESUMO

Este trabalho desenvolveu-se a partir de alguns questionamentos intrínsecos à clínica psico-corporal. Por vezes indagava-me sobre a premissa básica reichiana da nossa capacidade de estarmos modulados e ressonantes com o meio ambiente e nossa demanda interna. Algumas questões foram colocadas: De que modo nosso sistema de auto-regulação é suficientemente consistente dentro de nosso desenvolvimento para que tenhamos sinais perceptivos claros de contenção e expansão em nosso comportamento emocional, muscular e cognitivo? Quando devemos parar ou avançar? O que determina uma boa moldura que enquadra a acção? Como desenvolvemos limites adequados? Essas questões serão utilizadas como premissas básicas para este estudo.

**Palavras-chave:** Formação de limites. Auto-regulação. *Grounding*. Pulsação. Territorialidade.

### 1- LIBERDADE

Liberdade é um tema universal, fundamentalmente ético e intrínseco à natureza humana. Liberdade é escolher. É a escolha de viver dentro de uma moldura, de um enquadramento. E escolher é possuir e perder, na consciência de que em cada escolha desenhamos o mapa das nossas vidas.

Quando falo em enquadramento, estou me referindo a uma mediação de forças entre o ritmo interno e externo, isto é, uma regulação entre os nossos desejos e necessidades em relação à realidade externa. Este ritmo é um enquadramento que dá liberdade.

Sentir liberdade dentro de si requer tempo: para ser, aprender, satisfazer uma curiosidade e avançar, para voar mais alto. Estar dentro do corpo, em contacto com nosso self, é estar ancorado numa presença única: presença essa que é uma janela para a liberdade. Escolher uma moldura para acolher nossa liberdade é encontrar segurança.

No corpo, a liberdade é um tema localizado no plexo celíaco, o diafragma. É neste plexo que se encontram as emoções básicas como o medo, a raiva e o amor. É o coração do sistema vagal, que ligado ao sistema nervoso vegetativo, produz respostas viscerais de medo, luta e fuga, ansiedade, raiva e entorpecimento, tidas enquanto resposta de sobrevivência. Ligado ao plexo solar, rege a qualidade dos relacionamentos humanos: as ligações e separações. Está associado ao prazer que deriva do profundo conhecimento do nosso lugar único, conectado, dentro do universo.

Liberdade também é ousar, inventar, persuadir, lutar. É opor-se, enfrentar, defender-se e proteger-se. É ter coragem. Para isto é necessário conhecer nosso lugar no mundo, nosso lugar seguro e nossos limites.

A compreensão, reconhecimento e negociação entre meus limites e os limites do outro, dá-me o sentimento de possuir um território que constitui um lugar sagrado, um templo. “Ocupar um espaço” é primordial para situar-se no mundo como ser vivo e a partir daí criar relações e esta é a experiência mais remota da nossa existência, vivenciada desde a fecundação. O território do nosso ser e da nossa alma é o corpo e o espaço entre o corpo e o mundo externo, definido pela qualidade da vinculação que estabeleço.

Relaciono alguns temas a respeito de liberdade. São temas dialécticos e expressos em polarizações:

- Tema da extensão/expansão e contracção/contenção, isto é, ir para fora e depois recolher-se;
- Acção organizada e objectiva *versus* a raiva destrutiva;
- Ansiedade desesperada *versus* serenidade amorosa;
- Congelamento por stress emocional *versus* o fluxo de entrada e saída de informações;
- Carga *versus* contenção;
- Amor *versus* medo
- Poder e justiça, vitalidade, vontade e transmutação.

Metaforicamente, o tema liberdade e limites é como um rio que deixa suas águas correrem livremente, num movimento dançarino, serpenteando suas margens contentoras e sábias, podendo percorrer quilómetros por florestas e vales e montanhas adentro. No seu trajecto, deixa suas margens férteis, para a fauna e flora do lugar. Geralmente ao lado de um rio, nasce uma cidade.

As margens feitas de terra ou pedra, servem de limites que dão suporte e estrutura para o fluir da água. Esta é uma imagem de liberdade com enquadramento. Liberdade sem margens é um barco sem direcção, onde o vento leva. É estar aprisionado na imensidão de uma experiência de liberdade em excesso.

Os estados traumáticos provocam um rompimento em nossa contenção pessoal; podem expressar-se por enchentes que criam desastres e fazem com que as margens se rompam: fluxo sem margens é vazão. Ou podem expressar-se por secas, onde há uma margem alta com pouco fluxo. Experiências traumáticas representam seca ou inundação emocional.

### 1.1. LIBERDADE E CARACTEROLOGIA

David Boadella, numa aula sobre “Trauma” em 2009 (Heiden, Suíça), descreveu como a liberdade pode ser exercida como um antídoto para flexibilizar as defesas caracteriológicas. Ele comenta várias formas do exercício da liberdade:

- Liberdade de acção: a responsabilidade e autonomia são qualidades anti-esquizoidia;
- Liberdade de poder: quando há muito poder, há pressão sobre o outro; com pouco poder, há vitimização pelos ditadores. Uma função anti-oralidade.
- Liberdade de actuar no outro ou em nós mesmos: a liberdade de acção é politicamente anti-manipuladora ou anti-psicopática;
- Liberdade para a culpa neurótica: é não assumir responsabilidade pelo que não lhe pertence. Um antídoto contra o masoquismo.
- Liberdade de acção produtiva e criativa. Desenvolve a capacidade para não se prender em rotinas. Uma forma anti-compulsiva de estar na vida.
- Liberdade de escolha: a terapia ajuda a desaprender condicionamentos e estar com a mente aberta para o presente. É o exercício da exploração e criatividade: um antídoto contra a rigidez.

## 2- LIMITES: “BOAS CERCAS FAZEM BONS VIZINHOS”

Também através da prática clínica, percebo cada vez mais a incidência de comportamentos impulsivos *borderlines* e traduzo esta tendência com questões onde o não pensado torna-se consciência: como lido com meus limites dentro do território pessoal, corporal, com o outro? Qual minha história de privação e/ou invasão? Como defendo meus limites?

De acordo com Bennett Shapiro (2006, p. 231), o limite saudável é

“a interface carregada (energizada) entre nossos impulsos infantis e a resposta adequada de nossos pais a estes impulsos. Limites fortes e saudáveis se formam quando buscamos satisfação e realização e nossos impulsos, instintos e sentimentos naturais, são adequadamente correspondidos.”

E,

“o fluxo constante de impulsos(...)carrega a periferia do corpo para que ele fique em um estado de prontidão emocional para responder (...); uma periferia carregada se manifesta no tom e na cor da pele, no brilho dos olhos e na espontaneidade dos gestos e no estado relaxado e tonificado da musculatura do corpo (LOWEN, 1967, p 95).

Portanto, limites saudáveis e adequados reflectem uma pulsação entre carga e expansão para fora e conexão com o mundo e depois a descarga, com uma retirada para dentro de nós num isolamento saudável de contacto profundo com nossa experiência interna. Contexto e contacto ou o fluxo do mundo externo para o contexto interno é o fluxo da vida entre nós e os outros. Podemos caracterizar os estados pulsáteis na colocação de limites em diversas expressões da vida.

Dentro deste tema, focalizo:

- A capacidade de dar, receber e partilhar;
- A capacidade de expressão e contenção;
- Os sentimentos de integridade e desintegração tão importantes nos processos de mudança (organização e desorganização) que são movimentos básicos na formação do *self*;
- A capacidade de mover-se (motilidade e mobilidade), isto é, voltar do equilíbrio dinâmico para o equilíbrio estático.

Estas polaridades são fundamentais para o amadurecimento psicológico; no surgimento de uma cristalização, os sentimentos de ansiedade são desencadeados com conseqüentes reacções defensivas.

### **3- CINCO CONDIÇÕES PARA A FORMAÇÃO DE LIMITES**

De acordo com as observações feitas, concluí que a formação de limites possui 5 condições básicas para sua formação, apoiados sobre os seguintes estudos:

- a) VINCULO E SINTONIA
- b) PERCEPÇÃO E SENTIDOS
- c) NEUROCIÊNCIA E REGULAÇÃO (PULSAÇÃO)
- d) CONCEITO DE *GROUNDING*
- e) TERRITORIALIDADE

### 3.1. VINCULO E SINTONIA

Os bebês e as crianças possuem uma excitação natural: seus corpos, de uma maneira geral, ainda não foram perturbados por grandes impactos ambientais. Organizados dentro de uma essência preservada e activa, eles buscam contacto e comunicação (ou cuidados) com os adultos através de uma excitação motivada pelo impulso natural da vinculação.

Pais receptivos a estes impulsos funcionam como sondas sinápticas e ajudam a canalizar o movimento expressivo num fluxo vegetativo contínuo (carga/descarga/relaxamento) e devolvem à criança a quantidade de excitação adequada. A construção de limites saudáveis está na interação ritmada entre a mãe e o bebê nos períodos iniciais não verbais do desenvolvimento do *self*, formando a sua base somática. Assim o bebê vai desenvolvendo uma capacidade para acalmar a si próprio (*self-soothing*) (BOADELLA, 2005 p.12).

Os estudos de Bowlby e Ainsworth (1967) sobre os estilos de vinculação e Stern (1977) sobre a neuropsicobiologia do bebê, mostram modelos de diálogos ou “fluxos de contacto” no desenvolvimento infantil onde podem haver estados de invasão ou privação. Os contactos podem acontecer através de estímulos como o toque, o tom da voz, o contacto visual ou a ressonância empática. Estas formas de contacto são aspectos de boa sintonia. A falta ou excesso de estimulação contribuem para a formação desajustada dos limites.

### 3.2. PERCEPÇÃO E SENTIDOS

Os limites também são influenciados pelo fluxo de informação sensorial e percepção e pela experiência cinestésica. A percepção humana é composta por três tipos de informação:

- a) Interocepção: são informações que surgem do interior do corpo (batimentos cardíacos, respiração e peristalse).
- b) Propriocepção: informações que aparecem através do tônus muscular, do movimento e da postura (esquema motor).
- c) Exterocepção: surgem do ambiente e são captados pelos 5 sentidos. (SHERRINGTON, 1906).

Allan Schore (2003 *apud* Boadella, 2005), explica que estas três trilhas primárias moldam a mente através da comunicação corpo/cérebro. Sinais interoceptivos de prazer ou de dor são relacionados com a emoções primárias correspondentes como a excitação, raiva, dor, medo, prazer, aversão, tristeza. Sinais proprioceptivos estão relacionados ao tônus muscular necessários para a formação do esquema corporal e também para a formação de bases da sensação de grounding no corpo.

Sinais exteroceptivos são provenientes da camada embriológica ectodérmica que dão forma ao canal sensorial representados pelos cinco sentidos. O olfacto, paladar, o toque, a visão e a audição são estímulos fundamentais e moduladores, são mensagens não verbais impressas na memória celular, reflectidas no córtex orbito-frontal que é o centro da regulação emocional.

É por volta de um ano de idade, que este centro começa a desenvolver-se e somente aos 18 meses que está maduro. Até lá, a regulação da vida emocional do bebe fica dependente da auto-regulação materna, ou do cuidador substituto; na comunicação face-a-face, os olhos, a expressão facial, a vocalização, os gestos das mãos e da cabeça, fazem parte da interacção entre o cérebro do bebe e o da mãe, usados como canais de expressão das emoções e da percepção interpessoal. É desta forma que a *self* emergente e nuclear começa a ser experienciado, antes da estabilização do *self* intersubjectivo.

### 3.3. NEUROCIÊNCIA E REGULAÇÃO

Regulação é um dos conceitos explorados por Reich e considerado como um dos pilares máximos da ênfase corporal nos processos psicológicos e no desenvolvimento caracterológico (NAVARRO, 1967), tendo sido pesquisado pelo neuropsicólogo francês Henri Laborit. A regulação é o aspecto mais

fundamental do universo; *está relacionado com padrões de organização e à manutenção das relações de ordem entre as partes e o todo, o que permite que os sistemas mudem e evoluam sem entrar em colapso.*” (BOADELLA, 2005, p. 8).

O processo da vida depende do movimento de entrada, circulação e saída de energia; quando existem falhas nesta regulação, o processo resulta em polaridades entre hiper ou hipo-excitação extremas ou activação autónoma dupla. Os efeitos do equilíbrio e desequilíbrio na consciência cinestésica e das respostas proprioceptivas representam formas de desregulação vegetativa.

A neurociência interpessoal ou afectiva (KLOPSTECH, 2005), enquadra o cérebro como mediador básico para a regulação entre corpo, mente, emoções e relações interpessoais. Neste aspecto, a colocação de limites também se baseia em duas formas diferentes de estratégias reguladoras: no controle consciente, voluntário e verbal dos estados emocionais do hemisfério esquerdo do cérebro, onde a regulação consciente consiste no sistema cognitivo (processo *top-down*), ou seja, na mudança do pensamento, mudamos também o sentir; e a função não verbal do hemisfério direito, onde a conversação emocional é considerada o substrato biológico do inconsciente e está relacionado a elementos não verbais das relações como por exemplo, a atenção e a empatia.

### 3.3.1. PULSAÇÃO

A pulsação dos elementos está em todo o universo através de movimentos de contracção e expansão. O conceito de expansão relaciona-se à emoção (*ex-movere*) no sentido de dar saída a um sentimento para fora do corpo, com conseqüente partilha emocional e descarga (prazer). O conceito de contracção está relacionado ao de remoção, isto é, voltar para trás, segurar o sentimento ou ficar invisível, resultando em angústia ou ansiedade.

Por sua vez, a regulação permite limites estáveis, porém flexíveis, que dão a sensação de individualidade e potência. Esta é uma função energética que produz sensação de segurança desencouraçada. O desenvolvimento da segurança e conseqüente formação de limites adequados acontece quando a quantidade de excitação que activa o S.N.V. simpático (sistema activador) proporciona uma experiência de expansão ou “*alegria saltitante*” (LISS, 2005 p. 30), ou quando provoca uma contenção que acalma a criança e dá-lhe suporte



nas experiências de contenção através do S.N.V.parassimpático ou relaxador, componente que renova a energia (LISS, 2005, p. 31).

### 3.4. CONCEITO DE *GROUNDING*

Gostaria de explorar alguns estudos sobre o *grounding* e como ele está directamente relacionado com a construção de limites saudáveis. De acordo com Odila Weigand (2006), podemos menciona-los da seguinte forma:

#### 3.4.1. Grounding postural

Estar com os pés firmemente no chão é contrário a estarmos flutuando pois supõe que o indivíduo não esteja descansando nem encostado em alguém ou alguma coisa e está em pé pelos próprios pés, dando-lhe maior sentido de independência. É uma forma de acessar e construir realidades e verdades, e de agir em realidades objectivas e subjectivas, de manifestar a força e a vontade necessárias (LOWEN, 1997).

#### 3.4.2. Grounding interno e instroke (WILL DAVIS, 1999)

Auto percepção, auto expressão e auto-controle, no sentido da auto-regulação emocional ou inteligência emocional. Serve de fronteira protectora de um núcleo frágil. Significa contenção adequada de fluxos emocionais e energéticos.

#### 3.4.3. Grounding de olhar (BAKER, 1980)

Contacto visual do bebe com a mãe nos primeiros 10 dias de vida.

#### 3.4.4. Grounding no útero (LEBOYER, 1975) – “oceano cósmico de prazer e fusão (REICH, 1937).

#### 3.4.5. Grounding baseado no *holding* e *handling*, com a maternagem suficientemente boa para suporte do self emergente (WINNICOT, 1952).

#### 3.4.6. Grounding e equilíbrio e gravidade

De acordo com Leo Van Buchen (2006) estar em pé, em *grounding*, não significa apenas nos deixarmos sustentar pela terra; para o fazer, temos de exercer uma força contrária à força da gravidade para mantermo-nos erectos e

em equilíbrio constante e num “equilíbrio vertical de força”. Para o autor, a experiência de erguermo-nos empurrando o chão, dá-nos um sentimento de força e de diminuição do sentimento de impotência. Cria-se assim, um equilíbrio entre nossa própria força e todos os tipos de forças contrárias:

*“A consciência de não ficar à mercê dessas forças é o recurso para se mover no mundo com autoconfiança essencial e assumir seu lugar e seu espaço necessário, inclusive para se mover sem se colocar de lado.” (BUCHEN, 2006, p. 26)*

### 3.5. TERRITORIALIDADE

Qual o impulso que sustenta a necessidade de marcar espaço?

É a angústia do espaço vazio e a apreensão do desconhecido, preencher o espaço vazio é situar-se no mundo como ser vivo reconhecido e legitimado.

Dominar um território desencadeia sentimentos de satisfação e conforto, aliados à vinculação do proprietário com um objecto, pessoa ou espaço. O indivíduo “vinculado” (comprometido) sente-se no “direito” de defender seu território e desenvolver-se nele e através dele.

Compreensão, reconhecimento e negociação entre os meus limites e os limites do outro caracterizam a demarcação do território (JEZEQUEL, 2004).

### 4. CONCLUSÃO

Através destes estudos, foi criada uma estrutura de trabalho dentro do espaço de um tapete redondo (campo organizante), que visa refazer o desenvolvimento neuropsicomotor, “relembrando” o corpo de suas etapas iniciais básicas, com modulações de movimentos reparadores, que poderão ser utilizadas em grupo e em atendimentos individuais. São exercícios que ao mesmo tempo promovem aumento da carga energética, embora estejam colocados dentro de um contexto acolhedor, deixando o cliente em contacto consigo mesmo.

**BIBLIOGRAFIA:**

BOADELLA, D. **Afeto, Vínculo e Sintonia**: inspirado no diálogo com os três volumes do trabalho de Allan Schore. In CORREIA, M e FRANKEL, E. **Energy & Character**: International Journal of Biosynthesis. Tradução e revisão: Escola de Biossíntese do Rio de Janeiro, vol. 34, p. 7-16, 2005.

BOADELLA, D. **Extension course in Biosynthesis: Trauma Healing "Frame and Freedom..** Heiden, Suíça, Setembro de 2009

BUCHEM, L. V. **Emoções, Movimento e Equilíbrio**. In CORREIA, M e FRANKEL, E. **Energy & Character**: International Journal of Biosynthesis. Tradução e revisão: Escola de Biossíntese do Rio de Janeiro, vol. 34, p. 17-28, 2005.

JEZEQUEL, A. **Memórias de território**. Lisboa: Ed Climenpsi, 2004.

KLOPSTECH, Â. **Catarse e Auto regulação revisitadas**: considerações clínicas e científicas. Cadernos de Análise Bioenergética, vol. 15, pp 101-133, 2005.

KLOPSTECH, Â. **Que corpo é este?** Os conceitos sobre o corpo em psicoterapia. Comunicação feita na conferência inaugural do *Northern College for body Psychotherapy* em Lancaster, Inglaterra, 2008.

LISS, J. **A neurofisiologia das Emoções e da consciência**: Uma Pesquisa Recente. In CORREIA, M e FRANKEL, E. **Energy & Character**: International Journal of Biosynthesis. Tradução e revisão: Escola de Biossíntese do Rio de Janeiro, vol. 34, p. 29-37, 2005.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

Stern, D. **The first relationship**: infant and mother. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1977.

WEIGAND, O. **Grounding e Autonomia**: A terapia corporal revisitada. São Paulo: Edições Person, 2006. P. 44-65.

ESTELA RUBIA DE PAIVA RODRIGUES

Psicóloga clínica e educacional; psicoterapeuta somática, C.B.T. e *local trainer* pelo Instituto de Análise de Bioenergética de São Paulo, Brasil; *trainer júnior* em Biossíntese (Portugal e Espanha) e membro do IFB –International Foundation for Biosynthesis (Heiden-Suíça); formadora de cursos em Psicoterapia Somática em Lisboa-Portugal, especialista em Vegetoterapia Caractero-Analítica. Supervisora.

[estelarubia@sapo.pt](mailto:estelarubia@sapo.pt)