

CORPO EM TERAPIA

CARRIJO, Aline Franciele, Rodrigues*

CASADEI, Gabriela, Macedo*

GUIRADO, Luma*

MINARDI, Marcela, Zamboni*

RAAD, Ana, Carolina*

TONNET, Vanessa*

BERVIQUE, Janete de Aguirre**

RESUMO:

O objetivo deste trabalho é apresentar os resultados conseguidos com a aplicação de um experimento-piloto em Gestalt-terapia, em um grupo de quatro estudantes, entre 20 a 25 anos. O foco do experimento é o contato corporal. Através deste, o experimentando deverá redescobrir o seu corpo, expressar sentimentos e resgatar o seu eu, esquecido pela atribulação do dia-a-dia.

Palavras-chave: Gestalt-terapia, percepção, contato, psicologia corporal.

ABSTRACT

The objective of this paper is to present the results achieved with the method of Experiment in Gestalt therapy, a group of four students aged 20 to 25 years. The experiment comes to body contact, through the experiencing of this method rediscovers his body, feelings and express your self-rescues, forgotten by the affliction of the day to day.

Keywords: Gestalt - therapy, awareness, body contact, psychology.

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia de Gestalt Terapia é uma abordagem psicológica que, do ponto de vista epistemológico, pode ser colocada entre as abordagens fenomenológico-existenciais, pois um de seus conceitos básicos é o conceito de intencionalidade, ou seja o, pressuposto de indissociabilidade da consciência e de seus objetos PIMENTEL (2003).

A palavra Gestalt tem origem alemã e surgiu em 1523 de uma tradução da Bíblia, significando "o que é colocado diante dos olhos, exposto aos olhares". Hoje, adotada no mundo inteiro, significa um processo de dar forma ou configuração. Gestalt significa uma integração de partes em oposição à soma das mesmas num todo.

A palavra Gestalt tem o significado de uma entidade concreta, individual e característica, que existe como algo destacado e que tem uma forma ou configuração como um de seus atributos. Uma Gestalt é produto de uma organização e esta organização é o processo que leva a uma Gestalt.

Dizer que um processo, ou o produto de um processo é uma Gestalt, significa dizer que não pode ser explicado pelo mero caos, a uma mera combinação cega de causas essencialmente desconexas, mas que sua essência é a razão de sua existência, PERLS (1977).

Segundo Perls, Hefferline e Goodman,(1997, p. 7) a Gestalt terapia teve início no Brasil na década de 70 em uma palestra proferida por Therése Tellegen e posterior convite a Gestal-Terapeutas estrangeiros para colaborarem na formação do primeiro grupo de terapeuta nesta abordagem no Brasil. Na mesma época, a *Summus* Editorial lançou os livros *Gestalt-terapia Explicada* (baseado em transcrições de *workshops* realizados por Fritz Perls) e *Tornar-se Presente*, de John Stevens.

Para Nascimento (2008), a Terapia Corporal é uma tentativa de aplicação das leis do funcionamento energético no tratamento do ser humano, trabalhando com o homem de forma integrada. O pressuposto básico é que o organismo humano possui uma dinâmica-sangue, órgãos, respiração, vísceras, todos possuem um movimento de funcionamento; podemos dizer que é o nosso movimento "somático".

Segundo a autora Gonçalves (2008), a Psicoterapia Corporal é facilitadora dos processos criativos e de expressão, ampliando a espontaneidade, auto percepção, desbloqueando a energia vital. É esta energia que forma a vitalidade e gera possibilidades para a criatividade e, conseqüentemente, prazer. A Psicoterapia Corporal enxerga cada indivíduo como único; assim, cada um terá produtos criativos e únicos.

Segundo Bervique (2007, p. 18 e 19), o corpo é o grande aliado do Gestalt-terapeuta no processo de ampliação da consciência e do viver no

presente; é o veículo de contato mais primitivo e primário, é a fonte, mensagem e canal; possui linguagem própria, peculiar e códigos criados pelo próprio funcionamento organísmico.

“A idéia da terapia Gestalt é transformar pessoas de papel em pessoas reais e fazer o homem inteiro de nosso tempo vir à vida.” (BERVIQUE, 2007, p. 35).

Segundo PERLS (1977, p.15), 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, que 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; POLSTER, 2001).

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

Os materiais utilizados foram: um aparelho de som, um CD, um aparelho celular contendo músicas para relaxamento, e outra musica mais agitada, cadeiras, e um tapete.

Inicialmente, ao som de uma música mais calma, aplicamos uma técnica de relaxamento e conduzimos os sujeitos do experimento a movimentar-se pela sala à vontade. Pedimos para que eles entrassem em contato com a música, em contato com a sua respiração e, progressivamente, conscientizar-se de seu

próprio corpo como um todo, percebendo-se no espaço e no tempo. Caminharam pela sala descalços, sentindo o corpo todo e, principalmente, os pés, que são à base do equilíbrio corporal, pisaram no tapete. A experimentadora pediu para que dançassem de acordo com a música, logo ela pediu para que eles parassem como uma estátua no movimento em que se encontravam. Logo se ouviu uma música mais agitada, a experimentadora pediu para que eles dançassem novamente, entrassem em contato com a música e novamente, parassem como estatua. Demos esse seguimento intercalando a música agitada e calma, para que os sujeitos virassem estátuas nas horas solicitada.

Todos se sentaram no chão e acomodaram-se. Então, em seguida, cada sujeito, no presente e na 1ª pessoa do singular, descreveu sua vivência individualmente.

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

O experimento é iniciado com uma música calma.

A experimentadora diz aos sujeitos: Fique em pé, tire os sapatos, caminhe pela sala na direção em que você quiser; entre em contato com a musica, vá respirando lentamente e profundamente, respire e solte, conscientize-se de sua respiração, conscientize-se do seu corpo... de suas pernas... Sinta sua circulação, sinta os seus pés no chão, sinta e acompanhe o movimento dos seus pés, deixe a música entrar no seu corpo, movimente-se. Agora, eu quero que você dance esta música, dance da sua maneira... Agora entre em contato com a música... PARE (como estátua)... Continue andando no movimento da música (trocamos a musica para uma mais agitada)... Entre m contato com esta música, dance esta música.... PARE.... Movimente-se de acordo com a música... Sinta seu corpo conforme a música, sinta a música e seu corpo como sendo um só, sinta-se como se você fosse a música...PARE...movimente-se...PARE...agora observe você como estátua, Como é ser estátua?...Como você sente seu corpo agora sendo estátua?...Continue dançando de acordo com a música... PARE.. Entre em contato novamente com a música... E agora como, você se sente?...Como está o seu corpo?...Respire profundamente e solte lentamente...

Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo, agora escolha um lugar no chão e sente-se.

Experimentadora: Como você se sente em movimento e como estátua?

Sujeito 1: em movimento me sinto leve, como estátua me sinto acuada.

Sujeito 2: em movimento me sinto feliz, livre, como estátua me sinto presa.

Sujeito 3: em movimento me sinto travado, como estátua me sinto em liberdade.

Sujeito 4: em movimento me sinto acanhada, como estátua me sinto tranquila.

Experimentadora: Sujeito 3, faça a posição em que se sente melhor como estátua.

O Sujeito repete a posição em que ficou encostado no Sujeito 1.

Sujeito 3 preferiu essa posição por que foi a única que sentiu apoio.

Experimentadora: Qual foi a música que vocês preferiram a lenta ou a agitada?

Sujeito 1: agitada

Sujeito 2: agitada

Sujeito 3: lenta

Sujeito 4: lenta

Experimentadora: Qual foi a sensação do seu corpo após o experimento?

Sujeito 1: gostosa, porque dançar me faz bem e só danço quando estou feliz, me sinto mais calma.

Sujeito 2: me sinto mais equilibrada e relaxada.

Sujeito 3: às vezes, me sinto útil tenho meus limites, eu me prendo, não sei se é medo.

Sujeito 4: me sinto cansada, travada.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Com este trabalho-experimento 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 vive em um mundo de falta de tempo e não percebe como é, como está e não tem consciência do próprio corpo ou da respiração. Com este experimento, podemos dizer que os objetivos todos, foram alcançados, pois foi possível verificar a tomada de consciência corporal, a percepção e o contato com o próprio corpo. 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

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

PERLS, F; HEFFERLINE, R. e GOODMAN, P. **Gestalt – Terapia**. [Trad. Fernando R. Ribeiro]. São Paulo.: Ed. Summus. 1997.

NASCIMENTO, Périson Dantas. **Psicossomática e psicoterapia corporal: diálogos entre Reich, Navarro e Franz Alexander**. In: Encontro paranaense, congresso brasileiro, convenção Brasil/latino-américa, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-1 3-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 05/11/2011.

GONÇALVES, Heloise Pimenta. **Psicoterapia corporal: instrumento do prazer da criatividade**. In: Encontro paranaense, congresso brasileiro, convenção Brasil/latino América, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 10/11/2011.

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

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