

EXPERIÊNCIA

Maria de Lourdes A. Vilhena
Orientador: Wolber de Alvarenga

Introdução

Experiência - assim como construtos pessoais, maneira de expressar problemas e maneira de se relacionar - é uma variável do processo terapêutico.

Como as outras variáveis, ela é observada e classificada por meio de uma linguagem expressa ou seja, a comunicação verbal de um indivíduo. O indivíduo fala de suas coisas, de seus problemas, de suas dificuldades e é essa abordagem de suas experiências que vai mostrar o grau em que ele está próximo ou afastado delas, isto é, o grau de congruência ou de incongruência entre a experiência e a representação que o indivíduo faz dela.

À medida que ele progride no processo terapêutico, sente também maior liberdade para expressar seus sentimentos, anteriormente distorcidos ou rejeitados. Sua ansiedade em relação a seus sentimentos diminui, assim como sua necessidade de se defender deles. Ele se sente capaz de integrar seus pensamentos, ações e sentimentos em seu quadro de referência experiencial.

Neste trabalho tentaremos mostrar como foi definida essa variável, e em seguida apresentaremos a Escala através da qual ela é medida, porque, com a sua leitura o conceito já se torna mais claro e fica mais fácil a compreensão do seu papel dentro do processo terapêutico.

Depois disso abordaremos como a experiência se apresenta dentro mesmo do processo, qual a sua relação com os valores encontrados pelo indivíduo na psicoterapia e como, por exemplo, o seu grau de proximidade pode tornar um valor mais, ou menos, genuíno. A seguir, ainda dentro do processo, falaremos de um método, ou sub-processo criado para facilitar a aproximação do cliente de sua própria experiência.

Apresentaremos finalmente os resultados de pesquisas realizadas sobre a correlação existente entre o grau de imediaticidade da experiência e as mudanças construtivas da personalidade e do comportamento do indivíduo.

Definição

Em 1962, Gendlin (3) definiu e focalizou uma variável a que chamou de *experiência*, considerando-a como a essência no processo de mudança.

Essa variável refere-se, como cita Rogers (6) àquela corrente de sentimentos parcialmente incompleta que temos a todo momento. Ela é preconceptual, contendo significados implícitos. Pode ser reconhecida pelo indivíduo através de referência direta, isto é, pode-se tentar penetrar nesse fluxo de experiência. Tal referência direta é uma diferenciação baseada numa indicação subjetiva da experiência. Experienciar o que está ocorrendo pode ser simbolizado, e tal simbolização pode estar baseada nessa referência direta; ou simbolizações mais complexas podem se desenvolver dela, tais como aquelas que denominamos “conceptualização”. O significado é formado entre a experiência e os símbolos. À medida que o indivíduo volta-se para sua experiência, o significado implícito torna-se simbolizado em, por exemplo: “eu estou com raiva”, “eu estou de acordo com o que ele está dizendo”, ou “eu estou aborrecido com o que está ocorrendo”. Por

consequente, nossos significados pessoais são formados nesta interação. Além disso, qualquer elemento da *experiência* - qualquer aspecto dela - pode ser simbolizado mais e mais com base na atenção contínua sobre ela. Significados podem ser extraídos através da simbolização da *experiência*. Assim, no último exemplo, o indivíduo que se sente aborrecido com o que está acontecendo pode continuar a recorrer à sua *experiência* e formar outros significados a partir dela. “Eu estou aborrecido porque não gosto de ver uma pessoa ser ofendida”. Não, é mais do que isto. Eu ressinto seu poder também”. “Bem, eu suponho que um outro aspecto disto é que eu tenho medo que ele me ofenda também”. Desta forma, uma corrente contínua de significados cada vez mais refinados pode vir de um único momento da experiência.

Para aclarar mais os termos dessa definição vamos ver agora uma escala que tenta detectar os diversos níveis em que o cliente pode se encontrar durante o processo terapêutico.

A Escala

Esta escala de experiência foi elaborada por Gendlin e Tomlinson. (4) Ela consta de sete estágios que indicam o grau de aproximação do cliente de sua experiência através do processo:

Estágio 1

É simplesmente uma narrativa de acontecimentos sem uso de referência pessoal. O cliente pode contar uma história que está ligada a ele de algum modo, mas ele não se usa como ponto de referência, não diz nada acerca de si mesmo, ou de seus sentimentos, atitudes ou reações. A história contada não é “sua” história. Se uma referência pessoal é usada, o conteúdo é tal que o cliente não revela nada em particular ou sensível sobre ele mesmo, mas meramente descreve aspectos públicos de sua vida. A maneira de se expressar tenderia a ser acerca dos acontecimentos ou teria uma qualidade de narração.

Estágio 2

O cliente estabelece associação entre a narrativa e ele próprio, pelo uso de referência pessoal, mas ele está envolvido em contar a história e não vai além disso. Algum comentário que ele oferece sobre a história não contém referência pessoal, mas tem apenas função de dar seqüência a história. Qualquer emoção mencionada é descrita como parte da história, não do cliente, e não são elaboradas além do nível de pura descrição. Não há nada de pessoal ou próprio de uma reação sua à história.

O modo de se expressar neste estágio pode ser menos mecânico e mais espontâneo que o estágio 1. Em alguns casos, contudo, o cliente pode parecer emocionalmente desperto ou envolvido, mas o nível deste despertar permanecerá constante - ficará apenas subentendido e não será referido especificamente.

Estágio 3

O cliente está primariamente envolvido em contar uma história na qual são usadas referências pessoais. Ele vai além da história e às vezes faz comentários entre parênteses sobre suas reações e respostas, mas estas associações são baseadas em acontecimentos externos somente. Tais comentários podem ser um julgamento e não seus sentimentos

sobre a história, seus sentimentos no tempo dos acontecimentos descritos, ou comentários sobre o significado pessoal que têm para ele os acontecimentos. Estes comentários entre parênteses devem conter referências pessoais. O foco da pessoa é principalmente em contar a história “melhor” ou elaborar mais sobre ela, mas ele não usa a história para mostrar o que está acontecendo a ele como pessoa.

Estágio 4

O cliente está agora claramente contando alguma coisa dele mesmo (seus sentimentos, sua imagem de si), usando a si mesmo como referência para seus comentários. Enquanto esses comentários podem ser feitos no contexto de uma história específica, sua função não é modificar a história mas descrever o “self”. Em alguns casos, o cliente pode ter grande dificuldade em encontrar um modo de descrever a si mesmo, e só a expressão dessa dificuldade já é suficiente para classificá-lo no estágio 4.

O cliente é agora consciente de seus sentimentos e reações e está apto para expressá-los. Ele faz isso com o sentido de comunicar o que acontece com ele. Não está engajado num esforço para se explorar nem está usando seus sentimentos como base para a auto-compreensão.

Estágio 5

O cliente está agora usando seus sentimentos num esforço para explorá-los. Isso pode tomar inúmeras direções. O cliente pode começar com seus sentimentos em uma certa área e trabalhar para compreendê-los, para diferenciá-los, ou compreender como e em que situações eles surgem. O cliente pode também começar com alguma suposição que ele tenha sobre si mesmo e trabalhar para compreender como esta suposição surgiu ou clarificar as implicações que esta suposição tem para ele.

O cliente no estágio 5 está claramente engajado em um processo de auto-exploração a fim de alcançar uma auto-compreensão; esse processo pode ser extremamente difícil para o cliente e pode não ser mantido por todo o seguimento. A expressão da dificuldade em alcançar auto-compreensão é base suficiente para classificá-lo no estágio 5, assim como classificamos o cliente no estágio 4 quanto ele está apto para expressar e elaborar seus sentimentos ou apresentar claramente sua auto-imagem.

Estágio 6

O cliente está claramente examinando o significado dos seus sentimentos ou auto-conceito e está apto para chegar a conclusões sobre eles, ou para usar os resultados desta auto-avaliação como o ponto de partida para posterior auto-exploração. Suas formulações sobre ele mesmo permitem uma ligação entre elaboração dos acontecimentos e expressões de sentimentos. No estágio 6 o cliente é capaz de usar os resultados do auto-exame em áreas específicas para chegar a uma auto-compreensão mais profunda e mais refinada.

Estágio 7

O cliente não necessita uma narrativa como ponto de partida. Ele pode mover-se livremente entre sentimentos e compreendê-los rapidamente. O cliente não tem dificuldade em fazer ligações entre o que ele está dizendo e apresentar um quadro claro de si mesmo - qual é o significado que seus pensamentos, ações e sentimentos têm para ele.

Ele se move facilmente de uma referência interna para outra e está capacitado a integrá-los em seu quadro de referência experiencial.

Vejam agora como a experiência, dentro do desenvolvimento do processo, está relacionada com problemas de valores, que muitas vezes vão dirigir o comportamento do cliente.

Valores e o Processo

Gendlin (1) propõe antes de tudo, que o que nós usualmente chamamos de valores, são conclusões. Nós nos preocupamos somente com o que escolhemos, com o que resolvemos fazer, ou com o que vemos os outros escolher. Nós não nos importamos com o processo que leva a essa escolha. Gendlin coloca então quais são as características desse processo experiencial cuja consequência temos o costume de valorizar.

A consequência do processo, isto é, a escolha, solução, resultado etc., denominou de valor-de-conclusão. Ao processo, e às características que nele ocorrem, chamou de valor-de-processo.

Isso, que se passa dessa maneira na nossa vida cotidiana, ocorre também na psicoterapia. Vamos ver como esse processo se manifesta na terapia centrada no cliente:

1 - O que importa no processo terapêutico não é a *decisão* do cliente. A questão é: “que tipo de processo, que tipo de interiorização o levou a esta decisão?”

Ocorrem vários aspectos nessa primeira característica do processo. Nem sempre a decisão é indicadora de sucesso na terapia:

a) uma decisão do cliente, que tem valor para o terapeuta, pode significar um fracasso da terapia (se essa decisão foi tomada sem que os sentimentos que a envolvem estivessem bastante diferenciados e conhecidos pelo cliente).

b) ou, ao contrário, uma decisão tomada pelo cliente, pode não ser valorizada pelo terapeuta e significar no entanto, sucesso na terapia (na medida em que a escolha representa uma maior proximidade do cliente à sua *experiência*).

A partir do nível do processo pode-se prever o resultado: dois sujeitos podem tomar a mesma decisão mas a maneira de cada um se comportar após essa decisão, vai ser determinada pelo processo que deu origem a escolha. Como cita Gendlin (1), dois jovens podem resolver deixar a Escola e isso pode significar para um, um fracasso não resolvido que o persegue a vida inteira. Para o outro jovem, isso é um movimento de liberdade onde ele pela primeira vez age por seu próprio e genuíno interesse.

Conhecendo o processo, nós poderemos prever diferentes tipos de comportamento.

2 - A segunda característica do processo trata da direção ou do movimento do cliente em busca deste ou daquele valor-de-conclusão.

Distingue-se nesse movimento os seguintes aspectos:

a) a direção do cliente para um determinado valor-de-conclusão é temporária (a não ser que ele permaneça nela por razões externas, o que seria perigoso para o sucesso da terapia).

b) o cliente pode dirigir-se para um valor-de-conclusão diferente ou oposto e isso pode ocorrer em poucos minutos, quando o processo terapêutico se move de uma diferenciação de sentimento para outra.

c) o terapeuta deixa de ser útil se ele frustra o movimento do cliente que vai em direção a um valor-de-conclusão que ele, terapeuta, acha difícil tolerar.

d) a direção do valor-de-conclusão manifesto, muda frequentemente, de acordo com a diferenciação de percepção dos significados sentidos pelo cliente. Gendlin explica

que o que ele chama de valor-de-direção manifesto não é a direção do processo em si mesmo, porque a direção é determinada pelos significados das experiências que são diferenciadas, e não por um encadeamento lógico estabelecido a priori. Por exemplo:

Num determinado período da sessão terapêutica um cliente manifesta seu profundo desagrado em relação à esposa. Por um observador externo pode ser suposto que o próximo período da sessão será gasto em discussões relativas a agressões dirigidas à esposa ou mesmo em planos para se afastar dela. Nesse caso este observador estaria determinando uma direção para o processo de acordo com um raciocínio lógico determinado por diversos valores-de-conclusão alcançados anteriormente. Mas pode ocorrer que este cliente ao abordar esse tema, perceba ou diferencie outros sentimentos ligados às experiências relatadas. Ele pode perceber, por exemplo, numa fração de segundos, que está sendo muito exigente com a esposa, e esse sentimento, para ele, pode ter um grande significado e mudar totalmente o conteúdo da discussão e conseqüentemente evocar novas experiências, que vão determinar uma outra direção para o processo.

3 - O processo tem claramente sua direção própria, dada pelo presente significado sentido.

O processo experiencial avança à medida em que o cliente está atento para os significados sentidos e consegue diferenciá-los.

A terceira característica do processo experiencial é que ele próprio é que vai determinar o que é e o que não é avançar.

O que mostra que o cliente está avançando é:

- a) o próximo sentimento que ele encontra
- b) ou a própria busca interna.

Como Gendlin assinala (1), o cliente pode falar acerca de qualquer outra coisa, pode debater consigo mesmo em várias direções, pode explanar ou racionalizar qualquer coisa que ele deseje, mesmo que nada mude até que ele encontre esse novo significado sentido que tinha permanecido inalterado, apesar de toda conversação anterior. À medida que ele presta atenção nele, este significado sentido se desabrocha em muitos aspectos e significados diferentes. À medida que ele se desabrocha, o indivíduo pode senti-lo mudando (numa maneira corporal ou física, tal qual um sentimento de fome ou dor). Há um alívio fisicamente sentido quando se atinge internamente aquilo que é realmente significativo para ele.

Diferentes significados sentidos agora esperam ser diferenciados.

Em resumo: o processo não é determinado por qualquer valor-de-conclusão estabelecido a priori, mas pelo seu dado experiencial ao qual o indivíduo se refere internamente.

4 - A quarta característica trata da utilidade dos valores-de-conclusão dentro do processo. Eles afetam o processo porque sempre estão intrincadamente ligados com muitos sentimentos do cliente. Sua utilidade então se faz na medida em que o cliente:

a) consegue diferenciar esses sentimentos e torná-los uma parte do processo experiencial.

b) a medida que evolui o processo, tais valores-de-conclusão se tornam relacionados a significados experienciais específicos, em comparação com os quais os velhos valores-de-conclusão, agora, parecem ser muito gerais. O cliente pode, e freqüentemente isso acontece, manter esses valores-de-conclusão. Mas esses valores são agora alterados, ele os mantém nessa sua nova forma, experiencialmente ligada. Melhor dizendo, o valor parece o mesmo, mas mudou o seu significado. Gendlin cita o exemplo do cliente que desenvolveu uma habilidade e amor pelos estudos. E descobriu na

psicoterapia que isso foi uma maneira de fugir dos problemas do mundo - mas ele não precisa, naturalmente, perder sua habilidade ou o seu amor aos estudos.

Visto que a proximidade da experiência pode tornar o valor mais, ou menos, genuíno e que essa proximidade leva a mudanças construtivas na personalidade e no comportamento, perguntou-se então por que não utilizar de um método que pudesse aproximar cada vez mais o cliente de sua experiência.

Foi observado (2) que o processo terapêutico ajudava muito aqueles sujeitos que no início da terapia estavam bem próximos da experiência, ou seja, num alto grau da escala.

Notou-se também que durante o processo os sujeitos caminhavam pouco na escala, isto é, o nível em que se encontravam no início da terapia, não mudava muito. A partir daí um sub-processo foi desenvolvido no sentido de tentar aproximar cada vez mais o cliente de sua experiência. Vejamos suas características e sua utilização.

Focalização

O que é focalização? Qual o seu objetivo? Como se dá a focalização? Ela é, nas palavras de Gendlin (2), um sub-processo essencial, embora não seja único e nem suficiente para a psicoterapia. Foi proposta a partir de uma necessidade sentida, de ajudar muitos clientes que têm dificuldade de caminhar em direção de alguma coisa mais real do que somente falar. É um método que tem como objetivo colocar o cliente diretamente no centro do problema, para chegar a um nível concreto de trabalho, após somente algumas entrevistas iniciais. Ele é comparado ao método de dessensibilização na terapia do comportamento e aos métodos de role-playng que tentam similarmente envolver o organismo total do indivíduo e não somente o que ele diz ou pensa. É um método que pode ser usado em qualquer terapia.

Esse método, envolve uma nítida e completa mudança de direção:

- em primeiro lugar, é necessário deixar de falar *para* o interior, *para* dentro; é preciso perguntar: “o que está errado?” e depois disso manter-se quieto, e abster-se de responder a si mesmo. Supõe-se que todo mundo sabe bastante coisa acerca do que está errado, contudo é totalmente diferente o fato de esperar e ouvir, do que dizer a si mesmo alguma coisa acerca do que está errado. Usualmente o indivíduo pensa de “fora” sobre si mesmo. Na focalização, esse pensar vira ao avesso, é de dentro para fora. É mais importante ficar quieto e ouvir a si mesmo, do que dizer ou pensar. A partir daí a versão corporalmente sentida do que o problema é torna-o claramente sentido.

- em segundo lugar, é necessário antes de iniciar a focalização, que o cliente compreenda que as palavras vêm de um sentimento. Ou então, que só interessam as palavras que vêm do sentimento, ou que têm um efeito sentido. São palavras que possuem um efeito experiencial, que vêm como um sentimento nítido, um sentimento de alívio, um sentimento de mudança, geralmente antes que o cliente possa dizer que mudança é aquela.

O terapeuta explica ao cliente como as palavras podem vir de um sentimento e então convida o cliente a dar exemplos que, usualmente, vão mostrar que ele não compreendeu bem ainda. Explica-se melhor, discute-se mais até que o cliente dê um exemplo correto: “quando você não gosta de alguém, existe o que você critica objetivamente, mas é diferente de quando o que você diz vem de seu sentimento de como você não gosta dele. Aquilo pode não ser objetivo mas é o que você sente.”

- em terceiro lugar, é preciso esclarecer que é possível sentir um problema como um todo e deixar o que é importante vir do que é corporalmente sentido. As pessoas

geralmente pensam que já sabem qual é o ponto central do problema, ou elas decidem qual é o “X do problema.”

O terapeuta então explica ao cliente: quando você tiver sentido um problema como um todo, não decida o que é mais importante. Sinta-o e não decida nada. Deixe que o ponto importante do problema venha naturalmente para você.”

Quando o terapeuta já explicou, e viu que o cliente entendeu essas três advertências, inicia então o processo de focalização.

Existe um manual de focalização em que vem o texto que é falado pelo terapeuta com a marcação dos intervalos de tempo concedidos ao cliente para fazer a sua focalização. Esse manual é usado apenas para pesquisas. Em psicoterapia, o aconselhável é que o terapeuta use as instruções com bastante liberdade, dentro de uma linguagem pessoal. Isso é útil inclusive para que o terapeuta possa trabalhar repetidamente nos passos onde surgem as dificuldades.

As instruções para a focalização se resumem de modo geral nas seguintes palavras do terapeuta:

Nós estamos fazendo isto para aproximar você de você mesmo. O que eu te perguntar você não responde, fica em silêncio, com você. Tente relaxar um pouco. Tudo bem. Agora, eu gostaria que você prestasse atenção naquela parte onde você geralmente se entristece, sente-se satisfeito ou amedrontado. Preste atenção nessa área em você e veja como você está agora.

Veja o que vem a você quando você se pergunta: “Como eu estou agora?”, “Como eu me sinto?”, “Qual a principal coisa para mim, exatamente agora?”

Deixe as palavras virem se elas vierem, até que um significado do problema corporalmente sentido surja livremente.

As palavras podem vir de um sentimento e tais palavras têm um poder especial, um efeito sentido que as outras palavras não têm.

Quando você tiver um sentimento do problema total, não decida o que é mais importante acerca dele. Pergunte: “Qual é o centro do problema?” e deixe vir naturalmente a você, a partir do problema sentido como um todo, a resposta.

Gendlin (2) comenta que quando tentamos ensinar alguém como penetrar concretamente na versão sentida de suas dificuldades (em vez de falar acerca delas) as dificuldades encontradas são elas próprias o objeto do trabalho. E dá como exemplo o cliente que se encontra na dúvida sobre o resultado encontrado - “Mas eu não sei se o que virá será meu, ou se o que as pessoas inculcaram em mim...?”

E acrescenta que às vezes pode ser duro para o cliente manter-se quieto, ele pode ter muita coisa para dizer. Ele tem todo o direito de fazer isso em determinado momento, já que as respostas do terapeuta são, é claro, uma outra dimensão essencial da psicoterapia.

Resultados das Pesquisas

Apresentaremos agora os resultados de pesquisas realizadas que evidenciam a relação do grau de imediatividade da experiência, com os resultados da psicoterapia.

Numa comparação feita por Rogers e colaboradores (7), entre um grupo de terapia e um grupo de controle - de sujeitos normais - através de pré-testes e pós-testes, foi encontrado numa análise feita do T.A.T., uma mudança mais nítida mostrada pelo grupo de Terapia em sua distância emocional da experiência, ficando reduzida sua necessidade de distorcer. Ocorreu uma mudança paralela na escala de experiência.

Em outro estudo de Rogers e colaboradores (7), foi verificada a mudança de comportamento de pacientes esquizofrênicos com o aumento de empatia e congruência por parte do terapeuta - quanto mais profundo o nível de empatia e congruência, maior será o nível de profundidade exibido pelo cliente quanto a auto-experiência e à auto-exploração.

Numa seqüência de estudos (Van der Veen e Stoler 1965; Tomlinson e Hart 1962; Rogers 1967; Gendlin 1966, 1967, 1968) (2), foi encontrado que as medidas de resultados bem sucedidos, originadas de testes psicométricos, antes e depois da terapia, correlacionavam com o nível experiencial. As entrevistas são gravadas e analisadas através da escala de experiência (Gendlin e Tomlinson - 1963). Fracassos nas medidas do resultado estão altamente correlacionados com um baixo nível experiencial durante as entrevistas. A avaliação dos resultados pelo terapeuta ou pelos próprios clientes também mostrou correlação positiva e significativa com o nível experiencial.

BIBLIOGRAFIA

- 1 - GENDLIN, E.T. - "Values and Process of Experiencing" in Alvin R. Mahrer (ed.) - "The Goals of Psychotherapy" Appleton-Century-Crofts - N. York - 1967.
- 2 - GENDLIN, E.T. - "Focusing" in "Psychotherapy: Theory, Research and Practice" - vol. 6, nº 1 - University of Chicago - 1969.
- 3 - GENDLIN, E.T. - "Experiencing and the Creation of Meaning" - N. York Free Press, 1962 in Mahrer, A.R. - 1967.
- 4 - GENDLIN, E.T. - e TOMLINSON, T.M. - "A scale for the Rating of Experiencing"- Revised by Philippa L. Mathieu e Marjorie- H. Klein - in Rogers et al - 1967.
- 5 - MAHRER, A.R. - "The goals of Psychotherapy" - N.York - Appleton - Century - 1967.
- 6 - ROGERS, C.R. - "Toward a Science of Person" in T. Wann (ed.) - Behaviorism and Fenomenology: contrasting bases for Modern Psychology" - University of Chicago Press - 1964.
- 7 - ROGERS, C.R. - "The Therapeutic Relationship and its impact: a estudy of Psychotherapy with schizofrenics" - The University of Wisconsin Press - Madison - 1967.