

EXPERIMENTO-PILOTO:CONTATO E AMPLIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA.

PINHÃO, Rebeca

Acadêmica do Curso de Psicologia (FAEF).

e-mail: rebecapinhao@hotmail.com

SANTOS, Eduardo Araujo dos

Acadêmico do Curso de Psicologia (FAEF).

e-mail: eduardopsicologia@live.com

BERVIQUE, Dra. Janete de Aguirre

Supervisora, Orientadora e Docente do Curso de Psicologia (FAEF).

e-mail: janetegestalt@uol.com.br

RESUMO

O objetivo deste experimento-piloto é apresentar os resultados conseguidos com a aplicação do método de Experimento da Gestalt-terapia, em um grupo de quatro estudantes universitários de psicologia. O experimento trata-se da percepção e contato corporal, através deste método o experimentando redescobre seu corpo, expressa sentimentos e resgata o seu eu, esquecido pela atribulação do dia-a-dia.

Palavras-chave: Gestalt-terapia, experimento, percepção, contato e awareness corporal.

ABSTRACT

This experiment-pilot's objective is to present the results gotten with the application of the method of Experiment of the Gestalt-therapy, in a group of four university students of psychology. The experiment is treated of the perception and corporal contact, through this method trying rediscovers him/it your body, expresses feelings and it rescues yours me, forgotten by the tribulation of the day by day.

Keywords: Gestalt-therapy, experiment, perception, contact and corporal awareness.

1. INTRODUÇÃO.

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicológica que tem seu nascimento oficial marcado pela publicação, em 1951, do livro "Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality", escrito por Frederick Perls, Ralph Hefferline e Paul Goodman, publicado no Brasil, em 1997. A Gestalt-terapia surgiu no século passado, na década de 50, nos EUA, como uma nova abordagem psicoterapêutica (RODRIGUES, 2000). Seu nome é proveniente da Psicologia da Gestalt, que pesquisa as formas de percepção do mundo, a maneira como vemos as coisas (a percepção visual). A palavra "gestalt" é alemã e não tem tradução literal para nossa Língua, mas possui um significado de "dar forma", de "partes que se relacionam formando um todo". Deste princípio (ver as coisas como um todo, holisticamente) e considerando ainda

importantes contribuições filosóficas, surgiu um ímpeto transformador em psicoterapia.

Segundo PIMENTEL (2003), a Gestalt-terapia é uma abordagem cujo conceito básico consiste na indissociabilidade da consciência e de seus objetos ela está entre as abordagens fenomenológicas-existenciais.

“Gestalt-Terapia, mais que uma abordagem psicoterapêutica, é, antes, um estado de espírito, uma filosofia de vida, um jeito de ser-e-estar-no-mundo, a arte de flagrar o real” (BERVIQUE, 2007, p. 29).

Segundo PERLS (p.15, 1977), não temos apenas que superar o desempenho, mas também preencher os buracos da personalidade, para torná-la novamente inteira e completa. E outra vez, da mesma forma que antes, isto não pode ser feito por meio de terapias estimulantes.

Os métodos utilizados na Gestalt-terapia são: Viagem de Fantasia, Identificação, Experimento e Feedback; dentre eles, escolhemos o método de Experimento, para um experimento-piloto; ele pode ser aplicado em trabalho grupal ou individual.

O método de experimento é a tentativa de conexão entre o falar sobre e a ação, realizado no momento mesmo da terapia, em busca de uma integração entre aquilo que o indivíduo fala e o que ele realmente é enquanto age no mundo (POLSTER, 2001).

O estudo caracteriza-se como um experimento-piloto, consiste na aplicação do método de Experimento da Gestalt-terapia. Este experimento foi realizado por um grupo de três alunas do oitavo termo do Curso de Psicologia da FASU. O grupo experimental foi constituído de quatro sujeitos; sendo dois do sexo feminino e dois do sexo masculino, na faixa etária de 21 a 60 anos, também, graduandos em Psicologia, do 4º e 6º termos. Este experimento foi realizado na sala de grupo 2 da CEPPA.

Os materiais utilizados foram: um aparelho de som, um CD contendo músicas para relaxamento, cadeiras, almofadas e um tapete.

Inicialmente, ao som de uma música, aplicamos uma técnica de relaxamento e conduzimos os sujeitos do experimento a entrar em contato com a sua respiração e, progressivamente, conscientizar-se de seu próprio corpo como um todo, percebendo-se no espaço e no tempo. Percebendo o corpo, detalhadamente, pés, dedos, pernas, tronco, braços, mãos, pescoço, cabeça, a

circulação correndo nas veias, os batimentos cardíacos. Caminharam pela sala descalços, sentindo o corpo todo e principalmente os pés, que são a base do equilíbrio corporal, pisaram no tapete e no chão frio para sentirem as diferenças de macio e duro, quente e frio. Depois, o contato com a respiração novamente e conscientização do local em que se encontravam, olhando tudo como se fosse a primeira vez. Todos sentaram-se no chão e acomodaram-se nas almofadas. Então foi falado para contarem a experiência, um de cada vez. Foram feitas perguntas do tipo: O que você aprendeu com o experimento? O que você descobriu com esse experimento?

Então, em seguida, cada sujeito, no presente e na 1ª pessoa do singular, descreveu sua vivência.

Um dos membros do grupo de experimentadoras trabalhou, com cada sujeito, os conteúdos expressos no relato, as outras duas integrantes do grupo observaram e anotaram as respostas dadas por cada um dos participantes.

Com base nas anotações dos relatos de cada sujeito, fizemos a exploração individual dos resultados, considerando a percepção, o contato e o awareness corporal deles.

Utilizamos, como base teórica a abordagem fenomenológica existencial humanista, especificamente, a Gestalt-terapia.

O experimento teve como finalidade propiciar oportunidade para que nosso parceiro-terapêutico consiga conhecer seu corpo, a fim de que possa compreender de forma natural seu funcionamento; sentir seu corpo e entrar em contato consigo mesmo, facilitando o seu processo de autoconhecimento; o processo de conscientização sobre si mesmo na relação com o mundo; a tomada de consciência e a ocorrência da evitação de contato, com certos pensamentos e imagens.

2. A APLICAÇÃO DO EXPERIMENTO E A ANÁLISE INDIVIDUAL DOS RESULTADOS.

O experimento é iniciado com uma música para relaxar.

A experimentadora diz aos sujeitos: vá respirando lentamente e profundamente, respira e solta, conscientize-se de sua respiração, conscientize-se do seu corpo, dos dedos, braços, sinta sua circulação, sinta o seu ombro sinta a sua cabeça. (temos um voluntário em pé, outro deitado e dois sentados nas cadeiras).

A experimentadora: abram seus olhos, agora tiram os sapatos, andem, pela sala, sintam o contato dos seus pés com o chão, sintam o seu corpo, sintam o contato de seus pés com o tapete e o chão frio, toquem seu corpo, braços ombros, mãos, sintam-se. Enquanto andam os sujeitos tocam o seu próprio corpo.

A experimentadora: vá sentindo o contato com o chão frio e com o tapete, percebam o quente e o frio, o macio e o duro, sintam seus pés, seus dedos, sua circulação, seu sangue correndo, sua respiração, olhem seus pés.

A experimentadora: agora sentem-se no chão, respirem profundamente, respira e solta, conscientize-se de sua respiração.

A experimentadora: abram os olhos lentamente e olhem tudo com se fosse a primeira vez.

A experimentadora: como é essa experiência, como você percebeu o seu corpo? O que você sentiu? O que descobriu?

Sujeito 1: no início quando você falou para andar senti o meu pescoço bem quente, aí conforme eu fui andando sentindo o meu corpo a pulsação aqui no pulso ficou bem calma, tive a sensação no início de peso e depois foi aliviando e saindo o peso do meu corpo. Sou muito agitada e estou muito calma agora.

Sujeito 2: senti-me leve por estar descalço. No dia-a-dia não faço isso, estou sempre calçado e não percebo isso. Eu sinto a falta de ter contato com o meu corpo. Descalço sinto-me livre, solto, viver a vida sem perceber o ambiente, ver o quanto deixo passar em minha vida. Estar descalço me fez perceber mais o meu corpo, é um curto momento que já dá para pensar nas coisas.

Sujeito 3: no dia-a-dia não percebo os meus movimentos, os membros, no início senti-me um pouco presa, mas depois senti uma sensação gostosa.

Sujeito 4: não entendo, mas tenho que me conhecer, como é gostoso caminhar dentro de mim mesmo, no dia-a-dia não paro para ver meus próprios movimentos. É bom estar descalço, senti meu dedão.

Experimentadora: como você se sentiu andando descalço?

Sujeito 4: esse contato direto, temos que estar preparados para senti-los, estou suando sou muito nervoso, consigo parar só com um lenço. (passa a mão esquerda na testa molhada de suor), apenas aprender a viver o aqui e agora, onde eu estiver.

Sujeito 1: Para mim é como se eu estivesse saído daqui, do meu corpo e demorado um pouco para voltar, é como quando desliga o computador e depois liga, aí ele vai ligando bem lentamente.

Sujeito 2: só estou descalço quando vou dormir e daí não percebo meus pés e eu passo o dia todo em cima deles, só agora pude perceber a importância dos meus pés.

Sujeito 3: não consegui me concentrar muito bem, não consigo ficar em uma coisa somente, pensar em uma coisa, não senti muito bem o tapete, isso sempre acontece, quando estou lendo tenho que voltar e ler novamente, nas aulas também é assim, quando percebo, já estou voltando. Me lembrei de quando eu morava no sítio e andava descalça.

Sujeito 4: como é bom sentir, passar por essa experiência, sentir o próprio corpo, essa é uma experiência que poucas pessoas tem, enquanto estamos aqui muitos da nossa classe não tem o mesmo privilégio.

A experimentadora: então a partir de agora sintam mais o seu próprio corpo, dê atenção a ele, agora vamos nos levantar (aumenta um pouco o volume da música que toca lentamente), sintam novamente os movimentos do seu corpo, sinta o espaço, sinta sua respiração, prenda sua respiração, solte, novamente, respire, sinta o ar que você respira, agora solte lentamente, vá mexendo a cabeça lentamente, suas mãos, sinta-se. Desta forma, a experimentadora vai abraçando um a um dos sujeitos do grupo experimental.

A avaliação foi feita mediante os resultados obtidos após a realização do experimento. O resultado foi avaliado a princípio individualmente através de perguntas, anotações de respostas e, posteriormente, avaliação do grupo, quais as sensações e percepções que tiveram, sobre como se sentiram antes de iniciar o experimento, durante e após o mesmo. Pedimos, também, que o grupo discutisse suas percepções, desta forma o debate foi utilizado como instrumento de avaliação. A principal pergunta foi: o que você aprendeu com esse experimento? ou, o que você descobriu com esse experimento? Pedimos as respostas com afirmativas no presente.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Com o experimento-piloto tivemos o objetivo de fazer com que o grupo experimental entrasse em contato com o próprio corpo, sentindo-o e tomando consciência da própria existência. Pois na correria do mundo contemporâneo a

maioria das pessoas vivem em um mundo de falta de tempo e não percebem como são, como estão e não tem consciência do próprio corpo ou da respiração, se esquecem do dedão do pé e da palma da mão.

Foi possível verificar, a tomada de consciência corporal, a percepção e o contato com o próprio corpo, relatando como esta se deu, assim como a existência da evitação de certos pensamentos e imagens.

Analisando os nossos objetivos do projeto, podemos dizer que os objetivos todos, foram alcançados. Por meio das pesquisas realizadas, conhecemos as técnicas deste método da Gestalt-terapia, chamado experimento, e através deste estudo, tivemos o embasamento necessário para aplicarmos o referido experimento de percepção, contato e awareness corporal.

Trabalhamos a fim de promover a auto conscientização corporal, a percepção e contato consigo mesmo, trazendo à tona o eu esquecido com a atribuição do dia-a-dia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

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

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

PIMENTEL, A. **Psicodiagnóstico em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2003.

POLSTER, E.; POLSTER, M. **Gestalt-terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

RODRIGUES, H. E. **Introdução à Gestalt-terapia**: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica, Petrópolis. RJ: Vozes, 2000.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. São Paulo: Summus, 1998.