

EXPERIMENTO-PILOTO: IDENTIFICAÇÃO- TORNANDO- SE UMA FOLHA DE PAPEL

FERNANDES, Elizabeti Cristina Pires 1
FORMIGON Aline Cristina Betti 2
JUSTINO, Yagda A. de Campos 3
LEITE, Juliana Teixeira 4
BERVIQUE, Janete de Aguirre – Orientadora 5

RESUMO

Este experimento tem por finalidade apresentar os resultados conseguidos com a aplicação do método de Identificação da Gestalt - terapia, que foi aplicado em um grupo de universitários composto por quatro pessoas, cujo objeto escolhido foi uma folha de papel. A técnica tem por objetivo fazer o indivíduo deixar sua consciência vagar e observar algo que nela se destaca algo que indivíduo volte e observe sempre, expressar sentimentos e resgatar partes que, até então, estavam adormecidas e enterradas.

Palavras chaves: Gestalt – terapia. Experimento. Identificação. Projeção

ABSTRACT

This experiment aims to present the results achieved with the method of identification of Gestalt - therapy, which was applied to a group of students composed of four people whose chosen object was a piece of paper. The technique aims to make the individual leave your consciousness wander and watch something that stands out in it something

1 Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU – Garça/SP

e-mail: elizabeti_fernandes@hotmail.com RA: 50583

2 Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU – Garça/SP

e-mail: alineformigon@hotmail.com RA: 50581

3 Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU – Garça/SP

e-mail: yah_campos@hotmail.com RA: 50555

4 Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU – Garça/SP

e-mail: juli-tex@hotmail.com RA: 50579

5 Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça

e-mail: janetegestalt@uol.com.br

that the individual always go back and watch, express feelings and redeem shares, which until then were dormant and buried.

Keywords: Gestalt – therapy. Experiment. Identification. Projection

1. INTRODUÇÃO

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica existencial-fenomenológica, que surgiu, a rigor, em 1947, que visava fundamentalmente à apreensão do método fenomenológico de awareness (consciência). Para a Gestalt-terapia, o cliente é sempre alguém, cuja totalidade, embora sempre buscada, nos escapa. É fenômeno singular que ultrapassa todas as possibilidades de representação, categorizações e diagnósticos que se enquadrem na comunalidade ou, ainda, nas definições baseadas nas classificações puramente racionais. Este ser que se apresenta repleto de incertezas, medos e angústias, também é concebido pela Gestalt-terapia como pleno de possibilidades, potencialidades que podem não ser percebidas, devido aos ajustes distorcidos, considerados necessários à sobrevivência, em determinado aqui-e-agora (SCAFFO, 2006).

No contínuo de awareness, perceber, sentir e atuar são diferenciados de interpretar e modificar atitudes preexistentes. Explicações e interpretações são consideradas menos confiáveis do que aquilo que é diretamente percebido: o sentido. As diferenças de perspectivas tornam-se um foco de experimentação e de diálogo continuado. O objetivo é tornar os clientes conscientes (*aware*) do que estão fazendo, como estão fazendo, como podem transformar-se e, ao mesmo tempo, aprender a aceitar-se e valorizar-se (SCAFFO, 2006).

Segundo Perls (1977), na Gestalt-terapia temos um meio muito simples de levar o paciente a descobrir seu potencial esquecido, ou seja, o paciente usa o terapeuta como uma tela de projeção, e espera dele exatamente aquilo que não consegue mobilizar nele próprio. O terapeuta deve proporcionar a oportunidade, a situação na qual a pessoa possa crescer. E o meio é frustrarmos o paciente de tal forma que ele seja forçado a desenvolver seu próprio potencial.

“Com integração, ação e criatividade podemos dar sentido às nossas existências, aliviar a nossa angústia existencial e podemos contatar verdadeiramente ou autenticamente consigo e com os outros” (ODDONE, 2000).

Segundo GIORDAME (2010), os experimentos são instrumentos que podem ser usados no processo psicoterapêutico, e não simples técnicas que podem ser

aplicadas em qualquer cliente e em qualquer situação. O experimento é um evento dirigido pelo psicoterapeuta em que o cliente experimenta uma situação em que ele é sujeito e objeto de investigação, sendo, uma possibilidade de sair da polarização, da racionalização que impede a excitação para a ação. Não é um ensaio do futuro, é a abertura para o desenvolvimento do auto suporte com espontaneidade.

O experimento requer a utilização de muita criatividade, pois, propõe ao terapeuta utilizar-se de suas capacidades internas, permitindo a ruptura de alguns limites em relação ao criar meios que possibilite ao terapeuta, alcançar seus objetivos. Sendo assim, Zinker (2007), faz um breve comentário em relação à criatividade: “A criatividade não é somente a concepção, é o ato em si, a realização do que é urgente, do que exige ser anunciado, não é apenas a expressão de toda gama de experiências de um indivíduo e de sua sensação de singularidade, mas também um ato social, o compartilhamento dessa celebração, dessa afirmação de viver uma vida plena, com seus semelhantes...”.

Para desenvolver este potencial do paciente, a Gestalt-terapia utiliza-se de técnicas e estratégias; específicas, as principais são: Viagem de Fantasia, Feedback, Experimento e Identificação. Para a realização deste experimento piloto, utilizaremos o Método de Identificação, que será descrito nos parágrafos a seguir.

Zinker (2007) afirma que o experimento é a pedra angular do aprendizado experiencial. Ele transforma o falar em fazer, as recordações estéreis e as teorizações em estar plenamente presente aqui, com totalidade da imaginação, da energia e da excitação. Como, por exemplo, ao reviver em ato uma antiga situação inacabada, o cliente é capaz de compreendê-la com mais riqueza e completar essa vivência com os recursos de sua nova sabedoria e entendimento da vida.

Bervique (2007) enfatiza que a identificação é um processo de fantasia que faz com que o indivíduo expresse sentimentos, resgate e integre coisas pessoais, atributos, atitudes, emoções, conceitos e preconceitos que foram projetados para fora de si, alienados e despossuídos. Assim ele se resgata e constata seu verdadeiro eu.

O Método de Identificação consiste em fazer o indivíduo, onde quer que esteja deixar sua consciência vagar e observar algo que nela se destaca algo que indivíduo volte e observe sempre. O terapeuta deve enfatizar quais as características do objeto identificado, como é, o que faz, antes de promover o

processo de identificação da pessoa com esse objeto (STEVENS, 1988, apud COUTINHO; CHAVES 2009).

Para Stevens (1975), não é possível descrever verbalmente o quão intenso e envolvente este simples exercício pode, com frequência, se tornar. Para o autor, este método difere da maioria das técnicas de fantasias e sonhos; o objeto dá constantes “cutucões” em áreas que poderiam não emergir em pura fantasia. A experiência subjetiva de fazer o experimento de identificação foi comparada a estar numa montanha russa e uma vez no carrinho, você está nos trilhos, com todas as curvas, viradas, altos e baixos. Frequentemente, após olhar de relance o seu objeto, a pessoa para de olhar para ele e, ao invés disso, trabalha com a sua fantasia do objeto seja olhando para outro lado ou fechando os olhos. O autor sugere usar a técnica constantemente para descobrir o que está acontecendo e não só para informação.

1.1 Preparação

Antes da aplicação, as experimentadoras pesquisaram algumas técnicas identificação já aplicadas. Posteriormente, elaboraram um roteiro para orientação da aplicação do método. O ambiente foi arrumado com Cadeiras dispostas na sala em um semicírculo. Outros recursos usados foram: rádio com música para relaxar e quatro folhas de papel sulfite A4, em branco. Ainda, folhas de papel e canetas para anotações das experimentadoras.

1.2 Metodologia

O experimento-piloto de identificação foi realizado na Clínica-Escola de Pesquisa Aplicada por quatro alunas do oitavo termo do curso de psicologia. Duas alunas aplicaram o experimento e duas anotaram a experiência individual de cada sujeito.

O grupo experimental foi constituído de quatro sujeitos; sendo três do sexo feminino e um do sexo masculino, na faixa etária de 21 a 30 anos, também, alunos do Curso de Psicologia.

2. O EXPERIMENTO

Iniciamos com uma técnica de consciência corporal. A aplicadora, após ligar a música, foi fazendo a sugestão a seguir.

Primeira aplicadora

Sente-se numa posição confortável e feche seus olhos. Preste atenção no seu corpo... Sinta seus braços... Sinta suas pernas... Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo... Sinta sua circulação... Sinta o contato da sua roupa com a sua pele... Inspire, prenda por dois tempos e expire lentamente, por três vezes...Respire naturalmente...Sinta seu corpo...Sinta o contato do seu corpo com a cadeira...Ouça a música e fique só com isso...Abra os olhos lentamente...Tome consciência de onde você está

Foi entregue uma folha de papel a cada participante. A aplicadora deu sequência à sugestão.

Olhe para este objeto que está em suas mãos... O que é esse objeto?...Explore esse objeto... Qual é a forma desse objeto?...Qual é a cor desse objeto?...Como é a textura?...Para que serve esse objeto?

Agora, torne-se esse objeto... Como é ser este objeto?...Qual é a sua utilidade, sendo esse objeto?...Agora volte a ser você mesmo e entre em contato com este ambiente.

Agora, relate para mim no presente: como é ser este objeto?

E: É estar passível de ter uma história a ser escrita, a ser pintada.

- J, como é ser essa folha de papel?

J: Sou branca, tenho pontinhas, posso servir para várias coisas. Eu posso ser dobrada e tenho uma manchinha.

- Você se sente dobrada?

J: Não.

- Você se sente manchada?

J: Também não.

- M, qual é a sua forma?

M: Sou retangular. E sirvo para dar comunicado, coisa interessante. Para recomeçar.

- Você está recomeçando?

M: Sim. A todo o momento reconstruo uma nova história.

- A, como você está se sentindo?

A: Limpa. Pronta para escrever uma nova história também.

- Você está pronta. Você está escrevendo uma nova história?

A: Estou.

Segunda aplicadora

- M, você disse que está reconstruindo. E se alguém a rasgar? (Juliana rasga a folha de M)

M: Eu ainda tenho espaço para começar de novo (M pega uma das partes e monta um retângulo menor). Mas tem detalhes que eu finjo esquecer, mas estão lá. Mas eu deixaria de uma forma correta pra começar de novo.

- J, você disse que tem uma mancha. O que é?

J: Faz parte, mas não faz mal. Continuo sendo branca e interminável.

- E, qual sua utilidade?

E: O que eu quiser. Posso fazer um belo desenho, amassar e jogar fora.

- Amasse. Como você está se sentindo agora?

E: Eu me sinto machucado, amassado, ferido, invadido.

- E como é ser invadido?

E: É ser machucado, tentaram roubar minha felicidade, minha individualidade, minha identidade.

- Roubaram isso de você?

E: Ah, sempre tentam tirar minha felicidade. Às vezes conseguem tirar momentaneamente quando eu permito, quando me deixo ser influenciado por isso.

- A, e sua nova história?

A: Começo a partir do dia 10 de dezembro, vou me casar! Estou muito feliz. E posso escrever ela com amor, carinho, com brigas, muitas coisas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo utilizada apenas uma folha de papel em branco (sulfite, tamanho A4), foi possível esta aplicação do Método de Identificação no experimento-piloto. É importante para os que estão aplicando conhecer bem a técnica, ser capaz de observar e anotar o que está sendo colocado pelos sujeitos participantes no

momento em que o método está sendo aplicado e ser criativo para conduzir o que está acontecendo.

No meio de tantos afazeres do cotidiano, as pessoas estão mecanizadas: fazem o que estão acostumadas e acontece de não terem um tempo para respirar lentamente ou até sentir o seu próprio corpo. Os sujeitos entraram na sala em que o experimento foi aplicado relatando cansaço. Através da aplicação do relaxamento e deste Método de Identificação, os sujeitos tomaram consciência de si mesmos e daquilo que estava acontecendo a cada um. E através deste contato, cada um percebeu o que estava sentindo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERVIQUE, J. de A. **A bênção, Fritz...: Gestalt-terapia, eu e você.** 2. ed. Bauru: EDUCON, 2007.

COUTINHO, Daniele Aparecida; CHAVES, Natália Azenha. **Experimento Piloto: Identificação – Tornando-se uma sandália. Revista Científica; Evista – ISSN: 1806-0625.** Ano VII – Número 13 – Novembro de 2009 – Periódicos Semestral

GIORDANE. Os experimentos na abordagem gestáltica. **Gestalt em movimento.** Nove de Agosto, 2010. <http://gestaltemmovimento.com.br/2010/08/os-experimentos-na-abordagem-gestaltica/> .Acesso em:22/11/2011

ODDONE, Hugo Ramón Barbosa. **O Nascimento da Gestalt-Terapia** Catanduva - SP, no ano 2000.

PERLS, F.S. **Gestalt-terapia explicada.** 2. ed. São Paulo: Summus, 1977.

SCAFFO, Maria de Fátima. **Perda do sentido da vida resultando na desistência de viver.** IGT na Rede N°5 (www.igt.psc.br), Rio de Janeiro, V 3, N 5, Agosto de 2006

STEVENS, J. O. **Isto é Gestalt.** 7. ed. São Paulo: Summus, 1975. http://books.google.com.br/books?id=9_DksiZ63isC&pg=PA214&lpg=PA214&dq=experimento/identifica#v=onepage&q&f=false. Acesso em:22/11/2011

ZINKER, J. **Processo criativo em Gestalt terapia.** Summus editorial. 2007. http://books.google.com.br/books?id=9_DksiZ63isC&pg=PA214&lpg=PA214&dq=experimento/identifica#v=onepage&q&f=false. Acesso em:22/11/2011