

**F E A D**

**CURSO DE POS GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
FENOMENOLÓGICO EXISTENCIAL E GESTALT**

**SÉRGIO LUIZ DE OLIVEIRA E SILVA**

**ABORDAGEM EXPERIENCIAL**  
**Uma perspectiva fenomenológica do ser-no-mundo**

**BELO HORIZONTE**  
**2016**

SERGIO LUIZ DE OLIVEIRA E SILVA

**ABORDAGEM EXPERIENCIAL**  
Uma perspectiva fenomenológica do ser-no-mundo

Trabalho de conclusão de curso de pós-graduação lato sensu em Psicologia Clínica da FEAD, requisito para obtenção do título de especialista em Psicologia Fenomenológico-Existencial e Gestalt

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Maria Madalena Magnabosco

BELO HORIZONTE  
2016

Dedico este trabalho a todos aqueles  
que acreditam que o coração sente e que,  
incansável no seu compasso ternário, diz,  
parafrazeando Descartes,  
“Sinto, logo Existo”

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos os professores do Curso de especialização em Psicologia Fenomenológico Existencial e Gestalt da FEAD, pela seriedade e compromisso com o ensinar, facilitando muito a assimilação e aproveitamento dos estudos. Em especial, pela escuta transdisciplinar e acuidade aos detalhes que ajudou-me a reconhecer o valor da simplicidade e da objetividade, incentivando-me a não perder de vista meu potencial criativo.

E agradeço aos filósofos, psicólogos, cientistas e estudiosos comprometidos com o desenvolvimento das ciências humanas que contribuem para uma compreensão mais ampliada de ver o ser humano e de uma nova forma de conhecer e ver a vida. Permitindo-nos a medida que caminhamos, considerar de forma criativa nossa capacidade sensível no acolhimento do ser.

A sensação é aquilo que nos permite compreender que  
alma e corpo estão essencialmente ligados.

Período Pré-Socrático

## RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso, tem como objetivo ser um estudo sobre os fundamentos filosóficos e metodológicos de abordagens psicoterapêuticas que tem como fio condutor a vivência experiencial de fenômenos do mundo vivido. Estes fenômenos podem ser reconhecidos e elaborados em metodologias que a priori, consideram a perspectiva fenomenológica do ser-no-mundo uma realidade e possibilidade. Neste estudo esta perspectiva será descrita a partir do conceito de unidade relacional, definida pelo autor como uma rede referencial de contato, que será apresentada em três sub-unidades: Unidade Relacional Existencial - espaço-tempo-co-existencia; Unidade Relacional Humanista, - mente-corpo-meio; e Unidade Relacional Gestáltica, - animal-racional-ambiental. A corporeidade é o elemento comum a estas unidades, que quando dinamizada em um contexto psicoterapêutico, revela o lugar e a importância das vivências experienciais como fenômeno potencializador do processo terapêutico. Que este trabalho possa motivar e incentivar pesquisas futuras sobre a abordagem experiencial, abrindo espaço para dinâmicas psicoterapêuticas onde o fenômeno da corporificação da consciência é uma possibilidade.

**Palavras chaves:** Fenomenologia. Corporeidade. Experienciação. Ser-no-Mundo. Unidade Relacional. Gestalt. Auto Regulação Organísmica.

## **ABSTRACT**

This work completed the post-graduate course in Gestalt and existential phenomenological psychology, it aims to be a study of the philosophical and methodological foundations of psychotherapeutic approaches that have to thread the experimental living phenomena of the lived world. These phenomena can be recognized and developed methodologies that a priori, consider the phenomenological perspective of being in the world a reality and possibility. In this study, this approach will be described from the concept of relational unit, defined by the author as a reference network of contact, which will be presented in three sub-units: Unit Relational Existential - space-time co-existence; Unit Humanistic Relational - mind-body-environment; and Unit Relational Gestalt, - Animal-rational-environmental. The corporeality is the common element to these units, which when energized in a psychotherapeutic context, reveals the place and importance of experiential experiences as potentiating phenomenon of the therapeutic process. I hope that this work can motivate and encourage further research on the experiential approach, making room for psychotherapeutic dynamic where the phenomenon of embodiment of consciousness is a possibility.

Key words: Phenomenology. Corporeality. Experiencing. Being in the world. Relational unit. Gestalt. Self regulation Organismic.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

QUADRO 1 - Quadro baseado na Teoria Polivagal

FIGURA 1 - Núcleos dos nervos vago ventral e vago dorsal

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

SE – Somatic Experiencing

SNA – Sistema Nervoso Autônomo

## SUMARIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	9
1 - Unidade Relacional Fenomenológico-Existencial.....	12
2 - Unidade Relacional Humanista-Fenomenológico.....	19
3 - Unidade Relacional Gestáltica.....	25
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	34
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	36

## INTRODUÇÃO

Neste início de milênio estamos diante de uma significativa abertura para novas concepções e conceitos inerentes às diversas áreas das ciências humanas, em especial a Psicologia. É possível ver neste processo, um aumento de disciplinas oferecidas nas academias de ensino superior que acolhem e abordam novos conceitos. Temos como exemplos, os estudos neurocientíficos; as dinâmicas da abordagem gestáltica; os estudos sobre a fenomenologia existencial; e estudos sobre abordagens experienciais ainda em um contexto teórico. Contudo, mesmo vendo o amanhecer deste novo horizonte paradigmático é possível constatar também a necessidade de se avançar mais na possibilidade da vivência experiencial. Ficou evidente durante a graduação do Curso de Psicologia, na qual embora se tenha falado sobre a importância da corporeidade como elemento essencial revelador da singularidade do ser e sua forma de atuar no mundo, pouco espaço foi dado às experiências que privilegiam de forma efetiva a vivência experiencial em um contexto terapêutico.

Dentre os elementos que compõem a experiência humana a corporeidade pode ser um recurso e/ou um fio condutor do processo psicoterapêutico, que neste contexto se desvela como fenômeno sensório-motor somático, aparecendo de forma ativa em momentos e situações de estresse psíquico emocional e/ou físico. Situações estas que muitas vezes surgem na fronteira do contato<sup>1</sup> com estímulos estressantes do mundo, mas sobretudo consigo mesmo e na relação terapêutica. Neste contexto experiencial a consciência corpórea passa a ser um elo de ligação que permite o dar-se-conta, ou seja, estar 'aware' de si mesmo reconhecendo e/ou percebendo<sup>2</sup> manifestações sensoriais e motoras que aparecem como fenômenos somáticos.

---

<sup>1</sup> Conceito relativo à abordagem gestáltica que se refere à relação da pessoa e seu meio ambiente.

<sup>2</sup> Segundo Ribeiro (2006, p. 74) referente à “[...] consciência da própria consciência ou como um processo pelo qual nos tornamos conscientes da nossa própria consciência, aqui-agora, no mundo.”

Neste sentido, a percepção do mundo envolve a auto observação, visto que, o próprio observador faz parte também deste todo. Princípio este inerente ao método fenomenológico elaborado por Edmund Husserl (1913), que investiga a dinâmica dos fenômenos, nos quais estão em jogo a priori um modo intencional de consciência no ato de ver e estar. Este autor afirma que a consciência é sempre consciência de algo e que este algo é sempre algo para uma consciência. Princípio este nomeado como *intencionalidade da consciência*, considerado neste estudo um dos pilares da fundamentação filosófica da abordagem experiencial.

Considerando que o construto perspectiva diz de um ponto de vista e/ou percepção que revela e reflete um determinado grau de orientação espacial e temporal, uma perspectiva gestáltica fala de um modo de ver o mundo, onde o todo é maior que a soma das partes e a relação figura e fundo é uma constante da dinâmica relacional. Dois princípios que fundamentam a ideia de unidade relacional, que reflete em última instância uma rede referencial de contato e/ou inter-conexão”. Um outro fundamento desta rede referencial de contato, considerando a definição de Ribeiro (1985), na qual a essência da condição humana é a síntese animal-razão-ambiente, neste trabalho serão apresentados estudos neurocientíficos que descrevem fenômenos envolvendo a auto regulação orgânica. Sendo assim, a ideia de “unidade relacional” será o fio condutor deste trabalho que metodologicamente buscara descrever fenomenologicamente a perspectiva experiencial do ser-no-mundo.

No primeiro capítulo deste estudo são apresentadas as bases filosóficas fenomenológico-existencial que fundamentam a visão de homem da abordagem experiencial, apontando para uma perspectiva que reflete um estado de consciência fundamentado no aqui - agora em abertura para o vir-a-ser. No segundo capítulo, são apresentadas as bases metodológicas da abordagem humanista-fenomenológico onde a vivência do *felt sense*, traduzido como sensação sentida é o fio condutor do processo experiencial. E no terceiro capítulo são apresentadas as bases metodológicas da abordagem gestáltica que enfatiza a importância da senso percepção e da auto regulação orgânica inerentes às respostas de sobrevivência, como fio condutor do

processo experiencial. Essas abordagens são coerentes com os fundamentos onde a vivência do corpo vivido potencializa o processo psicoterapêutico ao dinamizar a corporificação da consciência nas vivências experienciais. Neste sentido, estudar sobre especificidades das psicoterapias experienciais é convidar à reflexão sobre a possibilidade de a corporificação da consciência ser suporte de liberação emocional e elaboração psicológica.

A metodologia utilizada neste estudo seguiu o procedimento de levantamento de dados bibliográficos da literatura de diversos autores de livros de referência já publicada sobre o assunto escolhido, tratando-se portanto de uma pesquisa bibliográfica. Segundo Faria (2008), se refere a organização de ideias, conceitos e estudos congruentes de autores diversos, tendo como objetivo principal a composição de um trabalho acadêmico. Foram também consideradas observações relativas à experiência do autor que há vários anos estuda e aplica métodos psicoterapêuticos corporais.

Importante destacar a ideia e/ou conceito de “unidade relacional” proposta pelo autor deste estudo, que evidencia o que chamou de rede referencial de contato, ou seja uma perspectiva fenomenológica que considera o ser-no-mundo um fenômeno de unidade relacional. O que permitiu dimensionar os parâmetros que estruturam o trabalho da experiência imediata, como uma realidade existencial presente no constante vir-a-ser. do aqui- agora. Que este estudo possa reforçar no âmbito acadêmico a busca de pedagogias que privilegiam as vivências experiências que como será demonstrado complementam as bases teóricas.

## 1. UNIDADE RELACIONAL FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

Primeiramente, antes de adentrarmos em metodologias psicoterapêuticas afins às abordagens experienciais, é importante aproximarmos dos diversos significados e sentidos que gravitam em torno do que vem a ser uma vivência experiencial. Para tal empreendimento, se faz necessário considerar o sentido dos conceitos e ideias a partir de uma nova metafísica. Segundo Michelazzo (2013), uma metafísica com M maiúsculo que se refere a uma nova perspectiva de conceber a realidade, que não se baseia na visão dualística cartesiana. Mas em uma possibilidade de compreensão do sentido da vida a partir da experiência do mundo vivido<sup>3</sup> que permite acesso à experiência de sermos humanos e de compreender nossa humanidade.

Michelazzo (2010), citando Heidegger, faz uma distinção sobre o lugar e a influencia da Metafísica como marco que situa o ser e o ente na dinâmica do existir. Afirma que a Metafísica compreendida por esta perspectiva é um caminho que conduz à horizontalidade da relação entre o sensível e o suprassensível<sup>4</sup>, o que contempla a possibilidade de uma compreensão experiencial do ser-no-mundo tendo a existência como fio condutor. Neste sentido, compreensão experiencial relativa à possibilidade de vivenciar o existir a partir da aproximação do sensível enquanto vida e verdade, sem perder contato com o supra sensível, enquanto conhecimento abstrato e exato. Esta aproximação é em essência, o sentido filosófico da vivência experiencial, como uma possibilidade que permite vislumbrar o despertar o ser do ente humano na sua totalidade.

Para tal propósito, tendo como possibilidade a experiência vivencial, a fenomenologia transcendental de Husserl (1913), se institui como fundamento maior à medida que se propõe *voltar às coisas mesmas*. Lema central de sua fundamentação que Michelazzo (2013, p. 45), enfatiza “ [...] tratar-se, portanto,

---

<sup>3</sup> Segundo Moreira (2009), o conceito de lebenswelt (mundo vivido), foi condutor de todo o pensamento ambíguo merleau-pontyano. É, nas palavras de Bidney (1989), o ponto de conexão entre a antropologia moderna e a fenomenologia. Quando falamos de mundo, então, estamos falando de um mundo cultural.

<sup>4</sup> Referente à relação entre a dimensão do concreto enquanto mundo vivido e da dimensão do abstrato enquanto mundo idealizado. Conceitos heideggerianos que destacam o lugar da metafísica na construção filosófica

de promover a volta do mundo da ciência para o mundo da vida; uma espécie de retorno ao vivido, de volta para casa.” Heidegger (2008), em sua obra; *Ser e Tempo* deixara evidente este retorno, à medida que faz transparecer na investigação da ontologia do ser um caminho para o des-velamento do sentido da existência.

Augras (1978), citando Heidegger, diz que o sentido ontológico da existência a partir da perspectiva fenomenológica é a síntese da substancialidade do homem. Para definir substancialidade humana a autora recorre a Minkowski, pontuando que a constituição ou substancialidade do ser se sustenta na existência a partir de três pedras angulares da vida; o corpo vivido (espaço); a história do ser (tempo); e o encontro com a alteridade (co-existência), dimensões estas, constituintes do homem como ser-no-mundo. Sendo assim, a partir desta perspectiva fenomenológico-existencial, ser-no-mundo refere-se à unidade relacional<sup>5</sup> espaço-tempo-co-existência. Definindo “unidade relacional” como sendo uma “rede referencial de contato” onde os fenômenos envolvendo o ser-no-mundo são vivenciados. Neste contexto o sensível e o supra sensível se horizontalizam e a totalidade mais que a soma das partes, se apresentam de forma dinâmica e processual.

Portanto o que a vivência psicoterapia experiencial buscará potencializar, considerando estas três condições do existir humano será: na dimensão da espacialidade, vivenciar a corporeidade como experiência do ser-no-mundo; na dimensão da temporalidade, vivenciar a atemporalidade como experiência do ser-no-mundo; e na dimensão da co-existência, vivenciar a alteridade como experiência do ser-no-mundo. Vivências que falam da possibilidade de retorno as coisas mesmas, que Michelazzo (2013, p. 45), enfatiza como sendo “o pressuposto subjacente desse projeto que é voltar ao mundo da vida (experiências), mais fundamental do que aquele permanecer no mundo das ciências (abstrações).” Experiência vivencial regida pelo ato contínuo do sentir como uma identidade no mundo, manifestando assim sua vocação existencial a medida que interage.

---

<sup>5</sup> Expressão criada pelo autor desta monografia que sintetiza a ideia da interconexão de diferentes elementos de uma totalidade funcional e holística. Análogo ao enunciado referente à perspectiva gestáltica do ser-no-mundo. O hífen representa a ligação que mantém a unidade relacional.

Esta ideia do homem como um ser corporal sensível, ativo no mundo e em relação com o outro é a base do existencialismo que descreve os “[...] seres humanos “como seres no mundo”. Definindo a experiência subjetiva não como algo interno, mas como “no mundo”. Considerando o homem como um “ser-ai”. Um ser sensível. É o viver contínuo e concreto do ser e do sentir.” (BAQUERO 1995, p. 134). Assim sendo, a unidade espaço-tempo-co-existência será nomeada como *unidade relacional existencial*, considerada neste estudo um dos pilares estruturadores das psicoterapias experienciais.

A consciência do aqui (espaço), agora (tempo), na relação com o outro (co-existência), norteia a possibilidade de vivências onde o ser experimenta de forma imediata fenômenos corporais e emocionais. Esta ideia do homem como um ser corporal sensível, ativo no mundo e em relação com o outro é a base do existencialismo que descreve os “[...] seres humanos “como seres no mundo”. Definindo a experiência subjetiva não como algo interno, mas como “no mundo”. (BAQUERO 1995, p. 134).

Segundo Ribeiro (2006, p.32) a experiência imediata,

[...] é um processo ou uma consciência vivenciada por meio da qual todo o ser está comprometido com seus sistemas cognitivo, sensório-afetivo, motor, levando-nos a um contato pleno e imediato com a experiência interna. Trata-se não apenas de uma consciência cognitiva do que está acontecendo, mas de uma percepção vivenciada de uma experiência corporal.

Considerando a perspectiva da espacialidade, onde a forma de interação no mundo se dá via corporeidade Merleau Ponty (2011), em sua obra *Fenomenologia da Percepção*, enfatiza a importância da consciência corporal, considerando que no fenômeno da percepção está a chave que permite a vivência experiencial do ser-no-mundo. Ponty (apud FREITAS, 2004, p 62), destaca que “[...] o cérebro não é o órgão da inteligência, mas o corpo todo é inteligente; nem o coração, a sede dos sentimentos, pois o corpo todo é sensível. O homem deixou de ter um corpo e passou a ser um corpo.” Carmo (2004, p. 35) afirma:

[...] das várias definições para a filosofia de Merleau Ponty, poderíamos chamá-la de “filosofia do corpo”. É através e a partir dele

que se estabelece a nossa existência no mundo. O corpo é a figura visível de nossas intenções (l.p.403). Assim, mesmo ao falar da consciência – tema tão caro à filosofia – Merleau Ponty, parte primeiramente do mundo da percepção lançando mão da descrição fenomenológica.

O filósofo e psicoterapeuta Eugene Gendlin (1961) vai mais longe e apresenta uma perspectiva centrada na *experienciação*. *E vê nesta* uma variável no processo de mudança terapêutica.

*A experienciação ocorre no presente imediato:* Não se trata de atributos generalizados de uma pessoa como traços, complexos ou disposições. Em lugar disso, é o que uma pessoa sente aqui e agora, neste momento. *A experienciação é implicitamente significativa:* Aqui há algo que nós podemos chamar “um sentimento” algo sentido fisicamente, até que mais tarde certos *conceitos* representem precisamente aquele *sentimento* do indivíduo.

Para Gendlin (1961, p. 4), “[...] a *experienciação* é um processo relacionado a sentimentos ao invés de conceitos. Ocorre no presente imediato e pode ser diretamente referida por um indivíduo como um dado sentido no seu campo fenomenal.” Este autor desenvolve uma nova psicoterapia experiencial e busca uma forma de evidenciar o implícito por meio da *experienciação*. “[...] por meio dela entramos em contato com uma consciência física interna especial, chamada *Felt Sense*”. Para Gendlin, (2006, p.29)

O *Felt Sense* geralmente não existe a priori; ele precisa se formar. Você precisa saber deixá-lo se formar prestando atenção ao interior do seu corpo. Quando ele surge, é de início indefinido, indistinto. Através de passos, pode entrar no foco de atenção e também mudar. O *Felt Sense* é a sensação do corpo acerca de um problema ou uma situação particular. Não é algo que você reconhece de imediato - é vago, indefinido. Parece ter sentido, mas não é conhecido. Tem um significado corporal. (GENDLIN, 2006, p.29)

Baseando nestes preceitos referente à *experienciação*, o Dr Peter Levine PhD (1999) propõe em seu livro o “Despertar do Tigre” vivências nas quais a consciência corporal das sensações físicas é potencializa a corporificação da consciência<sup>6</sup>. Uma experiência senso-perceptiva consciente envolvendo um observador que se percebe no ato de observar, no qual o próprio corpo é o

<sup>6</sup> Processo pelo qual a vivência da sensação sentida torna-se uma realidade vivida na relação com o mundo, o outro e consigo mesmo. No oriente este processo é alcançado através de práticas meditativas.

objeto senso-perceptivo. Sendo assim, quando falarmos sobre senso-percepção<sup>7</sup> (7), estaremos nos referindo a esta qualidade do perceber e sentir unificados, que será mais bem descrito no capítulo 3 referente à unidade relacional gestáltica.

Neste processo onde a espacialidade é vivenciada como corporeidade é fundamental também destacar o fator tempo como elemento chave da vivência experiencial onde passado, presente e futuro são evidenciados e integrados. Segundo Ribeiro (2006, p. 42), é possível distinguir o tempo ou o agora fenomenológico em *kronos* ou *kairós*, que podem ser assim entendidos: “[...] (*kronos*), ou tempo duração, que se expressa por suas três dimensões – passado, presente e futuro e do que chamamos de tempo vivido (*kairós*) ou experiência interna do tempo.” Este autor (2006, p.42) faz uma leitura do tempo da seguinte forma:

[...] tempo experimental, aquilo que acontece neste meu tempo; tempo experiencial, que é como experiencio o que está acontecendo agora; tempo existencial, que representa a sensação do para que experiencio esse meu tempo agora; e tempo transcendental que é quando essas três categorias se fundem e aí se perdem. Esse é um tempo sem tempo, um tempo que transcende a ele mesmo, um tempo no qual o estar consciente da experiência vivida agora preenche todo o ser ou dá à pessoa a sensação de plenitude.

Ribeiro afirma: “a temporalidade é a sensação da experiência vivida do tempo. A experiência interna do tempo vivido torna sentida a sensação de temporalidade real e permite ao sujeito se locomover melhor entre o tempo e o espaço.” (2006, p. 43). Sendo que a corporeidade é a dimensão que torna possível a vivência temporal.

Sobre a temporalidade Augras (2006, p.35) citando Binswanger, destaca o conceito de *horizonte existencial*, no qual na vivência individual, passado, presente e futuro se interpenetram. Segundo esta autora, “[...] a relação do presente individual como passado não é em si determinada pelo passado, mas pelo horizonte dentro do qual são experimentados, ao mesmo tempo, presente

---

<sup>7</sup> Refere-se a uma capacidade psico-corporal que viabiliza a vivência de estados de consciência envolvendo sensações físicas. O conceito de senso-percepção pode variar dependendo do paradigma pelo qual é definido.

e passado.” Da mesma forma o futuro “[...] não é apenas experimentado como “tempo do projeto do homem”, mas se entremeia com a vivência do presente e do passado.” Concluindo-se que “[...] não é o passado que determina o presente, nem este o futuro. Ao contrario, é o sentido da trajetória no presente que modifica a significação do passado e do futuro.” Uma perspectiva que destaca a importância de “[...] experimentar todas as dimensões do horizonte existencial, com a plena integração do passado, presente e futuro.”

Considerando agora o aspecto co-existência relativo á unidade relacional existencial enfatizo a ideia de que “[...] o mundo humano é essencialmente mundo da coexistência. O homem define-se como ser social e, o crescimento individual, depende em todos os aspectos, do encontro com os demais.” (AUGRAS 2013, p.63). A fenomenologia existencial considera que o mundo da co-existência não é uma estrutura rígida onde existe uma separação dentro e fora, pelo contrario, a relação do ser dos diversos entes é permeável. Sendo assim,

[...] o mundo da coexistência não se estrutura em termos de oposição – ou de complementação entre um sujeito e os diversos objetos que o rodeiam. Os outros não designam a totalidade daqueles que não sou, dos quais me separo, pelo contrario, os outros são aqueles dos quais a gente não se distingue, e entre os quais se encontra também. Heidegger chama a atenção para o fato que mesmo sem a presença dos outros, o ser no mundo é ser com os outros. (AUGRAS, 2013, p.63)

Augras (2006), investiga a partir da perspectiva fenomenológica existencial, o sentido do outro e da fala, como elementos essenciais para o re-conhecimento da alteridade na dimensão da co-existência. Experiência que faz emergir na fronteira do contato os diversos outros, antes ocultos e velados. Esta autora (2013, p. 100), “[...] o caminho para o conhecimento do cliente passa pelo auto conhecimento do psicólogo. Reconhecer dentro de si limites e contradições permite então partir para compreensão, limitada, das contradições do outro”. Neste sentido, a compreensão “[...] é uma característica essencial do existir humano, já que o seu objetivo é revelar até que ponto do seu ser o existente se encontra consigo mesmo. A explicitação decorre então como desenvolvimento

da compreensão”. Lembrando que na fenomenologia “compreender não é modo de conhecimento, é modo de ser” (AUGRAS, 2013, p.87)

Neste capítulo foi explorado os elementos constituintes da unidade relacional, espaço, tempo e co-existência, que sintetiza a experiência vivencial do ser-no-mundo a partir da perspectiva existencial. Experiência esta considerada fundamento das psicoterapias experienciais pois tem como pressuposto a horizontalização do sensível na relação com o supra sensível ou seja a vivência do ser como sentido e existência. No próximo capítulo será descrito uma abordagem psicoterapêutica, na qual o mundo vivido será potencializado a medida que a integração mente–corpo-meio encontra no aqui-agora possibilidade de expressão.

## 2. UNIDADE RELACIONAL HUMANISTA-FENOMENOLÓGICO

Considerar a perspectiva humanista-fenomenológica do mundo vivido descrita por Merleau Ponty (2011), como uma dimensão na qual a corporeidade ganha escuta e decifração, é vislumbrar e adentrar a possibilidade de colocar entre parêntese pré-disposições que impedem experiências sensoriais genuínas da dimensão das sensações e sentimentos. Voltar as coisas mesmas neste contexto é voltar a sensação sentida, expressão que reflete uma consciência pré-reflexiva<sup>8</sup>, potencializada a medida que coloca-se em suspensão qualquer pré-conceito ou juízo de valor pré-determinado. Sendo este um destaque do método fenomenológico que neste contexto, privilegia a experiência vivencial da corporeidade vivida no mundo, considerando em especial aspectos culturais onde mente-corpo-ambiente constituem uma unidade relacional. Do ponto de vista filosófico, a psicoterapia humanista-fenomenológica encontra seu fundamento no âmbito da fenomenologia de Maurice Merleau-Ponty. Segundo Moreira (2009, p. 2),

Merleau-Ponty (1960), supera, definitivamente, a dicotomia entre o mundo natural e o mundo cultural através da priorização do significado do *lebenswelt* (mundo vivido), já que para Merleau-Ponty (1945), assim como a natureza penetra até o centro de nossas vidas pessoais e se entrelaça com ela, igualmente os comportamentos se entrelaçam com a natureza e se depositam na forma de um *mundo cultural*

Esta perspectiva humanista-fenomenológica se diferencia da tradição antropocêntrica da psicologia humanista, pois define o humanismo a partir de um viés antropológico que segundo Moreira (2009, p. 3), citando Ponty (1960), se baseia "[...] em uma filosofia que confronta como problema as relações do homem com o homem e a mútua constituição entre eles de uma situação e de uma história que lhes seja comum" A partir dessa perspectiva, para esta autora em psicoterapia, o cliente, tanto como o psicoterapeuta, são compreendidos como seres intrinsecamente *atravessados* pelo mundo.

Um exemplo de uma abordagem psicoterapêutica experiencial relativa à unidade relacional humanista, é o método nomeado como Focalização e/ou

---

<sup>8</sup> Recurso terapêutico utilizado na Gestalt-terapia com o objetivo de trazer a atenção do cliente para o presente, considerando o aqui-agora uma dimensão essencial para realização da vivência experiencial.

*Focusing*, criado Eugene Gendlin PhD, filósofo e doutor em Psicologia pela Universidade de Chicago, que foi homenageado por três vezes pela Associação Americana de Psicologia por ter desenvolvido a Psicoterapia Experiencial. Desde a década de 50 suas pesquisas buscam investigar os processos básicos que fluem em cada um de nós, em especial o poder da “Experienciação”. Segundo Gendlin (2006, p.11), “[...] como organismos vivos que somos, estamos em numa interação com um mundo muito maior do que aquele que nossa consciência é capaz de registrar. Essa interação é primordial”

Este método ou procedimento, como se refere Gendlin (2006), teve sua origem em dinâmicas psicoterapêuticas ligadas a Psicologia Humanista na década de 50, período em que esteve ao lado de Carl R. Rogers, fundador da Abordagem Centrada na Pessoa. Na década seguinte cria uma nova abordagem baseada no que chamou de filosofia do Implícito. Baquero (1995, p. 87) citando Gendlin, sintetiza a base deste processo no qual a natureza implícita interage com a natureza explícita;

O sentir corporal é pré-lógico. Quando a “interação entre o implícito (fonte de significados) e o explícito (simbolização verbal) se dá, então o processo do experienciar anda , move-se para frente. Para Gendlin, explicitar os conteúdos implícitos é tocar o processo, corporalmente sentido para frente. É fazê-lo progredir e avançar. O autor insiste em afirmar que “o implícito e o explícito não são a mesma coisa. Não há equivalência entre os significados implícitos e os explícitos.” Em lugar de equação há, sim, uma interação entre a experiência corporal direta e os símbolos que a configuram. Lembra a teoria da gestalt em que o fundo seria a experiência sentida e a forma recortada no fundo. O símbolo seria a forma configurando o fundo indeterminado, fonte de todas as formas.

Desta investigação nasce um novo método no qual a experienciação é a base terapêutica, que segundo Baquero (1995, p. 78), considera “[...] o referencial direto e corporalmente sentido das vivências internas que esta prenhe (carregado) de múltiplos significados.” Para este autor, [...] a experiência (somática-sentida) não é só a sensação interior (cenestésica) do corpo, de bem ou de mal-estar, mas, sobretudo, é a origem (nascido) dos significados de tudo quanto falamos e expressamos (produzimos, manifestamos)”. Neste contexto, “[...] os símbolos verbais, sem esta raiz do sentir-corpóreo-direto,

seriam apenas ruídos, sons vazios, imagens ocas e sem sentido. A toda esta riqueza informe, Gendlin chama do poder “implícito” do experienciar-somático-sentido.”

Gendlin (1961), apresenta a Experienciação como uma variável no processo de mudança terapêutica onde argumentos relativos a observações subjetivas podem conduzir a hipóteses operacionais e pesquisas. Segundo ele a observação operacionalmente definida é o objetivo, não o ponto de partida da teoria. Ele formula então proposições teóricas que se referem ao processo da “Experienciação” no qual demonstra os fundamentos nos quais um processo subjetivo ganha objetividade e operacionalidade. Estas proposições da experienciação segundo Gendlin (1961) podem ser sintetizadas como um processo de sentimento que ocorre no presente imediato, guiando a conceituação que é implicitamente significativa, ou seja, um processo organísmico pré-conceitual”.

A Focalização é o primeiro desdobramento metodológico da filosofia do Implícito como experienciação, uma abordagem a cerca da subjetividade humana que encontra na vivência experiencial do corpo vivido sua expressão. Como uma abordagem experiencial considera na sua metodológica a sensação sentida e/ou “*felt-sense*” uma expressão desta dimensão na qual esta escuta é uma possibilidade inerente ao processo psicoterapêutico. Segundo Baguero (1995), é por meio desta experiência que entramos em contato com uma consciência física interna especial, chamada *Felt Sense*.” Que é assim descrita e definida por Gendlin (2006, p.29).

O *Felt Sense* geralmente não existe a priori; ele precisa se formar. Você precisa saber deixá-lo se formar prestando atenção ao interior do seu corpo. Quando ele surge, é de início indefinido, indistinto. Através de passos, pode entrar no foco de atenção e também mudar. O *Felt Sense* é a sensação do corpo acerca de um problema ou uma situação particular. O *Felt Sense* não é uma emoção. Nós sabemos reconhecer as emoções. Sabemos quando estamos zangados, tristes ou alegres. O *Felt Sense* não é algo que você reconhece de imediato - é vago, indefinido. Parece ter sentido, mas não é conhecido. Tem um significado corporal. Quando você aprender a focalizar, vai saber que o caminho encontrado pelo próprio corpo responde a muitos dos seus problemas. (GENDLIN, 2006, p.29).

Para Gendlin (2006, p 87), o *Felt Sense* é a sensação física do corpo em relação a um problema ou preocupação ou situação. Neste sentido, “[...] uma sensação física de um significado. Se você tem sensações físicas que parecem apenas corporais e não ligadas a nenhuma particularidade da sua vida, deixe-as lá. Pergunte a si mesmo como está a sua vida, e logo depois sentirá uma sensação corporal.” Esta sensação corporal segundo Gendlin (2006, p. 101) “[...] se forma de muitos fios entrelaçados, como um tapete. Mas ele é sentido (ou “visto”, se ficarmos com a analogia do tapete) como uma só sensação.” Algumas analogias sobre esta ideia pode ajudar na sua compreensão, como por exemplo, quando temos algo importante para dizer mas ainda não existe palavras formadas.

Gendlin (2006, p.103) descreve assim este processo relacionando-o com o *Felt Sense*:

Raramente em ocasiões de grande formalidade preparamos as palavras. Em geral, quando estamos para dizer algo, temos o *Felt Sense* do que queremos transmitir, e as palavras certas surgem quando falamos. O *Felt Sense* compõe-se de dezenas de elementos, talvez centenas: o sentimento do que quer transmitir, a emotividade que quer da a ele, a razão de querer dizer isso a aquelas pessoas, a reação que você espera provocar nelas, e assim por diante. Mas não existem ainda palavras.

A chave segundo Gendlin (2006, p.103), está em “[...] buscar por ela dentro do corpo, na qual a procura é feita apalpando-se por dentro”. Um processo que exige silêncio, auto observação e espera.

Deve-se ir àquele lugar que não existem palavras, mas apenas sensação; De início pode não haver nada lá até que o *Felt Sense* se forme. Então ela se forma parece que esta fecundada. O *Felt Sense* tem em si um significado que você consegue sentir, mas não costuma se revelar de imediato. Em geral é preciso ficar com o *Felt Sense* alguns segundos até que ele se revele. Quando você procura por um *Felt Sense*, o faz no lugar onde há um saber sem palavras: na sua sensação corporal.(GENDLIN, 2006, p.104 )

Em síntese, a partir de um estímulo interno (um problema, preocupação ou situação), o praticante através da escuta e atenção voltada para a experiência interna espera que o *Felt Sense* se forme. Embora o elemento potencializador do processo da Focalização seja o *Felt Sense* relativo ao campo das sensações, verifica-se que é durante o terceiro e quarto passos do

procedimento (referente aos seis passos do método focusing) que a consciência relativa à questão focada torna-se explícita via expressão simbólica. Isto é, a medida que o *Felt Sense* (sensação sentida) é vivenciado e traduzido, sentimentos são revelados ganhando simultaneamente sentido e significado.

Segundo Gendlin (2006, p. 61) o ato da focalização pode ser dividido em seis etapas ou movimentos. Pontua que a sistematização do processo feita desta maneira “[...] é o modo mais eficaz de ensinar a focalização a quem nunca a tentou antes, contudo quando tiver mais prática, não precisara pensar nelas como partes individuais do processo.”

1º Passo - Clareando o espaço: Nesta etapa é feita uma preparação para que o referencial corporal se torne mais sensoperceptível e as situações e questões em evidência sejam discriminadas. 2º Passo - *Felt Sense* do problema: Escolhe-se focar uma questão para que se forme um *Felt Sense*. 3º Passo - Encontrando um gancho: A sensação, quando sentida, permite surgir um significante simbólico, ou seja, uma palavra, uma frase ou imagem. Neste sentido, uma representação relativa ao *Felt Sense*. 4º Passo - Ressoando: É o momento do procedimento onde sensação sentida e o significante simbólico se relacionam permitindo (ou não) a conscientização do sentimento implícito referente ao *Felt Sense* da questão apresentada. 5º Passo - Perguntando: Nesta etapa deve-se decidir se explora-se mais a questão ou avança, objetivando um conclusão do processo. 6º Passo - Acolhendo: É feita uma síntese do processo envolvendo o reconhecimento e a aceitação da resolução criativa da questão focalizada.

Uma compreensão mais vivencial e real desta dinâmica só é possível a partir de uma leitura mais elaborada e acompanhamento de um terapeuta ou educador devidamente treinado para fazê-lo. Simultaneamente a este processo verifica-se que este método permite o fortalecimento do poder pessoal à medida que recursos internos são acessados, ou seja, a medida que a sabedoria implícita da sensação sentida, *Felt Sense* seja acolhida e traduzida. Daí seu valor terapêutico humanista, isto é, um aprendizado a partir do contato com a experiência interna criativa que, para Gendlin (1961), é uma variável no processo de mudança terapêutica.

Neste capítulo a linguagem simbólica discursivo associada a vivência da sensação sentida na experienciação da focalização, permitiu adentrar à dimensão humanista da unidade relacional mente-corpo onde algo implícito

torna-se explícito guiando e trazendo sentido e compreensão. No próximo capítulo contemplando ainda a relação da corporeidade com a vivência experiencial, será dada ênfase a dimensão das manifestações somáticas envolvendo descargas e respostas sensório-motoras moduladas pelo sistema nervoso autônomo, uma vivência onde a unidade relacional animal-racional-ambiental é dinamizada. Uma visão filosófica holística que considera a relação organismo-meio o pano de fundo de fenômenos tais como a presentificação, awareness e a auto regulação organímica, como procedimentos psicoterapêuticos que potencializam a rede referencial de contato, nesta perspectiva uma unidade relacional gestáltica.

### 3. UNIDADE RELACIONAL GESTÁLTICA

Descrever a possibilidade de aproximação entre as ciências humanas e as ciências naturais à medida que relações entre as raízes psicobiológicas e os processos envolvendo estados de consciência corpórea são estudados de forma transdisciplinar aponta para uma perspectiva holística, na qual o que co-existe é a unidade “organismo-meio”, base metodológica da vivência experiencial da abordagem gestáltica. Abordagem esta que tem como objetivo psicoterapêutico principal segundo Cardoso (2009), levar a pessoa experimentar sua potencialidade e seus limites, ou seja, tomar conhecimento de seu projeto de vida e dar-se conta de seu modo próprio de processar suas experiências. Neste sentido, a corporeidade como vivência do ser-no-mundo na dimensão da espacialidade, convoca a dimensão da atemporalidade à medida que dinamiza a experiência da consciência corpórea das sensações físicas, privilegiando o assim o aqui-agora como estratégia terapêutica experiencial.

Considerando esta dimensão holística onde a inter-relação entre respostas instintivas, manifestações emocionais e auto-regulação orgânica são na relação com o meio o pilar que fundamenta a unidade relacional gestáltica, se faz necessário definir o conceito holismo. Segundo Perls (1979), o holismo é “[...] uma atitude pela qual nos damos conta de que o mundo consiste *per se* não apenas de átomos, mas de estruturas que possuem um sentido diferente do que o da mera soma das partes” (p. 28) Para Lima (2012), este pensamento holístico na Gestalt-terapia “[...] foi fundamental para que essa abordagem rompesse, definitivamente, com o ponto de vista reducionista e mecanicista” (p. 143). O que é possível quando na prática clínica a vivência experiencial da presentificação senso perceptiva via *awareness*, potencializa a unidade relacional animal-racional-ambiental do ser humano.

Neste contexto, o que estamos chamando de organismo não se refere apenas a dimensão física e biológica, mas também à dimensão psicológica e emocional. Segundo Goldstein (1951), abarca o organismo como um todo, o que rompe de vez a dicotomia corpo-mente antes desconsiderada. Neste contexto, para Cardoso (2009, p. 13), “[...] este organismo está em constante interação com o meio, de onde retira aquilo de que necessita para satisfazer

suas demandas.” Esta relação ocorre em vários níveis, considerando sobretudo a dimensão biopsicossocial como referência da unidade relacional organismo-meio.

Partindo deste pressuposto holístico onde a unidade organismo-meio é uma realidade relacional, a Gestalt-terapia propõe a vivência de dois conceitos no processo experiencial: a presentificação da experiência, e a *awareness*. Conceitos estes coerentes com a unidade relacional existencial que consideram o aqui- agora e a co-existência fundamentos da vivência experiencial.

A vivência da presentificação na perspectiva da abordagem gestáltica refere-se segundo Cardoso (2009),

[...] a experiência trazida pela pessoa no “aqui-e-agora”. Situações passadas e projetos futuros são abordados da forma como são experimentados no momento presente, incluindo-se não só os aspectos racionais e objetivos, mas principalmente a experiência emocional. Este modo de intervenção do gestalt-terapeuta, apoiado na orientação existencial fenomenológica, prioriza o sentido e a expressão da experiência da maneira como ela se dá na perspectiva do próprio cliente, o qual nem sempre tem consciência do que está vivenciando. Trata-se de um trabalho de exploração daquilo que é experimentado, mais do que uma busca de modificação do comportamento. (p.14)

Para Cardoso (2009, p. 14), Perls (1951) enfatizou claramente sua intenção enfatizando a situação terapêutica “[...] ao afirmar que psicoterapia não é um espaço para correção, mas para crescimento. Portanto, para que isso seja possível é imprescindível que a pessoa “tome posse” de sua experiência, naquilo em que ela se constitui.” Considerando segundo esta perspectiva que isso “[...] só é possível no momento presente.”

Um outro conceito fundamental da dinâmica experiencial é a *awareness* que se refere a um modo de experienciar a partir da conscientização, onde não só os aspectos intelectuais são considerados mas sobretudo as respostas sensório-motor, emocionais e energéticas. O objetivo da gestalt-terapia é levar o cliente a desenvolver sua habilidade de estar *aware*, ou seja, estar presente e consciente da relação organismo-meio que se caracteriza pelo contato, com as sensações, excitação e formação de gestalt. Para Cardoso (2009, p. 16), citando Perls et al (1951), o cliente deve, então, voltar-se para os fatores que

estão presentes no processo de *awareness* e detectar as interrupções que porventura ocorram nesse processo. Os gestaltistas Ginger & Ginger (1995), sintetizam segundo Cardoso (2009), a atitude fundamental de *awareness* em quatro questões básicas: o que você está fazendo agora? o que você sente neste momento? o que está evitando? e o que você quer, o que espera de mim?”

Assim sendo, tanto a presentificação como a *awareness* são experiências vivências que conduzem ao desenvolvimento senso perceptivo do cliente e do terapeuta, considerando que neste contexto metodológico a relação e qualidade de contato entre terapeuta e cliente é catalizador dos processos de mudanças e efeito terapêutico. O que é coerente com a perspectiva humanista-fenomenológica e antropológica baseada na filosofia do mundo vivido de Merleau Ponty. Da mesma forma coerente com o fundamento de que o mundo percebido é um mundo intercorporal onde a senso percepção é função psíquica que nos permite comunicar e estabelecer contato com os outros e com as coisas. Nesta perspectiva fica evidente o aspecto fenomenológico inerente a este processo que, na leitura empirista e intelectualista, não é considerado e reconhecido. Segundo Chauí (2009), considerando esta perspectiva,

[...] a percepção é assim uma relação do sujeito com o mundo exterior e não uma reação físico-fisiológica de um sujeito físico-fisiológico a um conjunto de estímulos externos (como suporia o empirista), nem uma ideia formulada pelo sujeito (como suporia o intelectualista). A relação dá sentido ao percebido e ao percebedor, e um não existe sem o outro. A percepção não é causada pelos objetos sobre nós, nem é causada pelo nosso corpo sobre as coisas: é a relação entre elas e nós e nós e elas; uma relação possível porque elas são corpos e nós também somos corporais.(p.135)

Assim sendo, podemos considerar que a senso percepção é simultaneamente uma função psíquica e um estado meditativo que segundo Varela et al (2001), pode ser nomeado como *mente corpórea ou mente na experiência*, se referindo às tradições da psicologia meditativa budista. A cultura científica ocidental “[...] requer que tomemos os nossos corpos simultaneamente como estruturas físicas e como estruturas experienciais vivas - em suma, tanto como “exteriores” e como “interiores”, biológicos e fenomenológicos (VARELA et al 2001, p.16).” Neste sentido o autor propõe “[...] construir uma ponte entre a

mente em ciência e a mente na experiência através da articulação de um diálogo entre estas duas tradições da ciência cognitiva ocidental e da psicológica meditativa budista” (VARELA et al 2001, p.19).

Segundo o autor deste trabalho é possível descrever esta experiência em três etapas, nas quais a senso percepção possibilita a vivência experiencial do felt-sense e/ou sensação sentida, expressão cunhada por Gendlin e citada no capítulo anterior.

1ª etapa - um estímulo qualquer interno (organismo) ou externo (meio ambiente) ativa na dimensão somática respostas autonômicas (SNA). Neste contexto experiencial embora a percepção das sensações sejam difusas, é possível sentir algo como impressões somáticas.

2ª etapa - a partir da atenção voltada para o corpo, agora via senso percepção a consciência corpórea e/ou corporeidade dinamizado. Neste contexto estímulos de natureza autonômicos inconscientes tornam-se perceptivos, sendo vivenciados como sensações sentidas ou *felt sense*, descrito no segundo capítulo.

3ª etapa - à medida que a atenção é sustentada, torna-se consciencialização, dinamizando assim o próximo nível de consciência onde as sensações tornam-se sentimentos com significado autobiográfico.

A expressão atenção / consciencialização citada por VARELA et al (2001), se refere a uma ação efetiva da mente na experiência, um processo no qual as práticas meditativas buscam a integração mente e corpo. Esse é um processo observado tanto em práticas meditativas quanto em práticas terapêuticas que utilizam a senso percepção como recurso psicoterapêutico experiencial. Estas práticas têm em comum, em primeiro lugar, valorizar a realidade corporal no contexto terapêutico, vivenciando em momentos estratégicos a experiência senso perceptiva consciente. E, em segundo lugar, visam ampliar a consciência corporal à medida que modulam as respostas autonômicas.

Para Levine (1999, p.80) a senso-percepção [...] está intimamente ligada à percepção consciente. É como observar um cenário ou sentir um cenário. A percepção consciente significa experienciar o que está presente sem tentar mudar ou interpretar.” Segundo Levine (1999), é através da senso-percepção que atingimos a raiz e/ou base neurofisiológica do trauma. Neste contexto a função do terapeuta será de ajudar o cliente a perceber e acompanhar a carga ou ativação via senso-percepção, permitindo assim que o corpo complete as respostas de defesa antes interrompidas, liberando a tensão residual que mantinha o sistema em um padrão psicobiológico desorganizado.

Destaco a seguir um exemplo de como a senso-percepção guia o processo no qual as respostas sensorio motoras são acessadas e completadas. Esta citação faz parte do artigo “Memória, Trauma e Cura” onde Levine (1998) descreve um momento de uma sessão de SE na qual ajuda a cliente a fazer contato com a memória implícita.

Voltando sua atenção para as sensações corporais, Jody, lentamente, tornou-se consciente de vários padrões de tensão na região da cabeça e também do pescoço. Com o foco na senso-percepção (no original, *'felt-sense'*), ela começou a observar uma urgência específica (interna-cinestésica) de virar e encolher o seu pescoço. Permitindo que esta “intenção” fosse executada em “micro-movimentos” lentos e graduais, ela sentiu um medo momentâneo e em seguida uma forte sensação de formigamento. Permitindo que estes “movimentos intencionais” involuntários aparecessem e fossem “gradualmente” finalizados, Jody iniciou uma viagem para dentro e ao longo dos “traços de memória” implícitos e profundamente inconscientes do ataque traumático que havia sofrido. Aprendendo a caminhar dentro de uma tensão dinâmica, entre o controle flexível e a entrega a estes movimentos involuntários, Jody começou a experimentar suaves vibrações e tremores por todo o corpo. Assim, sempre de forma gentil, começou a libertar sua energia presa, truncada (não a partir da memória explícita - ela não tinha qualquer memória explícita neste momento). A memória implícita de Jody estava conduzindo-a no caminho a ser seguido. ([www.traumatemcura.com.br](http://www.traumatemcura.com.br); Memória, trauma e cura)

Ao trabalhar diretamente com o campo das sensações estimulando o contato e a vivência experiencial senso-perceptiva abriu caminho para a resolução de informações ou memórias implícitas<sup>9</sup> não processadas. Levine (1998) se refere assim à relação entre trauma e memória implícita em seu artigo sobre memória e trauma:

Não é imprescindível que você se lembre explicitamente do evento traumático para que a cura aconteça. O trauma é implícito. O que é verdadeiramente importante para a resolução do trauma é a finalização das respostas incompletas à ameaça e, em seguida, a descarga da energia mobilizada para a sobrevivência. Quando a memória (de procedimento) implícita é ativada e finalizada no e pelo corpo, uma narrativa explícita pode ser construída; não o contrário disso. Deste modo, os sobreviventes podem começar a se lembrar, isto é, a associar os aspectos separados (dissociados) de suas experiências corporais e descongelar as energias congeladas, que é o âmago de seus traumas” ([www.traumatemcura.com.br](http://www.traumatemcura.com.br). Memória, Trauma e Cura)

Além deste aspecto psicoterapêutico, no qual percebe-se através da senso-percepção a ação de mecanismos auto reguladores do SNA, existe também um aspecto educacional que deve ser destacado ao promover a integração entre mente e corpo através da senso-percepção, uma experiência que pode ser compreendida, vivenciando o “conhecer a partir do fazer.” parafraseando Maturana e Varela (2004),

Qualquer que seja o lugar em que você esteja lendo isto se acomode do modo mais confortável possível. Sinta o modo como seu corpo faz contato com a superfície onde ele se apoia. Sinta a sua pele e observe a sensação das roupas. Sinta sob a sua pele - quais as sensações estão lá? Agora, lembrando-se suavemente dessas sensações, como você sabe que está confortável? Quais as sensações físicas que contribuem para a sua sensação geral de conforto? Conscientizar-se destas sensações faz com que você fique mais confortável? Isso muda com o tempo? Sinta por um momento e desfrute da senso-percepção de se sentir confortável. (LEVINE, 1999, p. 69)

Uma das abordagens psicoterapêuticas experienciais, na qual a dinâmica senso-perceptiva é vivenciada tendo como referencia a ‘unidade relacional gestáltica é o método psicoterapêutico experiencial Somatic Experiencing – SE, que compartilha a visão holística da abordagem gestáltica relativa à auto regulação organismica onde a unidade relacional razão-animal–ambiente é contemplada. Segundo Levine (1999), criador deste método, o animais

---

<sup>9</sup> São memórias de trabalho ou de procedimento relativo a aprendizados sensório-motores apreendidos de forma não verbal e adaptativo na relação com o meio.

utilizam-se de mecanismos inatos para regular e neutralizar os altos níveis de ativação associados aos comportamentos defensivos de sobrevivência, pontuando que na selva mesmo diante de ameaças inevitáveis de vida, não ficam traumatizados..

Embora os seres humanos também possuam virtualmente estes mesmos mecanismos inatos de regulação, Levine (1999) afirma que o funcionamento destes sistemas instintivos são frequentemente inibidos, dentre outros fatores, pela parte racional de nosso cérebro. Esta restrição impede a liberação completa da ativação mobilizada para a sobrevivência, impossibilitando o sistema nervoso retornar ao seu equilíbrio.

Para Levine (1999) existe um ciclo de ativação e desativação regido pelo sistema nervoso autônomo que atua mobilizando estratégias de sobrevivência envolvendo respostas de orientação e respostas de luta e fuga.

Eles ouvem e cheiram o ar (orientação) tentando descobrir a fonte do som, e seus músculos estão tensos. Percebendo que o barulho não representa nada de importante, voltam a mastigar calmamente o seu alimento, limpando e cuidando dos jovens e se aquecendo ao sol da manhã. (LEVINE,1999 p. 92)

Quando não é possível lutar ou fugir existe outra linha de defesa: a imobilidade (congelamento). Para Levine (1999), esta estratégia de defesa é universal e básica para a sobrevivência, “[...] uma estratégia de sobrevivência viável em situações ameaçadoras; e em muitas situações é a melhor escolha.” (p.90) É possível também descrever este processo relativo às respostas autonômicas levando em consideração os seguintes estágios:

Ao percebermos um evento como sendo uma possível ameaça, nossos corpos e mentes entram no primeiro estágio (fase de ativação) de um ciclo de ativação-descarga: nossos músculos tornam-se tensos, nossa respiração se acelera, assim como nossos batimentos cardíacos, e começamos a procurar pela fonte ou origem do possível perigo. Se localizarmos a origem do perigo e percebemos ser uma ameaça real, entramos então no segundo estágio, ainda dentro da fase de ativação: mobilizados, nossos corpos e mentes começam a produzir adrenalina e cortisol, os dois componentes químicos primários que nos dá energia para fugir ou lutar. No terceiro estágio nós descarregamos esta energia, realizando a ação defensiva apropriada - literalmente, fugindo ou lutando. No quarto e último estágio do ciclo de ativação-descarga, a descarga se completa quando o sistema nervoso, não mais ativado, retorna ao seu estado de equilíbrio. (LEVINE,2000, p.25)

O sistema vago juntamente com o ramo simpático, são responsáveis pelas respostas de ativação e desativação do SNA que regem os estágios citados acima. O quadro a seguir apresenta uma síntese desta base neurobiológica da sobrevivência baseada na teoria Vagal de Borges (2011).

PARASSIMPÁTICO, FREIO	CICLO ALERTA	SIMPÁTICO, ACELERADOR
Imobilização, vegetativo	Alerta, Processamento	Mobilização
Coração & pulmões ↓ Intestinos ↑	Equilíbrio	Coração & pulmões ↑ Intestinos ↓
Núcleo Motor Dorsal	Núcleo Ambíguo dirigindo	Simpático dirigindo

Fonte: Levine (2001, p. 16)

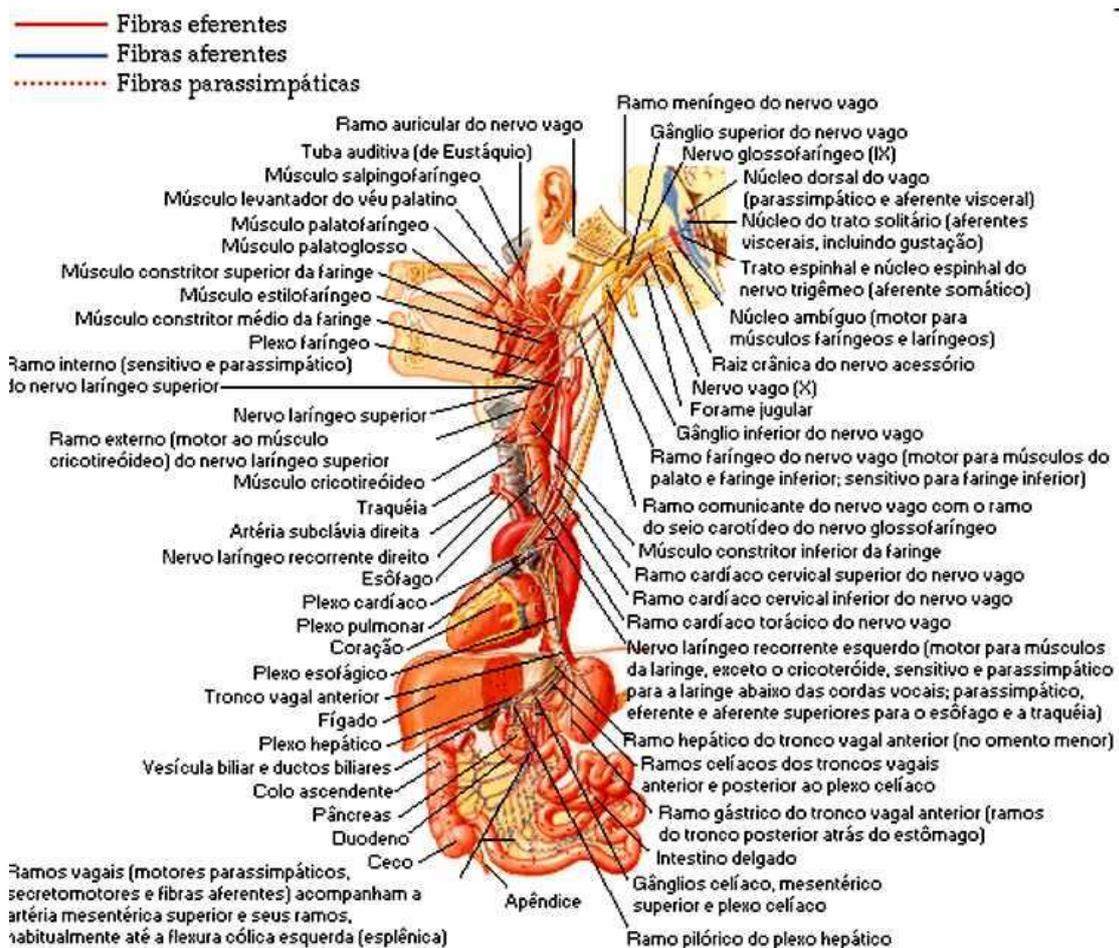


Figura 1 - Fonte: <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/corpo-humano-sistema-nervoso/sistema-nervoso->

A figura 1 ilustra o sistema vagal relativo aos ramos Vago Dorsal e Vago Ventral, localizados no tronco cerebral (Núcleo Dorsal do Vago e Núcleo Ambíguo). Ambos responsáveis pela desativação de estados de alerta, luta e fuga.

Levine (1999, p.33) pontua que “[...] precisamos dar atenção à nossa natureza animal se quisermos encontrar as estratégias instintivas necessárias para nos liberar dos efeitos debilitantes do trauma.” Como seres humanos temos muita dificuldade para completar este processo. Primeiro porque a energia de sobrevivência é tão intensa que nos assusta; segundo porque não nos sentimos confortáveis em entregar ou render nosso controle consciente às sensações involuntárias e inconscientes. Este ciclo de ativação e desativação mediadas por estas três estratégias de sobrevivência é a base desta abordagem terapêutica experiencial que busca completar e promove a resolução do trauma.

A partir destas observações e dados apresentados neste capítulo fica evidente como esta abordagem terapêutica experiencial, dinamiza o campo organismo-meio via senso percepção, potencializando assim respostas sensório-motoras e a auto regulação organísmica. Neste contexto, a senso percepção é o meio pelo qual fenômenos psíquicos e somáticos refletem à ativação dos três ramos do SNA citados acima. Analogamente considerando a linguagem da gestalt-terapia, é uma abordagem experiencial que potencializa a presentificação a medida que a *awareness* das sensações corporais ganha unidade relacional organismo-meio, passível de ser observada, descrita e vivenciada como uma rede referencial de contato.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo formada pela tríade espaço-tempo-co-existência considere a Unidade Relacional Fenomenológico Existencial, um pilar da fundamentação filosófica das abordagens experienciais, buscando assim trazer uma visão geral dos princípios nos quais, o modo de ser como uma experiência do mundo vivido revela a dimensão do ser-no-mundo. A Unidade Relacional Fenomenológico Humanista formada pela unidade mente-copo-meio, enfatiza a perspectiva fenomenológica do mundo vivido associada a vivência do *Felt-Sense* como uma possibilidade de experiência do implícito. Neste contexto, a focalização é o método psicoterapêutico experiencial de referencia para esta unidade relacional. A Unidade Relacional Gestáltica formada pela tríade animal-racional-ambiental e/ou unidade organismo-meio, que busca potencializar a auto-regulação orgânica à medida que a experiência da presentificação e awareness é viabilizada, uma perspectiva essencialmente holística. A Experiência Somática é o método psicoterapêutico experiencial que possibilita a vivência desta unidade relacional.

O comum nestas três unidades relacionais é a dimensão referencial de rede de contato onde a inter-conexão e/ou inter-relação inerentes à unidade torna possível a vivência experiencial do ser em um contexto terapêutico onde o mundo vivido é a síntese do próprio ser-no-mundo. Neste contexto a corporeidade media a possibilidade de voltar às coisas mesmas onde o sensível esta numa relação horizontal com o suprassensível fazendo emergir o ser dos entes. O que vem confirmar os pressupostos de Gendlin (2006), nos quais se articula a subjetividade, fazendo aparecer o que é anterior a lógica, que sabe, como todo organismo vivo, o que é melhor para si.

Nós ocidentais fomos criados e educados em uma cultura que privilegia e sobrevaloriza o desenvolvimento cognitivo esquecendo o desenvolvimento das capacidades senso-perceptivas, as quais envolve a vivência da corporeidade como parte essencial de nossa humanidade. Assim sendo perdemos a capacidade de nos sentirmos integrados enquanto seres biopsicossociais que é em ultima instancia o que a psicoterapia experiencial buscara resgatar. Para isto o método "*Focusing*" viabiliza a Experiência do *Felt Sense* à medida

que via focalização, permite à sabedoria corporal implícita ser traduzida pelos sentidos superiores. E neste sentido objetiva alcançar a resolução criativa de problemas e preocupações à medida que sentimentos antes ignorados tornam-se conscientes. Já o método experiencial da *Somatic Experiencing* – SE mediado pela senso-percepção permitirá rastrear as sensações relativas às respostas biológicas de defesa incompletas congeladas no tempo em estado de alta ativação. Assim sendo, buscare completá-las à medida que amplia a resiliência e a resolução da ansiedade e do estresse pós traumático.

Minha experiência - de aproximadamente 20 anos como terapeuta corporal destas abordagens aqui apresentadas - me deixa a vontade para afirmar que a corporeidade é um fenômeno do ser-no-mundo, que pode somente ser vivenciada se em alguma instancia uma rede referencial de contato e/ou unidades relacionais são dinamizadas. Da mesma forma que à medida que a modulação de estados de consciência e correlatos neurofisiológicos passam a guiar o processo terapêutico a auto regulação do organismo é restaurada. Assim como, respostas de defesa são completadas e conflitos emocionais e psicológicos conscientizados.

Como um adendo a este trabalho, sugiro a leitura das referências bibliográficas relativas a estas abordagens e na medida do possível, experiência lãs, para que uma compreensão vivencial seja construída. Desta forma a partir de um referencial de primeira pessoa, novas reflexões possam surgir. Neste ponto lanço mão do enunciado de Maturana e Varela (2004) já por mim incorporado: Conhecer a partir do fazer.

Uma ideia a se considerar!

## BIBLIOGRAFIA

BAQUERO, Victorino. **Psicoterapia Centrada no Corpo**. São Paulo: Editora Loyola, 1995.

CARDOSO, Claudia Lins. **Aspectos filosóficos teóricos e metodológico da Gestalt-terapia**. Artigo publicado na Revista Psique, ano 9, nº 14, maio/99, pp. 47-65

CHAUI, Marilena. **Convite à Filosofia**. 13ª Edição. São Paulo: Editora Ática, 2009

FARIA, Ana Cristina de. **Manual prático para elaboração de monografias**. 3ª ed -. Petrópolis, RJ: Editora Universidade São Judas Tadeu, 2008

GENDLIN, Ph D. Eugene T. **Experienciação: uma Variável no Processo de Mudança Terapêutica**. Artigo. In American Journal of Psuchotherapy. Vol 15, 233-234., 1961)

.....**Focalização: Uma Via de Acesso à Sabedoria Corporal**. São Paulo: Editora Gaia Ltda, SP: 2006.

GINGER, S. & GINGER, A. *Gestalt: Terapia do Contato*. São Paulo: Summus, 1995.

GIOVANETTI, José Paulo. **Psicologia Fenomenológico-Existencial: Fundamentos Filosóficos - Antropológicos**. Belo Horizonte: FEAD, 2012.

LEVINE, Peter; FREDERICK, Ann. **O Despertar do Tigre**. Tradução: Sônia Augusto. São Paulo: Summus Editorial, 1999.

.....**Dor Crônica - Seminário ministrado por Peter A. Levine** - Brasil, 2000 - Transcrição e edição: Hulda Bretones

..... **Apostila referente à formação em Somatic Experiencing - SE** - Tradução de Hulda Bretones - Acessada através da Associação de Somatic Experiencing do Brasil, [www.traumatemcura.com.br](http://www.traumatemcura.com.br); 2001.

..... **Memória, Trauma e Cura.** Tradução de Hulda Bretones. [www.traumatemcura.com.br](http://www.traumatemcura.com.br); Artigo originalmente publicado em inglês sob o Título "Memory, Trauma and Healing". Colorado: Alternative Health Practitioner, 1998.

LIMA, Patrícia ; D'ARI, Gladys ORGLER, Sheila. **Dicionário de Gestalt-terapia.** 2ª ed. Revista e ampliada – São Paulo : Summus, 2012

MATURANA, Humberto R; VARELA, Francisco J. **A Árvore do Conhecimento – As Bases Biológicas da Compreensão Humana.** Tradução: Humberto Mariotti e Lia Diskin. SP: Palas Athena, 2004

PONTY, Maurice Merleau. **Fenomenologia da Percepção.** São Paulo: Martins Fontes, 2011

MICHELAZZO, Jose Carlos. **Do um como principio ao dois como unidade.** São Paulo. Editora Annablume, 2010

PERLS, Fritz. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular na terapia.** Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1977.

PERLS, F., HEFFERLINE, R. & GOODMAN, P. **Gestalt Therapy: Excitement and Growth in Human Personality.** New York: Julian Press, 1951.

PORGES, Stephen. **Teoria Polivagal: Fundamentos Neurofisiológicos das Emoções, Apego, Comunicação e Auto-regulação.** Rio de Janeiro: Senses Aprendizagem e Comunicação, 2011.

Portalsaofrancisco. **Mapa do Sistema Nervoso Autônomo:**

<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/corpo-humano-sistema-nervoso/sistema-nervoso-periferico-7.p>

Ribeiro, Jose Ponciano. **Vade-mécum de Gestalt-terapia – Conceitos Básicos.** São Paulo: Summus, 2006.

VARELLA, Francisco; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. **A Mente Corpórea – Ciência Cognitiva e Experiência Humana**. Lisboa: Instituto Piaget, 1991

MOREIRA, Virginia. **Da empatia à compreensão do *lebenswelt* (mundo vivido) na psicoterapia humanista-fenomenológica**. Rev. latinoam. psicopatol. fundam. vol.12 no.1 São Paulo Mar. 2009