



A compreensão de gestalt terapeutas sobre o experimento

The understanding of gestalt therapists about the experiment

La comprensión de los terapeutas gestalt sobre el experimento

Rafael Salin Casarim Harmuch

Universidade



Jamir Sardá Jr.

Universidade do Vale do Itajaí - Univali



Maria Luiza Sant' Ann

Universidade

RESUMO

Esta pesquisa investigou a compreensão de gestalt terapeutas sobre o experimento, um elemento central na psicoterapia. Trata-se de um estudo exploratório, descritivo de natureza qualitativa. Os dados foram coletados através de entrevista semiestruturada realizada de forma presencial com seis psicólogo(a)s clínicos e examinados através da análise de conteúdo segundo os critérios propostos por Bardin. A presente pesquisa foi aprovada pelo CEP (parecer 3.503.411). Desta análise emergiram cinco categorias: definição de experimento, objetivos, tipos, estrutura e dificuldades existentes. Os resultados indicam que o experimento é percebido como um recurso terapêutico para a promoção da *awareness* e do contato, a estrutura deste não consiste de etapas formais, mas sim requisitos essenciais, como o vínculo e a gradação. Seu caráter técnico científico e suas bases epistemológicas sustentam sua natureza vivencial e fenomenológica, ancorando esta intervenção no aqui agora e na singularidade do cliente, distinguindo-o de uma técnica.

Palavras-chaves: Gestalt-terapia; Experimento; Técnica; Intervenção; Psicoterapia

ABSTRACT

This research investigated gestalt therapists' understanding of the experiment, a central element in psychotherapy. This is an exploratory, descriptive study of a qualitative nature. Data were collected through semi-structured interviews carried out in person with six clinical psychologists and examined through content analysis according to the criteria proposed by Bardin. This research was approved by the CEP (protocol 3503411). From this analysis, five categories emerged: definition of experiment, objectives, types, structure and existing difficulties. The results indicate that the experiment is perceived as a therapeutic resource for promoting awareness and contact, its structure does not consist of formal steps, but rather essential requirements, such as bonding and gradation. Its scientific technical character and its epistemological bases support its experiential and phenomenological nature, anchoring this intervention in the here now and in the client's singularity, distinguishing it from a technique.

Keywords: Gestalt therapy; Experiment; Technique; Intervention; Psychotherapy

RESUMEN

Esta investigación investigó la comprensión del experimento por parte de los terapeutas gestálticos, un elemento central en la psicoterapia. Se trata de un estudio exploratorio, descriptivo y de carácter cualitativo. Los datos fueron recolectados a través de entrevistas semiestructuradas realizadas personalmente con seis psicólogos clínicos y examinados mediante análisis de contenido según los criterios propuestos por Bardin. Esta investigación fue aprobada por el CEP (dictamen 3.503.411). De este análisis surgieron cinco categorías: definición del experimento, objetivos, tipos, estructura y dificultades existentes. Los resultados indican que el experimento es percibido como un recurso terapéutico para promover la conciencia y el contacto, su estructura no consta de pasos formales, sino de requisitos esenciales, como el vínculo y la gradación. Su carácter científico técnico y sus bases epistemológicas sustentan su carácter experiencial y fenomenológico, anclando esta intervención en el aquí ahora y en la singularidad del cliente, distinguiéndola de una técnica.

Palabras llave: Terapia gestalt; Experimento; Técnica; Intervención; Psicoterapia

Introdução

A Gestalt-terapia é uma abordagem fundamentada nos pressupostos humanistas, existenciais e fenomenológicos, de natureza vivencial, que tem como principal objetivo contribuir para que o cliente esteja consciente do que faz e como faz através do contato consigo, com o outro e com o ambiente (Andrade, 2007).

Dada à importância dos experimentos como recurso no processo terapêutico e suas diferentes definições, bem como sua importância enquanto recurso terapêutico, é relevante discutir e refletir com mais profundidade sobre esta temática. Diante disto, esta pesquisa examinou a compreensão teórica de gestalt terapeutas sobre o experimento, suas implicações na psicoterapia, visando identificar os tipos de experimentos utilizados e os objetivos; e explorar as indicações e resultados do uso de experimentos no processo psicoterapêutico.

O contato é um conceito central para a Gestalt-terapia e pressupõe uma relação consciente consigo, com o outro e com o mundo. Entrar em contato é reconhecer a si e o outro em um duplo movimento de encontrar-se e afastar-se do outro. Portanto, todo contato é um processo existencial e muitas vezes recheado de resistências que são intrínsecas ao ser humano e devem ser respeitadas pelo terapeuta (Andrade, 2007).

Entrar em contato implica a autoconscientização, aspecto necessário para atingir a *awareness*, porém, nem todo contato leva à *awareness*. A *awareness* pode ocorrer através de uma sensação, percepção ou conhecimento daquilo que está ocorrendo aqui e agora. *Awareness* é simultaneamente saber e estar, dessa forma, a tarefa mais importante do terapeuta é enfatizar ou identificar a maneira como a pessoa interrompe sua *awareness* (Ribeiro, 2017). Ou seja, entrar em contato com a própria existência, estando consciente do que faz, como faz, entendendo que há alternativas e que a pessoa opta por ser como é. Embora existam inúmeros conceitos de consciência, o escopo deste trabalho não é esgotar esta discussão. Partindo deste pressuposto, estamos aqui definindo este processo como a atenção legítima a relação com o objeto, e não como consciência reflexiva. Neste sentido, estar *aware* é estar em contato consciente com o objeto.

A ampliação da *awareness* é fundamental para o desenvolvimento do autossuporte, que consiste no desdobramento das potencialidades do cliente, buscando a homeostase e a autorregulação. Isso também nos remete ao conceito de ajustamento criativo, que reside no uso da autenticidade do ser visando soluções para alguma situação (Andrade, 2007).

Ao longo da história da Gestalt-terapia alguns conceitos permanecem soberanos, oriundos da influência humanista, existencial e fenomenológica, bem como os conceitos de aqui e agora, figura e fundo e parte e todo. Por outro lado, outros conceitos foram introduzidos, como o de padronização ou psicodiagnóstico. De certa forma há um núcleo teórico em comum, mas embora não existam subtipos de abordagens na Gestalt-terapia, como pode ser observado claramente na Terapia Cognitivo-Comportamental e nas abordagens psicodinâmicas, existem algumas nuances teóricas. Isto pode ser observado quando abordamos os conceitos de experimento.

O cerne do experimento consiste na ampliação do contato e *awareness*. Neste processo o gestalt terapeuta se vale de alguns recursos para promover o encontro, o contato, a *awareness* e o desenvolvimento do ser humano. Para a Gestalt-terapia, um desses recursos é o experimento.

Segundo Joyce e Sills (2016), o experimento consiste em estimular a criatividade, imaginação e intuição para encontrar uma nova possibilidade para exploração frente a um tema ou um impasse persistente, quando, por exemplo, o cliente parece ser incapaz de ver opções diferentes para um determinado problema.

Para Polster e Polster (2001), o experimento em Gestalt-terapia é uma tentativa de agir contra o “falar sobre”, visando estimular o sistema de ação da pessoa. Através do experimento o cliente pode se mobilizar para enfrentar emergências, operando seus sentimentos e ações numa situação de segurança relativa. Cardella (2002) considera o experimento como instrumentos ou ferramentas que podem ser facilitadores na integração da personalidade, favorecendo a mudança no campo indivíduo-meio, no qual o terapeuta se torna um guia para o cliente experienciar, ampliando a *awareness* e a compreensão de si. Segundo Juliano (1999) e Figueroa (2015) o experimento consiste de uma ação vivenciada que amplie a consciência do cliente ou promova *awareness*. Podendo ser o espelhar de um gesto, uma pergunta ou um comentário que enfatiza, aponta e sublinha o que está presente no momento. Nesse sentido, este pode ser entendido como um ato ou recurso de ampliação do fenômeno na relação.

Baseado nos pressupostos acima descritos percebe-se que os experimentos são frequentemente discutidos na literatura gestáltica a partir de diferentes definições ou salientando diferentes aspectos. É possível perceber na literatura que o objetivo mais emergente do experimento é o de ampliação da consciência, envolvendo processos de experientiação, criatividade, fantasia e imaginação (Juliano, 1999; Polster e Polster, 2001; Figueroa, 2015; Joyce e Sills, 2016). Por outro lado, Cardella (2012) considera o experimento como um recurso metodológico proposto a serviço do cliente, todavia evitando dar ênfase excessiva as técnicas, focando o processo dialógico. Burow e Scherpp (1985) julgam o experimento como o método mais central, importante e multifacetado da Gestalt-terapia, podendo ser realizado em todas as situações possíveis, sem limitações quanto à criatividade e fantasia. Para estes autores o experimento resulta em modificação ou disposição a mudar, visto que o método auxilia o cliente a experienciar novas possibilidades de contato e de ação. Embora algumas definições enfatizem aspectos teóricos ou conceituais em detrimento da intervenção, todas possuem um núcleo em comum, que é a ampliação da consciência ou *awareness* vivenciado no momento presente. Figueroa (2015) pontua com maestria que a ambiguidade na conceituação das técnicas/experimentos que permeia até os dias atuais, reside no fato de que o pilar básico do seu desenvolvimento, o livro Gestalt-terapia possui uma parte teórica e outra prática: as técnicas/experimentos, mas que esta segunda parte se sobrepôs a parte teórica. Este fato também foi influenciado pela grande capacidade de aplicar experimentos de Perls e outros autores de referência na GT que realçou o caráter experiencial e não estruturado dos experimentos, todavia baseado em pressupostos fenomenológicos.

Em contrapartida, outros autores ampliam a discussão sobre o experimento trazendo à tona questões metodológicas ou estruturais. Yontef (1998) considera que os experimentos são arranjados em séries, de modo que cada etapa seja um desafio para o cliente, desde que esteja ao seu alcance. O cliente pode experienciar novos comportamentos no experimento, que poderiam ser experimentados no cotidiano, porém com dificuldades.

Enquanto alguns autores concebem o experimento de forma estruturada e executada em etapas, outros se opõem a esta visão ao demonstrar maneiras mais abstratas de produzir um experimento em psicoterapia. Não há um consenso sobre o número ou tipo de experimentos existentes em GT, uma vez que qualquer forma de ampliação de contato pode ser proposta pelo terapeuta para ampliar a consciência ou *awareness*. O simples contato com a respiração, o ressignificar de uma emoção ou mesmo um *role-playing* podem ser considerados experimentos, sempre objetivando a *awareness* ou contato pelo.

Método

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, de natureza qualitativa. Os dados foram coletados de forma presencial através de uma entrevista semiestruturada e posteriormente interpretados utilizando a análise de conteúdo de Bardin (2011).

A população do estudo foi composta por seis psicólogos clínicos que atuam utilizando a abordagem da Gestalt-terapia. Os pesquisadores procuram incluir dentre os participantes profissionais que atuassem a um menor tempo na área, bem como profissionais que tem bastante experiência, além de profissionais que atuassem em diferentes cidades. Os contatos foram feitos por indicação do orientador da pesquisa, bem como pelos participantes. Por outro lado, pode se definir que está pesquisa foi do tipo bola de neve, onde um profissional indica outro, mas também pode ser caracterizada como uma amostra de conveniência. Como critérios de inclusão, os participantes deviam atender utilizando a abordagem da Gestalt-terapia há no mínimo cinco anos e ter disponibilidade em participar da pesquisa. Foi estipulado como critério de inclusão obter participantes que atendiam em diferentes cidades.

O primeiro contato com os participantes foi feito via email. Neste contato inicial foi descrito o propósito da pesquisa, em anexo ao TCLE. Após o aceite do participante era agendado um horário para a realização da entrevista que foi feita de forma presencial e gravada. Nesta ocasião os participantes assinavam o TCLE. As entrevistas foram realizadas entre setembro e outubro de 2019.

Análise de Conteúdo foi realizada segundo o método proposto por Bardin (2011) objetivando analisar o que foi dito durante a entrevista, construindo e apresentando concepções em torno de um objeto de estudo, visando compreender os significados atribuídos pelos participantes. A análise do material coletado segue um processo rigoroso de transcrição integral, seguido das fases de: Pré-análise; Exploração do material e Tratamento dos resultados.

O projeto de pesquisa foi submetido à apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Univali (parecer nº 3.503.411/2019). Esta pesquisa foi desenvolvida com base nos aspectos éticos preconizados nas pesquisas realizadas com seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012).

Resultados e Discussão

A maioria das participantes é do gênero feminino, havendo apenas um psicoterapeuta do gênero masculino, com idades variando de 37 a 62 anos, com uma média de idade de 46 anos, residentes em Florianópolis, Itajaí e Joinville, atuando na área clínica privada há mais de cinco anos, sendo que três profissionais atendem há mais de 30 anos.

A análise dos conteúdos oriundos das entrevistas resultou em cinco categorias, sendo estas: definição de experimentos, objetivos dos experimentos, tipos de experimentos, como trabalha com experimentos e dificuldades do experimento. Para ilustrar os conteúdos emergentes serão citadas falas dos participantes, contribuindo para uma compreensão mais clara das análises feitas e da sistematização e discussão dos resultados.

Definição de experimento

Na primeira categoria nomeada de “Definição de experimentos”, os participantes conceituaram os experimentos e como os compreendem. A seguir serão descritas algumas falas que ilustram o conteúdo

emergente: para GT1 *O experimento é trazer algo novo ao cliente.*”; segundo GT2 *Experimento é tudo que vai te proporcionar uma awareness*; conforme GT3 *O experimento tem esse sentido do apoiar para que aquilo que está se falando num nível um pouco mais do entendimento racional seja mais vivido pela pessoa.*; e para GT6 *“É uma ferramenta da clínica para transformar em ato aquilo que está interrompido.*

Percebe-se que o conceito de desenvolvimento de *awareness* está no cerne do experimento, sendo evidente nas respostas dos participantes, assim como nas definições propostas por Zinker (2007), Joyce e Sills (2016), Lima (2019) e Cardella (2002), que consideram os experimentos como recursos para o cliente ampliar a *awareness* e sua compreensão de si mesmo. Quando GT6 define experimento como uma ferramenta para transformar em ato aquilo que está interrompido, podemos fazer uma conexão com a definição de Polster e Polster (2001), que definem que o experimento em Gestalt-terapia é uma tentativa de agir contra o falar sobre, visando estimular o sistema de ação da pessoa.

É notável que os participantes também consideram que os experimentos oferecem ao cliente a experiência de si mesmo como um todo, envolvendo também sua presentificação corporal no aqui e agora, como podemos notar nas seguintes respostas: para GT4 *“É uma forma que o gestalt-terapeuta estando presente no aqui e agora pode ter como um recurso pra que aquela pessoa se dê conta além das palavras, ela se dê conta do que está se passando com ela. Que ela aumente a percepção dela ou daquilo que ela tá me contando.”*; e segundo GT5 *“É proporcionar a pessoa experienciar a si mesma. O contato com o corpo, a presentificação do corpo, ouvir o tom da voz, ouvir a melodia da voz, sentir a pulsação. Tudo isso é experimento. Então, não é necessariamente um desenho aqui.”*.

Ao analisar essas falas, fica evidente que os gestalt-terapeutas compreendem que através do experimento é possível a vivência do contato com o corpo. O corpo é a casa do contato, uma vez que o corpo oferece os limites (fronteiras) de contato (RIBEIRO, 2017). Desse modo, manejar um experimento que visa proporcionar ao cliente o contato com o corpo, faz com que estes experienciem a si mesmo no momento presente, fazendo possível a percepção de movimentos que até então, o cliente não estava atento, como por exemplo, uma perna inquieta, uma voz que falha, um suspiro ao entrar em certo assunto, entre outros.

Destarte, é notável que vária(o)s entrevistada(o)s compreendem que experimentos não são técnicas, atribuindo as seguintes justificativas: para GT1 *Se tu sabes para que, como e onde utilizar, é um experimento. Isso que difere uma técnica de um experimento*; e de acordo com GT4 *Não compreendo o experimento como uma técnica no sentido de algo que eu pretendo fazer com aquele cliente. É algo que surge na relação, no entre. Na medida em que eu estou contactando a pessoa me surgem coisas e eu proponho aquilo como um convite.*

Perls (1977), assim como os participantes, apresenta uma posição crítica sobre a utilização de técnicas, afirmando que *“uma técnica é um truque. Um truque deve ser usado apenas em casos extremos.”* (p. 14). Além disso, o autor relata que a utilização da técnica resulta em uma falsa terapia que impede o crescimento, apesar de causar energização no ambiente terapêutico. Para Alvim e Ribeiro (2009) o interesse da terapia e seu foco, bem como o do experimento é o vivenciar do aqui agora, que emerge de um campo e apresenta uma estrutura, forma ou configuração que pode ser experienciada e resignificada pelo cliente.

Podemos inferir que uma das possíveis distinções entre as técnicas e os experimentos reside no fato dos primeiros serem mais estruturados e padronizados, enquanto os experimentos, pelo seu componente experiencial fenomenológico parecem ter uma natureza mais dinâmica e singularizada ao cliente. Figueroa (2015, p. 88) propõe que podemos

[...] chamar de técnica o aparato instrumental operacional com que a metodologia fenomenológica de awareness é realizada na Gestalt-terapia e pode ser utilizada em exercícios e experimentos. Os exercícios são procedimentos nos quais os recursos técnicos visam a objetivos

previamente definidos, como explorar uma das funções de contato (audição, visão, tato, olfato, paladar), observar a respiração etc. Em geral, são utilizados em treinamento de profissionais e podem ser realizados inclusive independentemente da terapia, pois são autoaplicáveis. Já os experimentos se constituem a partir de uma figura emergente na situação terapêutica, orientando-se de acordo com o que sucede, sem um fim determinado.

Neste sentido, um experimento pode ser qualquer intervenção que amplie a consciência do cliente e que favoreça sua atenção plena em algo que se manifesta nele. Já as técnicas, parecem ter um caráter mais operacional, com objetivos e etapas bem definidas. Neste sentido, pode se inferir que os experimentos se diferem das técnicas pelo seu caráter fenomenológico, ocorrerem no aqui agora e em consonância com a singularidade da pessoa.

Objetivo dos experimentos

A segunda categoria é caracterizada através da percepção dos gestalt-terapeutas a respeito de quais são os objetivos de um experimento e quais as indicações para utilizar um experimento. A seguir serão descritas algumas falas que descrevem o objetivo dos experimentos como a ampliação da *awareness* através da conscientização: para GT1 *O objetivo é convidar o cliente. É convidar. Nada imposto. É convidar o cliente a ele próprio estar aware. Ficar aware de algo. A awareness que a gente fala tanto na GT. Convidamos o cliente a se perceber e a perceber seu meio*; de acordo com GT2 *O objetivo é que traga uma awareness*; segundo GT3 *O objetivo é o cliente se conscientizar mais amplamente sobre o que ele vive*; e conforme GT4 *É fazer com que a pessoa se dê conta daquilo que ela sente, que ela aumente a percepção acerca daquele fenômeno que ela tá relatando ou acerca dela mesma, das próprias reflexões. Para que ela possa ampliar as ações do mundo depois*.

Novamente, é notável como o conceito da *awareness* é comum no discurso dos participantes, mas dessa vez, se referindo aos objetivos dos experimentos. O participante GT4 apesar de não citar o termo *awareness* em si, ao falar sobre aumentar ou ampliar a percepção do cliente, automaticamente se fala sobre *awareness*.

Nesta categoria também são notáveis outros objetivos, como o contato e estimular o sistema de ação do cliente. De acordo com GT5 *O objetivo é sempre o contato. Sempre para que o cliente se perceba, porque muitas vezes ele sai do consultório não conseguindo tirar uma mensagem*; e para GT6 *Transformar em ato aquilo que está interrompido*.

Ao analisar as respostas descritas acima, nota-se que GT5 enfatiza o contato enquanto objetivo do experimento. Segundo Andrade (2007), o contato pressupõe uma relação consciente consigo, com o outro e com o mundo. Desse modo, auxiliar o cliente a se perceber, como relata o participante, é fazer com que ele contate a si mesmo.

A resposta de GT6 nos remete a compreensão de Zinker (2007), que situa o experimento como a pedra angular do aprendizado experiencial, uma vez que este transforma o falar em fazer. Desse modo, percebe-se que apesar dos experimentos poderem estimular diversas esferas do funcionamento humano, como a criatividade, a linguagem, a cognição, e outras, o objetivo em comum notado nas respostas dos participantes é a expressão em ato, estimulando o sistema de ação do cliente.

Outro conteúdo emergente desta categoria foram as indicações do experimento. A seguir serão descritas algumas falas dos participantes de quando foram questionados sobre quais as indicações para utilizar um experimento: segundo GT1 *Antes de usar um experimento, devemos sempre pensar quando, como,*

onde e para que? E principalmente a última. Para que estou fazendo isso? Será que estou fazendo isso para mostrar que sou um ótimo terapeuta? Ou eu estou fazendo isso porque percebo que isso pode auxiliar o cliente?; para GT3 O que determina o uso do experimento é se isso vai ajudar o cliente a sentir e vivenciar mais seus conflitos e seus problemas. Às vezes eu faço os experimentos quando eu sinto que a sessão está muito racionalizada; de acordo com GT4 O experimento é indicado quando preciso aumentar a percepção do cliente; para GT5 A indicação está sempre relacionada à necessidade do cliente.

Analisando estes conteúdos, percebe-se que os entrevistados consideram que os experimentos são indicados a partir da necessidade do cliente, e não somente a partir da conveniência do terapeuta. Segundo Perls (1977), o gestalt-terapeuta deve promover o processo de crescimento e desenvolver o potencial humano do cliente. Desse modo, toda ação do terapeuta deve ser norteadas pelas necessidades e singularidades do cliente.

Como apontado por GT3, há momentos em que há conveniência manejar os experimentos, como por exemplo, quando a sessão está racionalizada, ou quando o discurso do cliente está circular ou repetitivo. Assim, o experimento se apresenta como uma ferramenta para apresentar dinamicidade às sessões. Não esquecendo, que partindo de suas bases epistemológicas o objetivo do experimento sempre é vivencial, fenomenológico e dialógico, ancorado no aqui agora e na singularidade do cliente.

Tipos de Experimentos

A terceira categoria é caracterizada pelos tipos de experimento que os entrevistados utilizam durante as sessões. A seguir serão descritas algumas falas que descrevem os experimentos que envolvem o trabalho corporal: para GT1 *Gosto de experimentos de trabalhar o corpo. Peço que seja uma parte do seu corpo e fale como se fosse ela. A pessoa pode estar com dor de cabeça ou no estômago, eu peço para que ela seja aquilo e que preste atenção no corpo. A Gestalt-terapia possibilita isso; segundo GT2 Às vezes eu falo: você observa que tá mexendo as mãos? Quando faço isso, o cliente está visualizando a figura. Aí depois eu solicito: se essa mão pudesse falar, o que ela estaria falando? Peço para dar voz para aquela figura; e de acordo com GT4, Outro que uso bastante é fazer trabalho de imitação do corpo do cliente. Eu reproduzo aquilo que eu estou vendo da pessoa e pergunto para ela como é ver a mim fazendo ou falando daquela forma.*

Ao refletir sobre os conteúdos emergentes descritos acima, é notável que o trabalho corporal é um possível experimento. Nas falas dos terapeutas percebe-se os experimentos de amplificação e moderação que Joyce e Sills (2016) descrevem como um convite ao cliente para exagerar a maneira como se comporta. Ginger (2007) também descreve este mesmo experimento de amplificação como uma maneira de revelar um fenômeno ao cliente que se apresenta de maneira imperceptível. Assim, este tipo de experimento se apresenta como uma maneira de expandir a *awareness* do cliente a partir do momento em que ele se conscientiza de algum movimento que não percebe que faz.

Alguns participantes também citaram os experimentos que envolvem polaridades, como podemos observar a seguir: segundo GT2, *A pessoa traz uma polaridade dela, por exemplo, não sei se fico ou se vou. Algo assim, dois polos divididos. Aí você pode propor para ela: olha só, você está numa encruzilhada, não sabe se é isso ou aquilo; para GT3, Os experimentos da Gestalt-terapia também trabalham muito com polaridades. Então as polaridades compõem o conflito.*

Oferecer ao cliente a possibilidade de entrar em contato com características opostas de si pode ser muito produtivo para o andamento da psicoterapia, uma vez que o experimento pode auxiliar na conscientização de movimentos conflitantes do cliente e que ele ainda não está ciente. Joyce e Sills (2016)

definem os experimentos com polaridades como uma maneira de inverter a reação habitual do cliente. Este experimento acontece quando o cliente apresenta uma situação em que está interrompido e o terapeuta identifica alguma qualidade ou atitude central como teimosia, culpa ou perfeccionismo, e depois solicita para que o cliente imagine qual seria o oposto dessa qualidade para a partir disso sugerir ampliar seu repertório de reação: fazer o oposto, fazer mais ou fazer menos.

Experimentos que envolvem a projeção também foram citados pelos participantes, como podemos observar a seguir: segundo GT1, *Com um cliente que, por exemplo, fala muito sobre seu trabalho ou sobre suas pilhas de papelada acumulada posso propor para ele falar como se fosse aquela pilha de papel; para GT3, Agora no momento está me vindo muitos experimentos de projeção. A Gestalt tem experimentos que é a famosa cadeira vazia, que é você projetar em uma almofada ou em algum objeto uma parte sua ou uma pessoa dos seus relacionamentos; e de acordo com GT4, Na cadeira vazia, tu tens um personagem, ou a pessoa vai dialogar com algum sintoma dela né, como por exemplo, uma dor de cabeça. Então tu escolhes nessa sala ou me faça um desenho que representa essa dor de cabeça, ou me faça uma imagem. Me descreva essa dor. Como que você se sente? Me descreva. E aí a pessoa ocupa aquele lugar. Esse é o experimento da cadeira vazia.*

Perls (1977) descreve alguns momentos da psicoterapia em que o cliente projeta a si mesmo no terapeuta, esperando dele aquilo que não consegue mobilizar em si próprio. Este é só um exemplo para demonstrar que tal movimento projetivo existe no cliente, e uma ótima alternativa para trabalhá-lo é com experimentos projetivos: muitas vezes o cliente só se percebe ao sair de si mesmo.

O experimento da cadeira vazia foi citado por GT4, como uma maneira de oferecer voz para a experiência do cliente, fazendo possível a experiência de um novo comportamento. Segundo Joyce e Sills (2016), na cadeira vazia o terapeuta convida o cliente a imaginar alguém em sua vida sentado em uma poltrona que esteja vazia, e então começa a dialogar com esta pessoa sem censurar suas palavras. Este experimento é muito conhecido entre os gestalt-terapeutas, pois Perls (1977) também o utilizava em suas sessões.

Os participantes também relataram que também utilizam experimentos simples, como é notado a seguir: para GT1, *Eu acredito que existam experimentos bem simples, como por exemplo, uma pessoa que tem muita dificuldade de escolha, eu peço para que ela escolha entre duas canetas que estou segurando na mão. Para uma pessoa que tem uma dificuldade de escolha muito grande, fazer isso já é muito desafiador, então não preciso fazer uma técnica mirabolante; segundo GT2, Então uma simples pergunta que faça com que o cliente se dê conta de alguma coisa, já é um experimento. A própria relação terapêutica já é um experimento; de acordo com GT4, Os experimentos mais simples são de convidar a pessoa a repetir uma fala dela, só que de alguma outra forma. Outro bem simples é pedir para que ela me fale alguma imagem que passa na cabeça dela quando ela me relata algo; e para GT6, Tenho um exemplo de um experimento bem simples, foi uma situação de uma consulente que trouxe a queixa de anorexia, ela tinha muitas questões de imagem e peso. Ela chegou numa sessão e falou que aquele dia tudo que ela queria era comer um bolo. (...) E aí quando ela me disse isso eu falei para ela que eu tinha um bolo de cenoura na cozinha e perguntei se ela gostaria de um pedaço. Ela hesitou, mas aceitou o meu convite e nós comemos o bolo juntas. Dessa experiência surgiu todo um trabalho, perguntei como foi para ela se permitir comer, como foi para ela aceitar e se permitir realizar uma vontade dela.*

Analisando estes discursos citados acima, é possível perceber que os participantes categorizam alguns experimentos como experimentos simples. Percebe-se que estes são considerados dessa maneira, pois não há tantas etapas ou elaboração prévia, estes simplesmente acontecem na relação terapêutica dialógica, mas que mesmo com pouca estruturação, também são efetivas e válidas no processo psicoterápico.

Por fim, o último tipo de experimento citado pelos participantes são os que envolvem o uso de materiais ou objetos, descritos a seguir: para GT1, *Já usei até massinha, uma cadeira vazia na sala e cartas também. Eu como trabalho com crianças e adolescentes, tenho muitos deboches e bonecos também*; segundo GT3, *Atualmente eu tenho feito muitos experimentos com diferentes objetos, e não só almofadas, como era na origem da Gestalt*; de acordo com GT4, *Já aconteceu também de eu pedir para a pessoa escolher um objeto da sala que represente a si mesma, e trabalho com a cliente o que aquele objeto significa ou o que isso pode dizer sobre ela*; e para GT5, *Quando eu trabalho os experimentos, não tenho um planejamento terapêutico, então sempre tenho à disposição no consultório folhas, giz de cera, lápis de cor e massinha de modelar*.

Ao analisar os conteúdos descritos acima, percebe-se que o uso de objetos e materiais também é outra possibilidade para o manejo dos experimentos. Segundo Joyce e Sills (2016), o terapeuta pode pedir para o cliente representar seu mundo interno ou externo utilizando materiais artísticos ou outras formas de expressão, como música, voz, dança, instrumentos musicais, cartas, fotos e outros. Oaklander (1980) descreve diversos experimentos utilizando materiais artísticos feitos com crianças, sendo estes o desenho, fantasias, argila, massas, colagem, figuras, ferramentas, água, bonecos, areias, jogos e outras diversas possibilidades. O uso de materiais visa neste sentido, propiciar sair do racional, do discurso e ampliar vias de contato consigo e com o organismo.

Como trabalhar com experimentos

A quarta categoria é caracterizada através da percepção dos participantes a respeito de como trabalha com experimentos, quais as etapas dos experimentos e qual a frequência que os entrevistados utilizam os experimentos. A seguir, serão descritas algumas falas dos entrevistados quando foram questionados sobre como trabalham os experimentos: para GT1, *A partir do convite ao experimento, nós vamos articulando com as teorias e técnicas, e depois disso vou fazer uma compreensão diagnóstica, verificando onde este cliente está mais interrompido no ciclo de contato*; segundo GT2, *Para iniciar o experimento o Zinker explica o experimento em detalhes para o cliente. Só que tem horas que (...) se você faz isso, você perde o timing da coisa, entende? Então eu não dou essa explicação toda para o meu cliente*; e de acordo com GT4, *O experimento vai surgindo no agora. Eu nunca sei quando que eu vou trabalhar um experimento e nem como*.

Percebe-se no discurso de GT1 a importância do entendimento da teoria gestáltica para realizar o experimento. Segundo Zinker (2007) é muito importante ter uma base teórica sólida para manejar os experimentos, sendo essa uma maneira do terapeuta estar preparado para explorar a perspectiva de outra pessoa.

O participante GT2 cita o próprio Zinker (2007) ao falar que ao aplicar um experimento, ele o explicava em detalhes ao cliente. Segundo o autor, o convite ao experimento é um processo de negociação com o cliente, sendo que este deve consentir para participar da experiência e ter a opção de desistir do mesmo, caso contrário, o experimento pode não ser efetivo. Joyce e Sills (2016) também descrevem o convite ao cliente para participar do experimento, chamando este processo de sugestão. As autoras consideram que é vital que o cliente saiba que é possível recusar a sugestão do terapeuta, o que de certa forma contrapõe a percepção proposta pelo participante GT2, uma vez que ao pular a etapa de convite ao cliente, o terapeuta não oferece a ele a alternativa de não o realizar.

A seguir, serão descritos alguns conteúdos emergentes das falas dos entrevistados sobre as etapas dos experimentos: para GT1, *Primeiro tens que conhecer bem a técnica para poder virar um experimento. E depois tu estar ali em contato com o cliente, para ver se essa técnica faz sentido para aquele momento em que há uma figura*;

segundo GT3, *Para mim não existe primeira, segunda, terceira etapa... As etapas são: aplicar o experimento, viver o experimento e no final há uma elaboração sobre isso. Para o experimento ser aplicado é importante que o vínculo esteja formado; de acordo com GT4, Não são etapas. São critérios para fazer: precisa ter o vínculo e precisa fazer a gradação. Tem que ter conhecimento da história daquela pessoa, quem é aquela pessoa, quais são as coisas que ela gosta e que ela não gosta; GT5 refere que, Eu acho que não tem ordem de etapas. Eu só não utilizo experimentos no final da sessão, sempre coloco uma música instrumental para o experimento e dependendo da proposta eu faço um trabalho de relaxamento para que a pessoa esqueça os barulhos exteriores ou os problemas de casa; e segundo GT6, Eu vejo que a gente também tem que ter um cuidado para você perceber se a pessoa está preparada e disponível para fazer o experimento. Eu respeito o limite da pessoa.*

Aqui, é evidente como os participantes consideram que não há etapas para a realização de experimentos, mas que existem requisitos para realizá-los: como estabelecer o vínculo anteriormente com o cliente; elaborar o experimento ao final deste; observar o limite do cliente, realizando a gradação. Somente GT5 citou que realiza uma preparação com músicas e relaxamentos antes de utilizar a ferramenta com seu cliente.

A gradação é um fenômeno discutido por Joyce e Sills (2016) e Zinker (2007), que reside em identificar o nível em que o cliente se sente pronto para trabalhar, evitando ultrapassar seus limites. Esta etapa é um processo muito importante na condução de um experimento e requer entendimento sofisticado do funcionamento do cliente, sendo uma maneira de respeitá-lo. Zinker (2007) e Joyce e Sills (2016) descrevem as mesmas etapas dos experimentos, sendo estas: a identificação da figura emergente; o contrato e o consentimento do cliente; o processo de gradação; a realização do experimento; e a assimilação e integração deste.

Ainda nesta categoria foi possível analisar a frequência em que os gestalt-terapeutas utilizam os experimentos durante as sessões de psicoterapia. Os participantes GT1, GT2, GT4 e GT6 respondem que utilizam de experimentos com frequência, enquanto GT3 e GT5 respondem que os utilizam, porém com algumas ressalvas, como podemos observar nas seguintes falas: segundo GT3, *Eu sou o que usa menos, então estatisticamente digamos com um cliente que veio umas há umas oito sessões. Das oito sessões, em uma sessão eu usei o experimento; já para GT5, Depende muito do cliente. Quando o discurso é circular, é importante lançar mão de um experimento.*

Cabe aqui ressaltar que não há uma formalidade ou necessidade de se utilizar os experimentos em toda sessão, como em outras abordagens o fazem com o uso de técnicas, mas sim de acordo com o que surge no aqui agora, na relação dialógica.

Dificuldades na utilização de experimentos

A quinta categoria identificada diz respeito às dificuldades encontradas no uso dos experimentos. Nesta categoria os gestalt-terapeutas discorreram sobre quais dificuldades experienciam com o manejo dos experimentos durante a psicoterapia. A seguir serão descritas algumas falas que descrevem o conteúdo emergente: para GT1, *Eu acho que a maior dificuldade é nós ficarmos ansiosos que temos que saber aplicar tal técnica pronta e perder a relação com o cliente; de acordo com GT4, A dificuldade é exatamente a gradação, no sentido de será que eu devo propor para ela isso? Cantar é muito? Será que tem a ver.* Como é possível notar, os dois participantes relatam que a dificuldade é a ansiedade e dúvida em relação à aplicação de experimentos.

Ao refletir sobre este conteúdo, nota-se que GT4, cita a gradação enquanto dificuldade, uma vez que sem este processo, o experimento pode ultrapassar o limite do cliente. Já GT1 cita novamente a diferença do experimento e técnica, afirmando que ao aplicá-lo enquanto técnica, perde-se a relação terapêutica com o cliente.

O experimento não é uma técnica estruturada: alguns o consideram uma arte. E como toda arte, há movimento e é dialético. Ao aplica-lo enquanto técnica há um enrijecimento de ter que maneja-lo da “maneira correta”. Não há como prever os resultados de um experimento, uma vez que tudo pode acontecer durante a condução deste: o cliente pode ter uma reação inesperada; pode-se chegar a uma Gestalt inacabada que o cliente não está pronto para lidar; pode surgir algum conteúdo em que o gestalt-terapeuta não estava preparado para lidar e entre outros.

Os participantes também relatam que outra dificuldade que sentem é a insegurança para utilizar os experimentos, como é possível notar nas respostas a seguir: para GT3, *Eu também tinha insegurança de usar porque eu tinha necessidade de controlar um pouco a sessão*; e segundo GT5, *Então demora um tempo até ter a segurança e incorporar efetivamente a teoria, porque a gente tem que entender e associar a teoria no setting terapêutico. Não é só uma conversa, é muito mais que isso pois tenho um referencial teórico e eu digo que é o nosso suporte, é nosso alicerce*.

Aqui, percebe-se que os terapeutas sentiam insegurança ao manejar o experimento no começo de suas carreiras. Nenhum participante relatou ainda sentir insegurança em realiza-los atualmente. Levando em consideração que todos os participantes atendem clientes há no mínimo cinco anos, todos já possuem experiência em clínica, e como GT5 afirma, com o passar do tempo, o Gestalt terapeuta se sente mais seguro para realizar o experimento.

Outra dificuldade notada nas respostas, foi a que os clientes também possuem suas resistências para participar do experimento, como podemos observar a seguir: segundo GT3, *Geralmente a resistência do próprio cliente em se integrar para o experimento, isso é uma dificuldade. Nem sempre o cliente vai se entregar para o experimento. A gente tem que entender que é uma resistência que precisa ser respeitada*; e de acordo com GT6, *Acho que a dificuldades na verdade é dos consulentes mesmos, porque eles ficam envergonhados, ou acham meio bobo*.

Nestes discursos acima, se percebe que as resistências diante dos experimentos não são manifestadas somente pelos terapeutas, mas também pelos próprios clientes. Oaklander (1980), em seu livro, cita experimentos que realiza com crianças, e comenta que elas podem ser desconfiadas e hesitam em realizar atividades durante a terapia, podendo apresentar desinteresse, tensão ou timidez. As resistências, portanto, podem ser manifestadas antes dos experimentos, mas também durante a realização deste, mesmo após a aceitação do convite de realiza-lo e assim como salienta GT3, são resistências que devem ser respeitadas.

Considerações finais

A partir do conteúdo que emergiu nas entrevistas, é possível perceber que os participantes têm uma compreensão teórica sobre experimentos que estão de acordo com o que se encontra na literatura gestáltica. A *awareness* e a presentificação foram os conceitos da Gestalt-terapia que ficaram mais evidentes no que concerne a definição do experimento. Marcadamente, o conceito de expansão ou ampliação da *awareness*; de ampliação do contato; e da transformação em ato do que está interrompido é o cerne da definição do experimento e conseqüentemente de seus objetivos. Nesse sentido, é possível realizar uma reflexão a respeito da diferenciação entre técnicas e experimentos: as técnicas para os gestalt-terapeutas

são caracterizadas pelo seu caráter operacional e pela sua padronização e os experimentos por sua natureza dialógica, singular, fenomenológica e caráter vivencial. Esta ambiguidade conceitual pode ser percebida nas raízes da Gestalt Terapia, mas que hipotetizamos poderem ser superadas quando olhamos para as bases conceituais dos pilares da Gestalt Terapia centrados na fenomenologia, na psicologia da gestalt e no zen budismo que pressupõem que a realidade só pode ser vivenciada no presente de forma experiencial.

Os tipos de experimentos mais relatados pelos participantes foram os que envolvem o trabalho corporal, como a amplificação de um movimento do cliente; os experimentos com polaridades do cliente; os experimentos projetivos, como a cadeira-vazia; experimentos simples, sendo estes aqueles em que não há etapas; e os experimentos com o uso de materiais ou objetos também são amplamente utilizados. Aqui é possível perceber a preferência da escolha do tipo de experimento segundo as preferências ou vivências dos gestalt-terapeutas.

No tocante à operacionalização ou realização dos experimentos é notável que os participantes reiteram a importância do conhecimento teórico para a realização do experimento, uma vez que é necessário a preparação para explorar a perspectiva do cliente. Curiosamente, os Gestalt terapeutas referiram ter pouco ou nenhuma formação teórica sobre o experimento durante a graduação, mas apenas os cursos de especialização. É notável que não há necessariamente etapas estruturadas para o desenvolvimento do experimento, mas sim requisitos, como o vínculo com o cliente e a gradação do experimento. Mais uma vez, isto talvez o diferencie das técnicas.

Quanto às dificuldades para a realização do experimento, notou-se que alguns participantes consideram desafiador o processo de gradação. Alguns relataram que usar o experimento como uma técnica também é uma dificuldade, pois ao aplicá-lo enquanto técnica perde-se a relação terapêutica com o cliente. Além disso, percebe-se que os terapeutas sentiam insegurança ao manejar o experimento no começo de suas carreiras. Por fim, relataram também que os clientes podem apresentar resistências para fazer o experimento, demonstrando uma dificuldade na sua aplicação.

Esta pesquisa não teve a pretensão de esgotar a discussão sobre este assunto, mas na verdade fomenta-la. Podemos hipotetizar que embora realizada num contexto regional, as definições e reflexões emergentes podem ser exploradas em outros contextos e gerar uma importante discussão acerca da natureza teórica e vivencial dos experimentos.

Temos percebido que no ensino da Gestalt-terapia durante a graduação e período de estágio existe uma demanda por recursos ou formas de intervenção mais estruturadas. Isto parecer residir na carência de formação ou insegurança devido ao pouco tempo de experiência, que se dissipa com uma formação mais sólida e tempo de atendimento. Acreditamos que a divulgação destes achados pode sensibilizar mais estudantes a optarem pela abordagem gestáltica como modalidade clínica, uma vez que o manejo de experimentos é um aspecto importante da psicoterapia nesta abordagem.

É evidente a importância do experimento enquanto recurso terapêutico na Gestalt-terapia para a promoção da *awareness* e do contato, por outro lado seu caráter técnico científico merece ser destacado, uma vez que a arte e a criatividade são passíveis de serem aprendidas e ensinadas. Talvez, a beleza e eficácia do experimento resida na sua dinamicidade e dialogicidade e não na ausência de estrutura ou conceitos teóricos. Suas bases epistemológicas sustentam sua natureza vivencial, fenomenológica e dialógica, ancorando está intervenção no aqui agora e na singularidade do cliente, sendo que estas características distinguem um experimento de uma técnica.

Referências

- Alvim, M. B., & Ribeiro, J. P. (2009). O lugar da experimentação no trabalho clínico em Gestalt-terapia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 9(1), 36-57. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100005&lng=pt&tlng=pt.
- Andrade, Celana Cardoso. (2007). A vivência do cliente no processo psicoterapêutico: um estudo fenomenológico na Gestalt-Terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 13(1), 167-168. Recuperado em 29 de setembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000100014&lng=pt&tlng=pt.
- Bardin, Laurance. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições.70.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2012). *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012*. Brasília: Diário Oficial da União.
- Burow, O. A. & Scherpp, K. (1985). *Gestaltpedagogia: um caminho para a escola e a educação*. São Paulo: Summus.
- Cardella, Beatriz Helena Paranhos. (2002). *A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus,
- Figueroa, Mauro. As técnicas em Gestalt-terapia. In Frazão, L.M. Fukumitsu, K. O. (2015). *A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Ginger, Serge. (2007). *Gestalt. A arte do contato: nova abordagem otimista das relações humanas*. Petrópolis. Rio de Janeiro: Vozes.
- Joyce, Phill. & Sills, Charlotte. (2016). *Técnicas em Gestalt: aconselhamento e psicoterapia*. Petrópolis: Vozes.
- Juliano, Jean Clark. (1999). *A Arte de Restaurar Histórias: o diálogo criativo no caminho pessoal*. São Paulo: Summus,
- Lima, Deyseane Maria Araújo. (2019). O self-box como experimento na atuação do gestalt-terapeuta com adolescentes. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 25(3), 313-322. <https://dx.doi.org/10.18065/RAG.2019v25n3.10>
- Oaklander, Violet. (1980). *Descobrimos Crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes*. São Paulo: Summus.
- Perls, Frederick Salomon. (1977). *Gestalt-terapia Explicada*. São Paulo: Summus.
- Perls, F. S.; Hefferline, R.; Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Polster, E. & Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia Integrada*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, Jorge. Ponciano. (2017). *O ciclo do contato*. 7 ed. São Paulo: Summus,
- Yontef, Gary M. (1998). *Processo, Diálogo e Awareness: ensaios em gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Zinker, Joseph. (2007). *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

Recebido: 08/03/2023 | Revisado: 25/04/2023
Aceito: 15/09/2023 | Publicado: 15/10/2023

