

## EXPERIMENTO-PILOTO: IDENTIFICAÇÃO - TORNANDO-SE UMA SANDÁLIA PRATA

COUTINHO, Daniele Aparecida

Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde –  
FASU/ACEG – GARÇA/SP –  
BRASIL

e-mail: [danicoutinho2009@hotmail.com](mailto:danicoutinho2009@hotmail.com)

CHAVES, Natália Azenha

Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde –  
FASU/ACEG – GARÇA/SP –  
BRASIL

e-mail: [natalya\\_zenha@hotmail.com](mailto:natalya_zenha@hotmail.com)

BERVIQUE, Janete de Aguirre

Orientadora e Docente do Curso de Psicologia - FASU/ACEG – GARÇA/SP –  
BRASIL

e-mail: [jaquirreb@uol.com.br](mailto:jaquirreb@uol.com.br)

### RESUMO

O objetivo deste experimento-piloto é apresentar os resultados conseguidos com a aplicação do método de Identificação da Gestalt-terapia, em um grupo de cinco universitários, cujo objeto de identificação sugerido foi uma sandália prata. O método de Identificação é 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. Assim, o indivíduo, vivenciando suas fantasias, se constata e resgata seu verdadeiro eu.

**PALAVRAS-CHAVE:** Experimento, Gestalt-terapia, Método de identificação.

### ABSTRACT

The aim of this pilot experiment is to present the results achieved with the method of identification of Gestalt therapy in a group of five students, whose



object of identification suggested was a silver sandal. The method of identification is to make the individual, wherever he is let his consciousness go slowly and see something that stands out in it, something that the individual observes back and watch always. The therapist should emphasize that the characteristics of the object identified, as he does, before promote the process of identifying the person with that object. Thus, the individual, living their fantasies, it turns out and gets back its true self.

**KEYWORDS:** Experiment, Gestalt-therapy, Identification Method.

## 1. INTRODUÇÃO

“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).

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.

Na terapia, 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 (PERLS, 1977, p.15). Assim sendo:



Na psicoterapia de abordagem gestáltica, a meta é que a pessoa venha a conseguir reequilibrar sua própria vida, tomando suas próprias decisões e efetuando escolhas que atendam às suas reais necessidades. Logo, partimos do princípio que em cada pessoa há as condições necessárias para alcançar o melhor aproveitamento de sua vida. Terapeuta e cliente, então, investigarão juntos como este próprio sabota sua felicidade, sua saúde ou seu processo de conscientização. Para isso, a Gestalt-terapia trabalha a partir do presente, do momento em que as dificuldades da pessoa emergem e, ampliando sua consciência, ir permitindo novos olhares, novas formas de ver a si própria, hoje e ontem, assumindo o ser humano que é e se responsabilizando pelas escolhas que estará habilitado a passar a fazer. (RODRIGUES, 2000, p.71).

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

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.p.47-48).

A experiência subjetiva de fazer um experimento de Identificação pode ser comparado com um objeto, em que a pessoa para de olhar para ele e, em vez disso, trabalha com a sua fantasia de ser o objeto. Esse método pode ocorrer, espontaneamente, não existindo limites para a criatividade grupal. Além de surgir variações e inovações nesse trabalho, tudo o que o líder precisa fazer é assegurar que as pessoas fiquem com o seu objeto de Identificação (ENRIGHT, 1977, p.205)



A técnica é mais difícil de ser introduzida num trabalho individual, mas também aqui pode ser igualmente poderosa. Além dos ganhos individuais na tomada de consciência, através desse método, existem alguns efeitos colaterais muito positivos, no que se refere à qualidade da interação e do processo grupal (ENRIGHT, J.B. 1977.p. 207-209)

Quando as pessoas entram em contato com as partes de si mesmo que, até então, estavam adormecidas e enterradas, elas se tornam mais vívidas e diferenciadas dos outros e menos encerradas em seus papéis sociais. Isto pode ser conseguido através de outros métodos da Gestalt-terapia; contudo, escolhemos o de Identificação para esse experimento-piloto (ENRIGHT, 1977, p.209).

Esse método de identificação é a base da idéia budista de que a concentração total e a meditação em alguma coisa pode levar a um conhecimento total da natureza interior. Isso principia com a identificação um tanto artificial com algo fora e diferente de você, e pode crescer e se transformar numa experiência pessoal direta de consciência profunda. Quando você se identifica com algo no ambiente, está de certa forma limitado pelas características daquilo que se faz realmente presente. Quando você se identifica com seus próprios processos interiores e com acontecimentos, está bem mais perto de si mesmo e menos limitado pelo meio ambiente ( STEVENS, 1988, p.48).

### 1.1. Quanto à metodologia

O experimento foi desenvolvido pelo grupo de experimentadores composto por cinco universitárias, alunas do 8º termo do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça.

O grupo experimental foi composto por cinco sujeitos voluntários do 8º termo de Psicologia, que fizeram o experimento de identificação.

A preparação das experimentadoras foi realizada através de leituras sobre o Método de Identificação. Foi elaborada e aplicada uma técnica de



consciência corporal e a escolha do objeto. Na aplicação do experimento, duas das experimentadoras aplicaram o método, e as outras duas observaram e anotaram a experiência individual de cada sujeito.

O experimento foi realizado numa sala da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça, em um ambiente tranquilo e com uma música suave de fundo, com algumas cadeiras posicionadas em semicírculo e uma mesa à frente, na qual o objeto foi exposto. O objeto de identificação escolhido foi sandália prata de salto alto.

## 2. EXPERIMENTO

Primeiramente, realizamos uma técnica de consciência corporal, quando os voluntários foram submetidos a esta sugestão: Fique em uma posição confortável... Feche lentamente seus olhos e sinta sua respiração... Conscientize-se de como você sente seu corpo agora, estando nessa posição... Fique, por algum tempo, com essa sensação... Sinta o seu corpo como uma totalidade ocupando um lugar neste ambiente... Ouça a música que está tocando, sem trazer imagens à sua consciência... Inspire e expire lentamente... Sinta o funcionamento do seu organismo... Sinta o sangue circulando em suas veias... Perceba cada pequena parte do seu corpo... Durante mais algum tempo, experiencie as suas sensações corporais... Continue respirando da sua maneira habitual... Comece a movimentar seu corpo, espreguice-se e vá abrindo lentamente os olhos e entrando em contato com este ambiente... Agora, olhe para este objeto e torne-se este objeto. Imagine que você é este objeto... Sendo este objeto, como você é?... Quais são suas características?... Quais são suas qualidades?

### 2.1. RESULTADOS

Através dos relatos de cada sujeito, pode-se dizer que, houve várias repetições em seus conteúdos, considerando o objeto de identificação.



Percebemos que, nesse Método de Identificação, o sujeito apresenta características do seu quadro de referências pessoais.

Abaixo os relatos dos indivíduos:

**Sujeito 1:** “Eu me sinto toda poderosa, mas ao mesmo tempo cansada com o peso sobre mim, com um peso nas minhas costas” .

Experimentadora: Como é isso para você?

**Sujeito 1:** Brilhante, chegar chegando, pois sinto uma mulher muito grande em cima de mim e tenho que manter o equilíbrio.

**Sujeito 2:** “ Eu me sinto branca, mas não pura... Pelas poeiras que passei na minha vida. Sou mulher, apesar do peso”.

Experimentadora: O que é isso para você?

**Sujeito 2:** Branca, mas não pura, significa pecado, pelas poeiras são as situações desagradáveis que eu mesma provoquei, que não precisava ter vivido. Apesar de me verem como criança, eu sou uma mulher.

**Sujeito 3:** “ Eu me sinto um pé suado”.

Experimentadora: O que é isso para você?

**Sujeito 3:** “Tô cansada, exausta, tendo que crescer e não quero, o sapato me aperta me incomoda, por isso que transpiro”.

**Sujeito 4:** “ Eu me sinto bonita, feliz por ser como sou, mas às vezes cansada... Tenho peso sobre minhas costas”.

Experimentadora: Como é isso para você?

**Sujeito 4:** Não me envolvo muito com as pessoas, me sinto pesada no sentido de autoexclusão, sei que devo tomar a iniciativa só que não tomo, espero que os outro tomem.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS



Com o presente trabalho, foi possível verificar a aplicabilidade do método de Identificação, visando a obter resultados que revelem conteúdos do quadro de referências pessoais dos componentes do grupo experimental.

Com a aplicação deste experimento-piloto, foi verificado que, para a eficácia deste método, é importante o sujeito conseguir entregar-se por inteiro, para assim perceber, verdadeiramente, como se sente e como as coisas acontecem ao seu redor. Isto só é obtido, quando o experimentador possui conhecimento da técnica com que almeja trabalhar.

Portanto, através do método de Identificação, utilizando a “a sandália prata” como objeto de identificação, foi possível fazer cada sujeito “tornar-se a sandália prata”, num exercício de ampliação da consciência, e desenvolvimento dos sentimentos e percepções das verdadeiras experiências adquiridas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

ENRIGHT, J.B. Tu é isso: projeção e identificação. In: PERLS, F.S. et al. **Isto é Gestalt**. São Paulo: Summus, 1977, p.201-210.

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

STEVENS, J.O. **Tornar-se presente**: experimentos de crescimento em gestalt-terapia. 7. ed. São Paulo: Summus, 1988.

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

