

EXPERIMENTO-PILOTO “CONTINUUM DE AWARENESS”: A EXPERIÊNCIA DE ESTAR CONSCIENTE

ALMEIDA, Sátia Regina Alves de
Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU/ACEG –
GARÇA/SP – BRASIL
e-mail: satia.regina@itelefonica.com.br

BERVIQUE, Janete de Aguirre
Docente do Curso de Psicologia - FASU/ACEG – GARÇA/SP – BRASIL
e-mail: jaguirreb@uol.com.br

DOTA, Fernanda Piovesan
Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU/ACEG –
GARÇA/SP – BRASIL
e-mail : fer.dota@ig.com.br

FONSECA, Bárbara Cristina Rodrigues
Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU/ACEG –
GARÇA/SP – BRASIL
e-mail: barbara.cristina2@itelefonica.com.br

SOUZA, Gilson de
Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU/ACEG –
GARÇA/SP – BRASIL
e-mail: gilso@click21.com.br

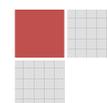
RESUMO

A Gestalt-terapia é uma abordagem existencialista, humanista e fenomenológica que procura privilegiar aspectos vivenciais da experiência humana. O gestalt-terapeuta investiga e focaliza aquilo que o seu parceiro terapêutico manifesta no momento presente, no aqui-agora da relação, facilitando o seu processo de autoconhecimento, o processo de conscientização sobre si mesmo na relação com o mundo. Este trabalho enfoca um dos princípios básicos dessa abordagem, o “continuum de awareness”, utilizando o experimento “Trabalhando a Respiração” para identificar, através dos relatos dos participantes do experimento-piloto, a tomada de consciência e a ocorrência da evitação de contato com certos pensamentos e imagens.

Palavras-chave: Gestalt-terapia, “continuum de awareness”, autoconhecimento, experimento, contato.

ABSTRACT

The Gestalt-therapy is a existentialistic, humanistic, and phenomenological boarding approach which aims to privilege existential aspects from human experience. The Gestalt-therapy investigates and focalizes what your partner in therapeutics revels at the present moment, here and now from the relation, facilitating his self-consciousness process, the conscientiousness process about himself concerning to the world. This report focuses one of the fundamental principle of this approach, the “ Awareness Continuum”, taking advantage of the experiment “Working with Breathing” to identify by the guide experiment participants’ reports, to get the conscience and to avoid incident of contact with some thought and images.



Keywords: Gestalt-therapy, "Continuum Awareness", self-consciousness, guide experiment, contact.

1-INTRODUÇÃO

A Gestalt-terapia, como toda nova teoria, também demorou alguns anos para adquirir características de psicoterapia convencional. No entanto, trata-se de uma abordagem existencialista, humanista e fenomenológica (GINGER, 1995) que tem, continuamente, buscado e desenvolvido novos conceitos, à medida que os estudos e a experiência avançam. Hoje, está sendo muito estudada no meio acadêmico, por sua visão abrangente do indivíduo, que é estudado como um todo.

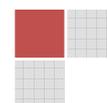
O presente trabalho foi realizado enfocando um dos princípios básicos dessa abordagem, que é o "continuum de awareness", através de sua importância no que se refere à tomada de consciência, ou seja, a consciência de estar consciente. Será mostrada a importância da Gestalt-terapia e sua preocupação quanto ao processo do problema e não ao problema em si (PERLS, 1988).

Por meio desta pesquisa será possível verificar, através de experimento-piloto, a tomada de consciência, relatando como esta se deu, assim como a existência da evitação de certos pensamentos e imagens.

O experimento-piloto, descrito neste trabalho, teve como objetivo utilizar o experimento "Trabalhando a respiração", para identificar, através dos relatos dos participantes, a tomada de consciência; relatar como se deu a tomada de consciência durante o experimento "Trabalhando a Respiração", a partir de depoimentos; e identificar a presença da evitação de certos pensamentos e imagens. Foram sujeitos deste experimento-piloto, cinco alunos universitários, de diversos cursos, com a finalidade de verificar a tomada de consciência.

Como hipótese, consideramos que a tomada de consciência acontece de maneira diferente em cada indivíduo, assim como a presença da evitação de certos pensamentos e imagens. Então, como ela pode ser experienciada por cada um e como se dá o "continuum de awareness"?

A pesquisa foi feita, inicialmente, com base em publicações de periódicos e livros-texto e, em seguida, em base de dados da Internet; depois, os textos foram selecionados e utilizados como suporte para a realização do experimento-piloto.



Uma vez realizada esta etapa, foi aplicado o experimento “Trabalhando a respiração” (BERVIQUE, 2000, p.43), relacionado com a tomada de consciência através do trabalho com a respiração, em um grupo de cinco alunos universitários, de diversos cursos da ACEG (Associação Cultural e Educacional de Garça).

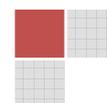
Em seguida, foi aplicado um questionário, contendo 6 (seis) perguntas a respeito da experiência obtida durante o experimento. Os questionários foram investigados qualitativamente, de acordo com o objetivo proposto.

Antecedendo à aplicação do questionário, foi apresentado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias que, após esclarecimentos, foi assinado pelos participantes do experimento-piloto, ficando uma via com o pesquisador e uma via com cada participante.

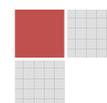
Após a aplicação do questionário, realizamos a tabulação dos resultados quanto à existência de tomada de consciência, bem como a interrupção do “continuum de awareness”, e a presença de evitação de certos pensamentos e imagens.

Segundo Bervique (2000, p.43), o experimento “Trabalhando a respiração” está relacionado com a tomada de consciência, uma vez que se trabalha com a respiração do parceiro-terapêutico. Apresentamos, a seguir, o texto-sugestão:

Ande pela sala, como você quiser, em qualquer direção. Perceba o seu corpo e comece a movimentá-lo, soltando-o, soltando-o... Movimente-se como quiser, como for melhor para você. Ao mesmo tempo, mexa um pouco com a sua respiração, integrando-a ao modo como você se movimenta. Faça isso como quiser e como souber. Quando você se sentir confortável, sente-se no chão, sobre a almofada. (...) Movimente-se um pouco, relaxe o corpo e procure, por si mesmo, uma nova posição. Respire como quiser... Entre em contato com a sua respiração e perceba como está respirando... Entre em contato com o seu ritmo respiratório... Perceba a profundidade de sua respiração... Sinta o seu corpo, nesse seu modo de respirar... Comece, agora, a respirar profunda e ritmadamente... Conscientize-se de sua respiração... Conscientize-se do ar entrando e saindo do seu organismo... Perceba como o seu corpo se expande e se retrai, ritmicamente, enquanto você respira... Agora, visualize a sua respiração como um círculo de energia. Visualize o movimento circular de sua respiração... Acompanhe o



movimento de sua respiração, como um círculo de energia... Em que sentido o seu círculo respiratório se movimenta? No sentido horário, ou no sentido anti-horário?... Agora, em que posição o seu círculo respiratório se movimenta: vertical, horizontal ou transversal?... Continue acompanhando o movimento circular de sua respiração. O que você sente quando respira?... Continue consciente de sua respiração... Agora, concentre-se na base de sua espinha dorsal... Procure sentar-se melhor. Respirar mais fundo... Continue respirando profunda e ritmadamente... Sinta cada vértebra nesse movimento de expansão e retração... Continue respirando, consciente de sua respiração... Observe o que acontece com seu corpo, enquanto você respira... Quando você inspira... E quando você expira... Continue respirando como quiser... Entre em contato com sua respiração e perceba como está respirando agora... Entre em contato com seu ritmo respiratório... Perceba a profundidade de sua respiração... Sinta o seu corpo, nesse seu modo de respirar... Agora, comece a respirar profunda e ritmadamente... Entre em contato com o “tant’ien”, fonte de energia “ch’i”, da energia-respiração, localizado, aproximadamente, quatro dedos abaixo do umbigo... Continue respirando e mentalize o “tant’ien”, visualizando-o como um sol dourado interior... Agora, deixe a energia-respiração fluir para cima pelas costas e para baixo pelo torso... Estenda o comprimento da espinha, acompanhando a subida da energia-respiração pelas costas e relaxe-a acompanhando a descida da energia-respiração pelo torso... Entre em contato com a sua espinha, nesse movimento de estender e relaxar... Continue respirando, consciente desse movimento... Agora, visualize, novamente o seu círculo respiratório... Identifique o seu sentido horário ou anti-horário e a sua posição vertical, horizontal ou transversal... Acompanhe o seu movimento respiratório circular... Para aumentar o contato com o seu círculo respiratório, atribua-lhe uma cor... Continue visualizando o círculo respiratório colorido em movimento... Respire como quiser... Comece a incluir o abdômen na respiração... Coloque a sua mão direita sobre o abdômen... Conscientize-se do movimento abdominal de expansão e retração... Vá normalizando sua respiração... Gire, lentamente, a cabeça para um lado e para o outro... Vá abrindo os olhos lentamente e entrando em contato com o ambiente desta sala... De olhos abertos, olhe para tudo, com olhos de E.T., como se fosse esta a primeira vez. Perceba o que está acontecendo com você, agora. Perceba o que está acontecendo à sua volta. Faça o seu fluxo de “awareness”, focalizando, realmente, a sua consciência naquilo que está acontecendo com você e à sua volta. Silenciosamente,



formule as frases que se refiram a essa tomada de consciência. Não é preciso falar. Formule, mentalmente, só para você ouvir. Eu estou sentindo...
Eu estou vendo...

2- RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do experimento-piloto foram codificados em 3 (três) tabelas, apresentadas a seguir, acompanhadas da respectiva discussão.

Tabela 01: Sensações evidenciadas

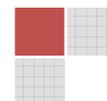
| Sentimentos | Frequência |
|---------------|------------|
| Paz | 01 |
| Felicidade | 01 |
| Tranqüilidade | 02 |
| Relaxamento | 03 |

Tabela 02: Pensamentos e imagens surgidos

| Pensamentos e imagens | Frequência |
|-----------------------|------------|
| Água | 01 |
| Relógio | 01 |
| Nova Era | 01 |
| Rosácea | 01 |
| Luz | 01 |
| Escada | 01 |
| Jardim | 01 |
| A própria vida | 01 |
| Figuras helicoidais | 01 |

Tabela 03: Partes do corpo sentidas

| Partes do corpo sentidas | Frequência |
|--------------------------|------------|
| Braços | 01 |
| Ombros | 01 |
| Pescoço | 01 |
| Cabeça | 01 |
| Pulmão | 01 |
| Diafragma | 01 |
| Boca | 01 |
| Nariz | 01 |
| Quadril | 01 |
| Pernas | 02 |
| Abdômen | 03 |
| Coluna | 03 |



A vivência da sugestão evidenciou-se individualizada e personalizada, resultando na variedade de pensamentos e imagens apresentada na Tabela 2; confirma-se, assim, a unicidade existencial de cada pessoa, postulada pela Gestalt-terapia (PERLS, 1988).

A maioria dos entrevistados relatou que os pensamentos e imagens, uma vez relacionados às sensações físicas produzidas durante o experimento, interferiram na tomada de consciência.

A ocorrência de evitação de pensamentos e imagens ocorreu com apenas um participante, que afirmou ter sentido o corpo contraído.

As partes do corpo mais sentidas foram o abdômen e a coluna, provavelmente, por terem sido enunciadas pelo texto sugestão, tornando os sujeitos mais conscientes dos mesmos.

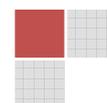
Todos os participantes afirmaram que houve desenvolvimento e modificação da consciência rapidamente, evidenciando que o contato promove a expansão da mesma.

Os indivíduos assinalaram que os pensamentos, as imagens e as sensações físicas foram se desenvolvendo e se modificando; ou seja, a mudança de ritmo da respiração, rápidas mudanças de pensamento, pensamentos diversificados e sensações de bem-estar. Podemos dizer que estes são indicadores de consciência.

De acordo com os resultados obtidos com o experimento-piloto, verificamos, como indicadores de tomada de consciência: sentimentos como a tranqüilidade, relaxamento, paz e felicidade, com maior freqüência para relaxamento; também, apontamos os pensamentos e imagens que fizeram parte do contexto vivenciado por cada pessoa.

Dos cinco participantes, apenas um apresentou evitação de pensamentos e imagens, sentindo o corpo contraído.

Confirmamos, assim, nossa hipótese de que a tomada de consciência acontece de maneira diferente em cada indivíduo; isto fica evidente com a diversidade de pensamentos e imagens consignados nas respostas.



O “continuum de awareness” é o fator-chave no que se refere à tomada de consciência, ou seja, a consciência de estar consciente. O experimento possibilitou comprovar que é fundamental o indivíduo estar atento ao fluxo permanente das suas sensações físicas, de seus sentimentos, de tomar consciência da sucessão ininterrupta de “figuras” que aparecem no primeiro plano, sobre o “fundo” constituído pela sua vivência.

3- CONCLUSÕES

A Gestalt-terapia tem sido muito estudada por sua visão ampla do indivíduo. É uma abordagem cujas hipóteses do senso comum são, facilmente, verificáveis pela experiência, aspecto comprovado no experimento-piloto do presente trabalho, que permitiu ao participante entrar em contato com o seu corpo e tomada de consciência com a percepção da realidade do mesmo.

O “continuum de awareness” criou a oportunidade de verificar e tornar possível, tanto a tomada de consciência, como a ampliação da mesma. O experimento-piloto possibilitou que se comprovasse estudos realizados pela Gestalt-terapia, contribuindo eficazmente para formação e elaboração de novos modos de atuar dos psicólogos, que devem olhar para o indivíduo como um todo, além de facilitar para que este se conscientize de como tem vivenciado sua realidade.

Realizando este experimento-piloto, foi possível compreender como acontece a tomada de consciência nas pessoas, o que contribuiu muito para um melhor entendimento em Gestal-terapia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERVIQUE, J.A. **A bênção, Fritz... Gestalt-terapia, eu e você**. Bauru: EDUCON, 2000.

GINGER, S. & GINGER, A. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.

PERLS, F. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: LTC, 1988.

