



Focalização: um recurso para a simbolização da experienciação a partir do corpo

Focusing: a means for the symbolization of experiencing through the body

**Rafaella Medeiros de Mattos Brito
Idilva Maria Pires Germano
Universidade Federal do Ceará
Brasil**

Resumo

Este artigo aborda o processo de simbolização da experienciação, tal como proposto por Eugene Gendlin, filósofo, autor da Teoria Experiencial, que tendo trabalhado com Carl Rogers por onze anos, desenvolveu a Focalização como técnica capaz de auxiliar a simbolização congruente do fluxo de experiências. Trata-se, aqui, de uma pesquisa teórica, que se deu através de revisão bibliográfica, partindo de três das principais obras do autor referência. Apresentaremos a Focalização como recurso terapêutico, em seguida, definiremos o que Gendlin entende por experienciação e sua relação com o processo de simbolização, para enfim, concebermos como a simbolização da experienciação se dá na psicoterapia, em dois principais modos: a conceituação, através de símbolos verbais; e a referência direta, através da atenção dirigida a uma sensação. Em conclusão, apontamos a referência direta como possibilidade utilizada por abordagens que trabalham a simbolização da experienciação por outras vias, que não a fala.

Palavras-chave: experienciação; focalização; Gendlin; psicoterapia

Abstract

This article addresses the process of symbolization of experiencing, as proposed by Eugene Gendlin, philosopher, author of the Experiential Theory, who worked with Carl Rogers for eleven years and developed Focusing as a technique capable of supporting the congruent symbolization of the flow of experiences. Here we present a theoretical research, which was carried out through a bibliographical revision, initiated from the three main works of the reference author. We present Focusing as a therapeutic technique, and then define what Gendlin understands by experiencing and its relation to the process of symbolization, to finally conceive how the symbolization of experiencing occurs in psychotherapy, in two main modes: conceptualization, through verbal symbols; and direct reference, through a directed attention towards a sensation. In conclusion, we point out the direct reference as a possibility used by approaches that work on the symbolization of experiencing through other paths, rather than speech.

Key words: experiencing; focusing; Gendlin; psychotherapy

Focalização como recurso terapêutico

O presente artigo visa explicar o processo de simbolização da experienciação proposto por Eugene Gendlin em sua Teoria Experiencial, que ampara a Focalização como recurso terapêutico. Trata-se de uma pesquisa teórica realizada através do método da revisão



bibliográfica, onde foram exploradas as obras de maior relevância para o tema aqui abordado. Partimos, inicialmente, de três principais obras do autor referência, escolhidas devido a sua relevância geral para o campo da Teoria Experiencial, a saber: *Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective* (Gendlin, 1962/1997); *Focusing* (Gendlin, 1978/2007); *El focusing en psicoterapia: manual del método experiencial* (Gendlin, 1999). Em seguida, os artigos e livros dos comentadores foram escolhidos devido a sua associação aos principais conceitos abordados neste artigo: experiencição e simbolização. As demais obras utilizadas serviram ao propósito de contextualização histórica e discussão de possíveis desdobramentos da simbolização em abordagens que trabalham a partir de outras vias, que não a fala. As informações colhidas, então, foram sistematizadas de modo a responder ao objetivo do artigo, que foi, para fins didáticos, dividido em cinco seções: Focalização como recurso terapêutico; Caracterização da experiencição; Relação entre experiencição e simbolização; O processo de simbolização da experiência na psicoterapia; Conclusão: deixar que o corpo encontre as palavras.

A relevância de tal pesquisa justifica-se pela escassez de material, na língua portuguesa, a respeito da Teoria Experiencial e Focalização como recurso terapêutico, sendo Eugene Gendlin um autor ainda pouco explorado no Brasil, não sendo tão visível, portanto, sua enorme contribuição para o campo psicoterápico. Eugene Gendlin, filósofo e psicoterapeuta norte-americano, nascido em 1926, tendo falecido, recentemente, em 2017, desenvolveu a Focalização a partir dos pressupostos de sua Teoria Experiencial. Trata-se de uma técnica psicoterápica, com passos definidos, que tem o corpo como a referência para o processo de simbolização da experiência. Por entender a experiência como fluxo, Gendlin (1962/1997) cunha o termo “experiencição”, trazendo a ideia de processo e movimento, em oposição a um conteúdo estático. Em suas palavras: “eu uso a palavra ‘experiencição’ para denotar experiência *concreta*, porque o fenômeno ao qual eu me refiro é o *funcionamento bruto*, presente, em andamento (em nós) do que usualmente chamamos de experiência” (p. 11, tradução nossa). Experiencição é um processo mutante, orgânico, espaço-temporal, uma corrente contínua de sentimentos com conteúdos implícitos, que continuamente acontecem no campo fenomênico do indivíduo. Experiencição, portanto, é o que se vive imediatamente no aqui e agora.

Eugene Gendlin teve como interesse motivador de seus estudos a relação entre experiência e símbolo. Sua Teoria Experiencial postula que: (1) a existência é sentida corporalmente e é pré-conceitual, ou seja, não pode ser reduzida a nenhum conceito; (2) a pessoa é interação. A existência humana se dá no encontro, logo os sentimentos são sempre derivados da interação do homem com o mundo; (3) a autenticidade é um processo de levar adiante a experiência presente, que se modifica em um contínuo constante; (4) a experiência é valorativa, dirigida a um fim. Toda experiência tem uma direção, e por isso, não é todo passo que é capaz de levá-la a diante (Gendlin, 1973). O autor utiliza o termo “levar o



problema adiante” para se referir à mudança de expressão do problema à medida que a pessoa vai avançando em seu processo de focalizar o que está sendo sentido. Para Gendlin (1999), levar a experiência adiante significa permitir que ela se torne “aquilo que necessita ser” (p. 69, tradução nossa).

A Teoria Experiencial defende a unidade entre psique e corpo, bem como entre a pessoa e o ambiente, e se opõe às teorias que consideram apenas um desses polos, interessando-se somente pelo *que* as pessoas são, ao invés de focarem em *como* elas vivem. Sua crítica, portanto, dirigia-se às teorias que dão maior importância ao conteúdo do que ao processo (Gendlin, 1973).

A partir daí, a Focalização nos convida a prestar atenção ao nosso corpo em relação a um problema, acreditando que as experiências nos afetam no nível corporal, logo, uma atenção ao corpo nos levaria a uma melhor compreensão da experiência. Focalização é, portanto, um enfoque corporal que nos leva a perceber as sensações corporalmente sentidas e seu significado emocional. É a atividade de aprender a escutar o corpo e nomear as sensações percebidas.

Focusing é o processo de dar-se conta de uma sensação corporalmente sentida a partir da experiência de notar como sentimos algo no centro de nosso corpo que tem significado emocional; esta sensação tem a ver com a globalidade de algo, um problema, uma decisão, uma relação pessoal, uma situação existencial. Ao conseguir conceder significado a essa sensação sentida que surge como globalidade de algo, parece como se sentíssemos um alívio e o próprio corpo nos indica um novo passo, uma nova direção. (Barceló, 2007, p. 94, 95, grifo do autor, tradução nossa).

Gendlin defendeu sua tese de doutorado sobre a filosofia de Dilthey e estava interessado no processo de simbolização da experiência. Ao ler os trabalhos de Carl Rogers, criador da Abordagem Centrada na Pessoa, Gendlin pediu para entrar em seu programa de formação, na Universidade de Chicago (Barceló, 2007). Gendlin trabalhou com Rogers de 1953 a 1964, influenciando-o em uma etapa de seu trabalho, denominada “fase experiencial” (Moreira, 2010). Nessa fase, Rogers passou a enfatizar a experiência da relação terapeuta-cliente como responsável pelo processo de mudança da pessoa em psicoterapia, ao invés de sublinhar a resposta reflexo ou a não diretividade, como em momentos anteriores (Moreira, 2010). Rogers, por sua vez, influenciou Gendlin na construção de sua teoria, sendo a Abordagem Centrada na Pessoa a base para a formulação da Psicoterapia Experiencial (Barceló, 2007). Gendlin (1961) percebeu que o sucesso da terapia estava relacionado à capacidade do cliente de experienciar, e reconhece que suas formulações foram desenvolvidas a partir do trabalho de Rogers: “embora a experiencição seja um novo conceito, acredito que ele já está implícito na teoria Rogeriana. A teoria só pode ser entendida se certas funções da experiencição são assumidas” (Gendlin, 1959, p. 13, tradução nossa). Portanto, as conceituações de Rogers serão também trazidas, aqui, devido à



“interdependência significativa e apaixonante entre Rogers e Gendlin, que conduziria a uma revisão da psicoterapia centrada na pessoa de Rogers que abriu caminho à psicoterapia experiencial de Gendlin” (Barceló, 2007, p. 83, tradução nossa).

A partir do conceito de congruência de Rogers, Gendlin buscou criar ferramentas para facilitar este processo. Para Rogers (1961/2009), congruência é um ajuste entre a experiência que se sente e a simbolização que se faz desta. É saber o que se sente, sem barrar ou distorcer nenhum conteúdo existente. Portanto, a Focalização surge como instrumento a serviço da psicoterapia, cujo objetivo é a congruência entre sentir e pensar. “O processo do enfoque corporal é uma interação entre algo sentido em seu corpo e uma simbolização precisa de certas sensações” (Moreno López, 2009, p. 31, tradução nossa).

O que é sentido, inicialmente, não tem nome, mas o paciente sabe que está sentindo algo diferente. Estamos falando de uma sensação existente na zona limítrofe entre o consciente e inconsciente, e que se experimenta corporalmente, se sente na garganta ou na barriga, por exemplo. Gendlin (1999), mais tarde, especificará o que é sentido corporalmente, sob o termo *felt sense*, traduzido como “sensação sentida” ou “senso sentido” (Messias & Cury, 2006). Não se trata de um pensamento, emoção ou conteúdo definido, mas de uma sensação difusa que surge no corpo, sem origem definida.

Gendlin (1999) enfatiza a diferença de *felt sense* para qualquer outra sensação corporal. Um *felt sense* tem um sentido implícito, que é depurado a partir do método da Focalização. Um *felt sense* “pede” uma palavra. A experiência sempre carrega um significado, mas nem sempre temos consciência deste. É preciso, como fala Gendlin (1999), que “levemos adiante” a experiência, para que seu significado emerja.

Segundo os pressupostos da Focalização, ao perceber uma “sensação sentida” (*felt sense*) acerca de algo, devemos observar, reconhecer e identificar seu significado. Os problemas emocionais das pessoas decorrem de “um desconhecimento, uma falta de contato, um não-reconhecer desse experienciar, corporalmente *sentivoivido*” (Moreno López, 2009, p. 35, grifo do autor, tradução nossa). Gendlin (1999) acredita que o terapeuta deve dar atenção ao afeto que o cliente experimenta de forma direta, ou seja, deve-se ajudar o cliente a captar o sentimento envolvido na situação problemática. A captação do sentimento, pelo cliente, se dá através de uma nomeação posterior a um processo de atenção ao corpo, ao que se passa. Quando o cliente julga que nomeou bem seu sentimento, quando a palavra responde ao que ele sente, existindo, assim, uma relação de congruência entre palavra e afeto, o cliente geralmente sente um pequeno alívio físico proveniente da percepção e reconhecimento de um sentimento que antes lhe era desconhecido. Ao nomear, ele sente que “isto está presente”. Por outro lado, uma análise não muda o sentimento e a forma como nosso corpo se apresenta. Para Gendlin (1961), o que gera mudança na psicoterapia é o processo de experienciar:



A mudança terapêutica ocorre como o resultado de um processo no qual significados implícitos estão na consciência, são intensamente sentidos, diretamente referidos e transformados, mesmo sem serem colocados em palavras. Logo, o processo de terapia envolve a experiencição (p. 239, tradução nossa).

Ou ainda:

Quanto maior o papel desempenhado pela experiencição nas horas de terapia, maior será a mudança terapêutica e melhor o resultado da terapia. Mudança e resultado são medidos pelas medidas tradicionais de personalidade, tais como o TAT, Rorschach ou MMPI, bem como pelas avaliações do terapeuta sobre sucesso após a terapia (p. 243, tradução nossa).

Quando o cliente se conecta com seu fluxo experiencial e sente o que está presente no momento, contrasta-se com os momentos, na terapia, em que este fala racionalmente de um sentimento no passado, explicando-o logicamente, ao invés de senti-lo experiencialmente. É a partir da experiencição, portanto, que os sentimentos devem ser nomeados. Não há mudança terapêutica quando fixamos racionalmente um nome para o que estamos sentindo, ao invés de experienciar livremente os sentimentos. A nomeação incongruente de uma experiência não só não gera alívio, como também acaba por fechar a possibilidade de uma nomeação congruente, pois a pessoa julga já saber o que está sentindo. Uma nomeação errônea nos afasta da experiência, enquanto uma nomeação congruente nos aproxima do fluxo experiencial, gerando alívio. Porém, como podemos saber que uma nomeação foi congruente com a experiência?

Para a psicoterapia, é obviamente crucial ser claro sobre como se reconhece a autenticidade, e como acarretá-la em si mesmo e nos outros. Se o pensamento e a ação autênticos são 'produções', de modo que o que é dito e feito não é totalmente prefigurado na experiência, então como podemos saber o que é autêntico, o que é 'baseado na' experiência? Como comparar a experiência com a expressão? Que tipo de construção futura é baseada na experiência, e o que é inautêntico? Gendlin resolveu esse problema mudando a questão de 'o quê' para 'como'. Em vez da tarefa impossível de comparar conteúdos ('o que') da experiência com os conteúdos posteriores de uma expressão ou ação adicional, Gendlin mudou de conteúdo para processo (Gendlin, 1973, p. 320, tradução nossa).

Uma expressão autêntica se refere a uma expressão congruente com a experiência. Tal expressão ou pensamento é sempre uma construção, no sentido de que não estava já lá pronto. Não sendo um conteúdo já pré-existente, Gendlin (1973) aponta que a maneira de perceber se uma expressão é congruente com a experiência é orientar-se sobre o processo e não o conteúdo, ou seja, sobre como aquela construção se deu, e não sobre a que ela se refere. Para Gendlin (1999), quando a experiência é nomeada com o "símbolo certo" ocorre, na maioria das vezes, uma mudança corporal, intitulada *body shift*, que pode aparecer através de



um alívio, suspiro, uma mudança de postura ou na expressão facial. A sensação de alívio é um sinal possível de que a simbolização correta foi feita. Esse funcionamento é facilmente compreendido quando pensamos nos momentos em que parecemos não encontrar a palavra correta para dizer o que queremos dizer. No momento em que tentamos recordar uma palavra esquecida ou temos a sensação de que estamos nos esquecendo de levar algo na mala (Gendlin, 1978/2007), as tentativas não se encerram até que se tenha chegado à palavra buscada. Quando se chega a uma correta significação, simplesmente se sabe! E assim, não é a palavra em si (conteúdo) que denuncia a congruência entre experiência e expressão, mas a forma (processo) como nos sentimos quando chegamos até ela, gerando uma sensação de exatidão: “é isso! É exatamente isso!”. “Tudo, exceto a correta e precisa simbolização está errado. Mas existem muitas possíveis simbolizações exatamente precisas” (Gendlin, 1962/1997, p. 121, tradução nossa).

A questão da simbolização da experiência, nos dias atuais, ganha relevo se pensarmos, como aponta Gendlin (1962/1997), que nossa sociedade ocidental não mais apresenta modelos prontos para interpretarmos nossas vidas. Hoje, com a aparente liberdade que a sociedade contemporânea oferece, torna-se cada vez mais difícil compreender o que se sente, diante de tantas possibilidades de significação. Nesse contexto, a Focalização propõe uma atenção ao corpo, para que tenhamos uma simbolização congruente de nosso fluxo de experiências.

Caracterização da experiencição

A experiencição é, sobretudo, um processo. Gendlin (1962/1997) chama de experiencição um processo global que se sente (ou um processo sentido), que se transforma continuamente, sendo a sensação sentida um registro contextualizado desse processo maior. Por ser fluxo, experiencição diferencia-se do termo “experiência”, utilizado por Rogers (1961/2009), que denota conteúdo. Porém, mesmo não tendo Rogers usado o termo específico “experiencição”, Gendlin (1962/1997) acredita que essa ideia já estava presente na teoria rogeriana e de outros: “já que psicoterapia lida com experiencição, estes psicólogos que são psicoterapeutas (Freud, Fenichel, Sullivan, Rogers) se referem à experiencição em seus escritos descritivos gerais sobre terapia” (p. 240, tradução nossa).

Gendlin (1962/1997), inicialmente, utiliza também o termo sentimento (*feeling*) como sinônimo de experiencição, entendendo que a terminação sentimento, aqui, não alude a um sentimento pronto, como o amor ou a raiva, já delimitados culturalmente. Tal *feeling*, como proposto pelo autor, assim, não se refere *ao conteúdo que se sente*, como, por exemplo, uma emoção ou tonalidade afetiva de se sentir feliz ou triste, mas a *como se sente* corporalmente. Sentimento (*feeling*) representa uma sensação, a ação de sentir ou estar sentindo algo. Nas palavras de Gendlin (1962/1997): “experiencição é simplesmente sentir” (p. 15, tradução



nossa), ao invés de ser uma compreensão intelectual. “É uma massa concreta no sentido de que está ‘lá’ para nós” (p. 11, tradução nossa). Tal “sentimento” (*feeling*) é “a receptividade interna de um corpo vivente” (p. 15, tradução nossa), e pode ser experienciado corporalmente mesmo que não saibamos o que é e não possamos ainda o definir, pois está no campo do pré-conceitual. Experiencição seria, portanto, a consequência de estarmos no mundo, um aspecto humano vital, assim como o metabolismo.

Segundo Gendlin (1961), a experiencição possui seis características básicas: (1) é um processo de sentir, em oposição a pensar, saber ou verbalizar algo; (2) ocorre no presente imediato, em oposição à descrição de sentimentos no passado; (3) é passível de ser referida diretamente pelo indivíduo como um dado sentido, por exemplo, quando o indivíduo usa pronomes como “isto” ou “uma coisa” para indicar o que sente (“sinto uma coisa no peito”); (4) a experiencição guia a conceituação, ou seja, é a partir dela que o cliente busca uma palavra, sendo capaz de discernir se uma palavra difere do que sente ou é capaz de expressar congruentemente a experiencição; (5) a experiencição é implicitamente significativa, ou seja:

Aqui há algo que nós podemos chamar ‘um sentimento’, algo sentido fisicamente, até que mais tarde certos *conceitos* representem precisamente aquele *sentimento* do indivíduo. O sentimento, ele dirá, era aquele o tempo todo, mas ele não o conhecia. Ele somente o sentia. Ele o sentia de um tal modo, único e específico, que poderia gradativamente, referindo diretamente a ele, atribuir-lhe conceitos. Isso quer dizer que o sentimento era implicitamente significativo. Tinha um sentido que era diferente de outros sentimentos e significados, mas seu significado foi sentido antes de ser explicitado em símbolos (Gendlin, 1961, p. 237, grifos do autor, tradução nossa).

O autor explica que a experiencição já carrega uma potencialidade significativa, que será explicitada no momento em que é simbolizada. Porém, como veremos adiante, este significado implícito não está já pronto na experiência, mas vai ser construído no momento da simbolização. A última característica citada por Gendlin (1961), por fim, aponta que (6) a experiência é um processo organísmico pré-conceitual.

O autor compara a ordem pré-conceitual da experiencição à ordem do corpo, que é uma massa concreta em processo, um esquema complexo, maior que a soma das partes, impossível de ser isolada em partes, onde a ordem que correlaciona todos seus aspectos está para além da lógica. Gendlin (1962/1997) descreve o aspecto pré-conceitual da experiencição da mesma forma. Por concreto, o autor designa a característica da experiencição de ser uma massa perceptível passível de ser apontada como um “isso”, fisicamente sentido, assim como a fome ou a dor. Um segundo aspecto da natureza pré-conceitual da experiencição é que ela tem uma complexa ordem que pode ser simbolizada de infinitas formas: “não importa quão bem nós já o simbolizamos e diferenciamos, os



significados de qualquer aspecto da experienciação são potencialmente tantos que não podemos lhes exaurir” (Gendlin, 1962/1997, p. 28, tradução nossa). Qualquer aspecto da experiência pode ser ainda mais diferenciado posteriormente, não se esgotando em sua primeira simbolização, como se o significado correto já houvesse sido “encontrado”, findando-se, assim, a busca. Ao contrário, a “busca” nunca cessa e a experienciação pode ser continuamente simbolizada, com cada vez mais precisão e desvelando cada vez mais novos aspectos, já que algo na experienciação se modifica a cada nova simbolização: “não se perde a experiência como se uma conceituação pudesse substituí-la. Simbolizar, nesta visão, não é dar uma imagem representacional do que é experimentado, mas é em si uma experiência adicional” (Gendlin, 1973, p. 320, tradução nossa). Por fim, terceira característica denota que a inter-relação entre todos esses sentidos possíveis é tão rebuscada que excede o esquema lógico, sendo considerada “supra-lógica” ou “pré-lógica”.

Cobos (2007), ao revisitar o conceito de experienciação para Gendlin e outros autores, acrescenta, ainda, que este é um acontecimento global, dinâmico, contínuo e sentido corporalmente. Primeiramente, experienciar é um acontecimento global, que não pode ser estudado em suas partes divididas, mas somente como um todo, um fluxo. Além disso, a experienciação também não pode ser separada do curso do pensamento e da consciência. Experienciar não é exclusivamente uma corrente de pensamentos ou, por outro lado, de emoções, mas inclui “diferentes dimensões nas quais o ser humano percebe a realidade. Os aspectos afetivos, cognitivos e motores se dão conjuntamente” (Cobos, 2007, p. 141, tradução nossa). Disso decorre que a experiência não é igual às palavras que a expressam ou a qualquer outra definição, pois sua natureza é pré-conceitual, ou seja, há também nela uma dimensão sentida, que não é lógica. O termo “experiência”, como definido por Rogers (1961/2009), usualmente se refere a um esquema lógico que organiza nossas percepções sensoriais. Gendlin (1962/1997), no entanto, aponta a dimensão sentida da experiência que é pré-lógica e seu interesse recai sobre a experiência antes de ser ordenada logicamente.

Esse movimento é, ainda, contínuo, sem rupturas, dinâmico, e não se repete, sendo também sentido corporalmente. A cada momento ele se dá de uma forma diferente, não voltando a ser o que era, mas continuamente se desdobrando. Não basta, porém, dizer que o fluxo experiencial se move e se modifica constantemente, mas é preciso salientar que existe uma direção orientada, que não é aleatória. A experienciação se desenrola rumo a determinados fins, sendo valorativa e dirigida a um foco, projetando sua própria direção e sendo, portanto, um “dado sentido implicitamente significativo” (Gendlin, 1962/1997, p. 243, tradução nossa). Nesta definição o autor aponta que toda experienciação tem, em si, um significado implícito. A experiência nos convida a algo, e qualquer movimento pode tanto nos aproximar ou afastar do valor para onde ela aponta.

Assim, um fluxo de experiencial não é “qualquer coisa que se queira”. Os significados de uma experienciação são múltiplos e incontáveis, mas nunca arbitrários. Gendlin



(1962/1997) questionou-se sobre o que os determinaria, chegando à conclusão de que o significado de um fluxo de experiências não é determinado logicamente, por outro lado, também não funciona aleatoriamente. Por relação lógica, Gendlin (1962/1997) entende aquela que se dá “inteiramente em termos de conceitos singularmente especificados. Seja o que ocorrer na criação, especificação ou simbolização de conceitos é obviamente anterior a suas propriedades como produtos finalizados” (p. 141, tradução nossa). Não sendo determinado logicamente, portanto, Gendlin (1962/1997) acredita que o significado da experiencição “é determinado pelo funcionamento de certos significados sentidos diretamente referidos” (p. 145, tradução nossa).

Disso decorre que as simbolizações têm uma direção, uma orientação, finalidade, ou segundo Gendlin (1962/1997) “tem suas próprias necessidades” (p. 208, tradução nossa). Não basta, portanto, impor arbitrariamente a significação desejada, pois a experiência nos convida a uma direção específica. Uma experiência de calor, por exemplo, não poderia ser respondida vestindo-se agasalhos e ligando-se o aquecedor. É por esse motivo que se diz que a experiencição é implicitamente significativa, ou ainda, que esta tem uma direção. Se não tivesse, os conceitos atribuídos a ela cairiam em um relativismo absoluto, em que qualquer palavra se encaixaria a uma experiência. Para cada fluxo de experiência, no entanto, há adequação e inadequação. Certas simbolizações serão congruentes com a experiência enquanto outras serão inapropriadas, pois o fluxo experiencial traz certa determinação.

Porém, por mais que o fluxo da experiência tenha uma direção, não se pode dizer que ela tenha *um único* fim determinado, pois existem infinitas possibilidades de significação. A experiência de calor, do exemplo acima, poderia ser respondida abrindo a janela, tomando um banho gelado ou ligando o ar condicionado. Da mesma forma, não existe uma palavra ou narrativa única que nomeie uma determinada experiência, mas temos algumas possibilidades que podem dar conta dela. O significado que encontraremos em um fluxo experiencial dependerá, por exemplo, do ponto de vista tomado, da pergunta feita, do esquema aplicado, de que aspecto seu estaremos focando (Mohanty, 1997).

Como vimos, a experiencição tem uma determinação extremamente complexa, e por vezes “apenas alguns dos muitos significados de um significado sentido pode ser simbolizado” (Gendlin, 1962/1997, p. 139, tradução nossa). Isso acontece porque que nem tudo que é presente é percebido, devido ao modo de funcionamento seletivo da consciência. Por vezes, captamos o que é de nosso interesse, deixando escapar outros dados da realidade que poderiam contribuir para uma ressignificação posterior desta. Temos, assim, uma realidade impossível de ser captada em sua totalidade, uma realidade com múltiplos significados possíveis, o que nos leva a esta característica vital do experienciar. Por mais que tenhamos percebido e captado um aspecto seu, o fluxo de experiências:

pode ser simbolizado e interpretado *mais e mais adiante*, de forma que ele pode nos guiar para muitas e muitas mais simbolizações. Nós podemos



interminavelmente 'diferenciá-lo' mais adiante. Nós podemos sintetizar intermináveis números de significados nele. (...) Ele não tem apenas um significado (Gendlin, 1962/1997, p. 16, tradução nossa).

Conclui-se, portanto, que as experiências são multiesquemáticas (Gendlin, 1962/1997), ou seja, elas não são modeladas em um único aspecto, mas potencialmente passíveis de serem especificadas de muitas formas. É uma ordem precisa que não é limitada a apenas uma unidade de sentido. Experiencição é um fluxo que leva de um lugar a outro. Podemos chegar a uma simbolização correta, que responda satisfatoriamente à experiência, porém, esta será uma simbolização temporária, que se pode alcançar até aquele momento, não estando esta já fechada, podendo se desdobrar, posteriormente, em outras significações.

Importante lembrar, ainda, que o próprio ato de simbolizar modifica a experiencição, abrindo espaço para uma nova simbolização. "Não se pode ter um estado mental repetido, posto que a mente muda por efeito de haver experimentado tal pensamento" (Cobos, 2007, p. 146, tradução nossa). Assim como o próprio ato do pensamento transforma o cérebro, sendo impossível um retorno ao estado anterior, de forma semelhante, a simbolização da experiência leva a experiência adiante, modificando-a. "Quando significados simbolizados acontecem em interação com experiencição, eles mudam. E quando alguém emprega símbolos para atender a um significado sentido, ele muda" (Gendlin, 1962/1997, p. 8, tradução nossa).

O fluxo experiencial, portanto, são todas as sensações sentidas corporalmente, de forma tão concreta, que podem ser localizadas. "Esse referente interior (sempre esse ou aquele aspecto concreto para o qual você se atenta) é o que eu chamo 'experiencição'" (Gendlin, 1962/1997, p. 12, tradução nossa). Não podemos, no entanto, falar de experiencição sem o uso de símbolos. Uma experiência, portanto é uma "criação simbólica". Ela não é já formada por unidades, nem organizada em relações esquemáticas, mas é a simbolização que a diferencia desta forma. Portanto, podemos dizer que "nós esquematizamos a experiência" (Gendlin, 1962/1997, p. 153, tradução nossa) ao simbolizá-la.

Relação entre experiencição e simbolização

Simbolizar é diferenciar, apontar, aludir, configurar, sintetizar, criar ou descobrir algo da experiência, ao formar, encontrar ou especificar um aspecto nesta. É dar forma ou símbolo à experiência, fazendo-a aparecer da escuridão amorfa de experiências não percebidas.

Símbolos são entendidos de forma ampla, como palavras, imagens, objetos, comportamentos, pessoas ou situações. É o símbolo que configura a experiência, já que a "experiencição não pode ser conhecida, referida ou falada, exceto como simbolização" (Gendlin, 1962/1997, p. 237, tradução nossa). Porém, como veremos, a nomeação de uma experiência não é a única forma de simbolizá-la.



Significados sentidos são sempre simbolizados de alguma forma, mas não necessariamente sempre linguisticamente. Significado, em sua teoria, são sempre interações de sentimentos e algo mais que serve como um símbolo: este último pode ser um evento, uma palavra ou conceito (Mohanty, 1997, p. 178, 179, tradução nossa).

Gendlin (1962/1997) examinou as relações funcionais entre experiência e símbolos, chegando à dimensão do significado, que é formado na relação entre símbolos e a experienciação pré-conceitual. Para o autor, um conceito só se torna significado, quando se relaciona com um experienciar. “Significado é formado na interação entre experienciação e alguma coisa que funciona simbolicamente. Sentimento sem simbolização é cego; simbolização sem sentimento é vazia” (Gendlin, 1962/1997, p. 5, tradução nossa). Simbolizar, portanto, é dar significado à experienciação, levando-a adiante, fazendo o processo avançar. “O que quer que façamos quando nós temos um significado, algum ato de simbolização está envolvido” (p. 46, tradução nossa). Ou ainda, “para pensar uma frase ou pensamento, devemos empregar símbolos. Esses símbolos (verbal ou outro) fazem nosso significado explícito” (p. 66, tradução nossa). O significado implícito na experienciação, portanto, é configurado e alterado na interação com símbolos.

Importante notar, porém, que o significado não é da ordem do privado, não está ligado somente à psique/corpo individual: ele é público, resultado das interações de indivíduos e coletividades no tempo. Para dar sentido a um sentimento (tristeza, por exemplo), nós o nomeamos e narramos, trazendo inteligibilidade ao que sentimos. Porém, essa narrativa usa sempre a linguagem coletiva. Algo é entendido como motivo de tristeza somente à luz dos valores (símbolos, discursos, etc.) de uma comunidade linguística. Isto é, derivado de muitas situações vividas antes e que agora, são narradas, como “melancolia”, “saudade”... A lágrima vertida corresponde ao que uma cultura transmite: chorar pela perda de algo precioso, por exemplo.

Outro ponto importante é que o significado não é apenas uma estrutura lógica, mas envolve uma experiência sentida. “Significado é experienciado. Não é somente certa relação entre símbolos verbais, entre símbolos e coisas ou símbolos e percepções. (...) Quando nós humanos falamos, pensamos ou lemos, nós experienciamos significado” (Gendlin, 1962/1997, p. 44, 45, tradução nossa). Não podemos, sequer, saber o que um conceito significa se não sentirmos este conceito. O significado que a fazenda de seus avós tem para uma pessoa, por exemplo, está atrelado a uma sensação corporal e afetiva deste significado. E assim funciona para todos os outros significados que dão forma às nossas vidas. “Conceitos não são de forma alguma significados, a não ser em relação à experienciação” (Gendlin, 1962/1997, p. 6, tradução nossa). Ou ainda, “acima e além dos símbolos existe sempre também o sentimento referente em si” (p. 13, tradução nossa), que é sentido corporalmente.



Gendlin (1962/1997) acredita que experiencição e símbolos estão implícitos um no outro, não sendo possível, assim, a apreensão de uma experiencição que não seja simbolizada, como também não há pura lógica, sem uma experiencição atrelada. “Mesmo sem palavras ou conceitos explícitos, experiencição é ‘simbolizada’ pelo menos através das interações e situações em que a experiencição acontece” (Gendlin, 1962/1997, p. xii, tradução nossa). O autor cita a “referência direta” como um exemplo de possibilidade de simbolizar a experiencição mesmo sem conceituá-la, defendendo que prestar atenção a um fluxo experiencial já é um processo de simbolização (Gendlin, 1962/1997). Conclui-se, portanto, que conceitução não é o mesmo que simbolização. A conceitução se dá através de palavras, e é apenas um tipo de simbolização.

A referência direta é outro tipo de simbolização que “retira (cria, encontra, sintetiza, diferencia,) um ‘isso’ que não era um ‘isso’ antes” (Gendlin, 1962/1997, p. xiii, tradução nossa). A referência direta a um processo de experienciar acontece quando, por exemplo, focamos atenção e percebemos uma sensação, medo ou angústia, no corpo, e mesmo que não possamos conceituar do que se trata (por exemplo, “estou ansioso pela prova de amanhã”, “estou com medo de reprovar”), somos capazes de nos referir diretamente à experiência, ao dizer “‘isso’ (essa sensação que ainda não sei o que é) está tirando o meu sono”. Referir-se diretamente à experiencição, mesmo sem ser capaz de nomeá-la, já é simbolizar, já que:

Para referir diretamente ao significado sentido, alguns termos ou símbolos são necessários. Nós usamos símbolos para dar a um sentimento nossa atenção. ‘Esse sentimento’, nós dizemos, ou ‘esse ato’, ou ‘o que eu ia fazer hoje’ – esses são símbolos. Esses símbolos referem, nesses casos, diretamente ao sentimento (Gendlin, 1962/1997, p. 93, tradução nossa).

Qualquer experiência só passa a existir quando é referida, apontada. Tornar-se consciente e perceber o que se está sentido é também referir-se à experiência e, portanto, já é simbolizar. Assim, a referência direta cumpre a mesma função do símbolo: dar atenção ao que é sentido corporalmente. Quando nomeamos e conceituamos, damos atenção ao que é sentido, diferenciando este conteúdo. De forma semelhante, ao nos referirmos diretamente à sensação, como por exemplo, “sinto ‘algo’ estranho”, também estamos dando atenção e diferenciando um “algo”, até então não percebido, no fluxo experiencial. A diferença, porém, é que na referência direta, os símbolos se referem ao que é sentido, mas não o conceituam, ou seja, não o representam ou articulam, apenas apontam. “Símbolos nem sempre ‘representam’ o significado ‘implícito’ da experiencição. Às vezes eles apenas referem diretamente” (Gendlin, 1962/1997, p. 41, tradução nossa). E assim, esse “algo” ou “isso”, ao ser referido diretamente, assume um caráter simbólico:

Significado ocorre para nós quando algo experienciado assume um caráter simbólico. Nós empregamos palavras como símbolos. Podemos também empregar atos ou imagens ou algum ato interno de manter algo em



consciência, rotulando-o como um 'isso' (Gendlin, 1962/1997, p. 45, 46, tradução nossa).

Quando dirigimos nossa atenção para uma sensação corporal, através da referência direta, fazemos com que a inicial sensação vaga e imprecisa seja diferenciada, materializada como um "isso", tornando-se capaz de ser referida. A atenção direta, portanto, faz com que a sensação antes não percebida, ganhe consistência. Por isso, Mohanty (1997) utiliza o termo "reificado", que designa o ato de tornar material o que era abstrato. Ao referir-se diretamente a uma sensação sentida, esta se torna quase "palpável", e os clientes são capazes de localizá-la e descrevê-la: "agora consigo sentir uma coisa bem aqui no meu peito. Sinto como uma massa densa, quente...".

O erro que devemos evitar é o de que para uma experiencição ter significado nós devemos simbolizar através de palavras. Enquanto que significados sentidos são sempre simbolizados, eles se tornam 'reificados', através da atenção direta (Mohanty, 1997, p. 179, tradução nossa).

Gendlin (1962/1997) explica que para Rogers, experienciar significa "receber no organismo o impacto dos eventos sensoriais ou fisiológicos que estão acontecendo no momento" (p. 241, tradução nossa), ou ainda "simbolizar de forma precisa no nível consciente os eventos sensoriais e viscerais" (p. 241, tradução nossa). Rogers (1959) já apontava, portanto, que experienciar, estando consciente dos eventos sensoriais e viscerais do corpo, é uma forma de simbolizar. Como vimos, as experiências operam no organismo mesmo que o sujeito não se dê conta. Quando o indivíduo dirige sua atenção para seu corpo, no entanto, pode vir a diferenciá-las, simbolizando-as. Além da referência direta, temos a conceituação, que é a forma de simbolização mais conhecida. Quando os símbolos conceituam uma experiência, eles por si só já significam o que eles representam, podendo inclusive substituí-lo. Para Gendlin (1962/1997):

'conceituações' são simbolizações do tipo que (1) simbolizam em termos de símbolos verbais, e (2) o fazem representando o que é simbolizado. Pela segunda qualificação quer-se dizer que, na conceituação, os conceitos eles mesmos representam, figuram, reproduzem, contêm o que é simbolizado (p. 237, tradução nossa).

Podemos, por exemplo, substituir o objeto físico cadeira, pelo conceito (palavra) cadeira. Ao contrário, falar, por exemplo, "esse sentimento que eu tenho agora me intriga" não é uma conceituação, mas uma referência direta a algo que acontece no organismo, já que os símbolos utilizados não substituem a experiência. "Frequentemente nós temos fortes sentimentos sem 'saber o que eles são'. Nesses casos nós temos experiencição sem termos conceituação" (Gendlin, 1962/1997, p. 230, tradução nossa). O autor reconhece, também que podemos ter conceituação sem estarmos experienciando, como é o caso quando falamos de



um sentimento no passado, onde somos capazes de explicá-lo com maestria, mas sem presença.

É a partir do que experienciamos, da maneira como sentimos o mundo, que agimos. De forma que entender as ações das pessoas passa necessariamente por compreender os sentidos que as pessoas dão às experiências vividas. Muitos processos de adoecimento e sofrimento se dão por um distanciamento das pessoas do que elas sentem, ou ainda, por uma errônea simbolização da experiência. Gendlin (1962/1997) assinala que as pessoas geralmente caem na armadilha de significar suas experiências segundo estereótipos, e acabam perdendo-se de seu fluxo experiencial. Esta questão torna-se fundante quando pensamos nos conflitos de gênero agravados por preconceitos sociais, nas escolhas profissionais silenciosamente influenciadas pelas expectativas dos pais e em tantos outros discursos sociais que balizam o que “deveríamos” sentir ou ser. Frequentemente, são nesses casos de desacordo entre a experiência sentida e o comportamento vivido, que as pessoas chegam à psicoterapia.

O processo de simbolização da experiência na psicoterapia

Gendlin (1962/1997) observa que “o indivíduo em psicoterapia luta com muitas experiências que ele nunca simbolizou antes e para as quais ele não conhece nenhum símbolo” (p. 77, tradução nossa). A partir daí, inicia-se a busca pela apropriação e compreensão das experiências sentidas. O terapeuta deve facilitar que o cliente perceba sua experiência e a signifique corretamente. Trata-se de tornar explícito o que está implícito, já que toda experiência tem um significado sentido no corpo.

Gendlin (1962/1997) aponta, também, que além da nomeação da experiência, o ato de experienciar, em si, já traz mudanças terapêuticas: “Rogers e outros afirmam que mudança terapêutica ocorre em maior grau quando o cliente experiencia o que ele está lidando *no presente*” (p. 247, tradução nossa). Sentir a experiência no presente se faz terapêutico, pois, como já visto, direcionar a atenção para uma sensação que passa, então, a ser percebida, já é uma maneira de simbolizá-la, dando forma ao que era vago e quase não diferenciado. Tais mudanças podem ser fortalecidas se essa simbolização for levada adiante por uma conceituação.

A sensação direta de origem implícita é, inicialmente, confusa. O trabalho do terapeuta é ajudar que o cliente se aproxime de seu fluxo experiencial, primeiramente o perceba, se refira a ele diretamente, para em seguida, se possível, conceituá-lo com palavras: “Em alguns momentos, o indivíduo relaxa, aliviado de uma tremenda pressão, quando o sentimento é nomeado” (Gendlin, 1962/1997, p. 79, tradução nossa). Por vezes, porém, a fala mascara a experiência, afastando a pessoa desta, ao invés de provocar a sensação de alívio



descrita anteriormente. Pacientes que falam depressa, por exemplo, muitas vezes se preocupam mais em rotular a experiência do que propriamente em senti-la.

A textura implícita da experiência nos lança, ainda, tal questionamento: a sensação sentida já estava aí? A resposta de Gendlin (1999) é não e sim. O significado do problema já se encontrava de maneira incipiente na sensação sentida, mas não poderia ser deduzido anteriormente, sem antes passar por um processo de experienciação corporal. Por outro lado, o autor também afirma que:

Normalmente, a sensação sentida não está já aí, primeiro deve-se deixá-la vir. As sensações sentidas são sempre novas. Não estão em nosso interior como se se tratasse de um objeto que sentimos corporalmente. Surge de forma inovadora, de forma similar a como fazem as lágrimas ou os bocejos (Gendlin, 1999, p.44, tradução nossa).

A sensação sentida encontrava-se na zona limítrofe entre consciente e inconsciente, e se transformou em “isso”, surgindo como sensação sentida, no momento em que foi percebida. É uma totalidade que surge como algo que temos em nosso corpo, e não como algo que somos. Não se trata de conteúdos definidos pré-existentes, mas para Gendlin (1999), as experiências possuem uma complexidade pronta para ir mais além, aberta a resignificação:

Não se trata fundamentalmente de conteúdos definidos. Os sentimentos respondem à vida presente; não constituem um pacote escondido debaixo. Sentir algo é levá-lo adiante no momento presente. O que se encontrava muito bloqueado, não se sentia, e à medida que flui na experiência posterior, pode mudar e chegar a ser sentido. Esta experiência posterior não se deu com antecedência. Não reduzimos a textura implícita da experiência na forma velha ou nova. Ainda não continha tudo aquilo que agora parece conter, nem tão pouco continha somente o que agora pensamos que tinha. De fato, todos os pacotes são organizações temporais. Os conteúdos aparentemente simples surgem da globalidade da textura e tendem a conter sua complexidade. Essa complexidade sempre está pronta para ir mais além como um todo, podendo formar novos conteúdos (p. 68, tradução nossa).

Com isso, o autor parece dizer que a experiência não existe guardada em algum lugar da mente ou corpo, como uma visão essencialista poderia propor, mas que ela surge no momento em que damos atenção ao que se passa no corpo. Como vimos, os significados de uma experienciação não existem a priori, de uma forma lógica que se pudesse antecipar. Ao mesmo tempo, Gendlin (1962/1997) afirma que eles já existem potencialmente em um sentido pré-conceitual, pois se não existisse nenhum sentido implícito, a significação da experienciação seria arbitrária. O autor aponta que cada conjunto de símbolos aplicados a uma experienciação nos dá diferentes significados, mas não qualquer significado que queiramos:



O preconceitual não é constituído de conteúdos ou significados reais, definidos, já existentes. (...) Todos esses significados “existem” em algum sentido, mas não no sentido de mármore em um saco. Esses significados ‘implícitos’ não são completos e formados (encobertos, por assim dizer). Quando eles se tornam “explícitos”, eles se tornam diferentes do que eles eram quando eram “implícitos”. Eles eram aspectos “preconceituais” desse tipo de ordem multifacetada, e somente ao interagir com símbolos eles se tornam completamente formados (Gendlin, 1962/1997, p. 28, 29, tradução nossa).

Os significados implícitos não existem já prontos a priori, devendo as palavras apenas representá-los. Ao contrário, no momento em que uma faceta da experienciação se torna explícita em palavras, ou em outras formas de expressão, ela se desdobra, se transforma, podendo se mostrar de diversas formas: “somente em um processo expressivo os significados se tornam totalmente formados” (Gendlin, 1965, p. 240, tradução nossa). O significado é ao mesmo tempo vago e definido, pois a experienciação antes de ser nomeada é sensação sentida, e como tal, é pré-conceitual.

A existência é preconceitual e diferenciável internamente e é sentida corporalmente. O acesso à experiência é a vida do corpo sentido em sua interioridade. O corpo vive a experiência por meio de uma sensação sentida (*felt sense*) que é pré-lógica, mas que implicitamente contém um significado. A linguagem, então, é implícita em qualquer experiência, mas o corpo responde com maior complexidade que toda linguagem (Barceló, 2007, p. 92, 93, grifo do autor, tradução nossa).

Por mais que a experiência seja implicitamente linguística, ela extrapola a linguagem. Existimos em nossa experiência concreta do momento atual, e isso não pode ser completamente assimilado por palavras e conceitos. A existência é vivida corporalmente, e a palavra, por sua vez, toca a existência, mas não a abarca. Ainda que só possa ser decodificada no sistema simbólico de uma cultura, a experiência do corpo responde com maior complexidade que qualquer sistema de signos. Assim, Eugene Gendlin descobriu que:

o significado não consistia em um pensamento da mente, mas que era sentido em seu corpo e se deu conta de que seu corpo, mais que ser um canal pelo qual as emoções, os sentimentos e as sensações depositam os dados do mundo exterior para posteriormente ser processados no cérebro; continha seu próprio conhecimento implícito e seu significado sentido (Barceló, 2007, p. 86, tradução nossa).

Por outro lado, sabemos que a palavra também constrói a própria experiência, que passa a ser moldada pelo que é possível dizer. Por dividirmos o mundo com outros seres, as experiências nunca são internas, encapsuladas, próprias, mas são sempre relacionais, contextualizadas em um tempo e espaço, já que temos medo de, amor por, vontade de, visão de... e não simplesmente medo, amor, vontade ou visão. Tudo que experienciamos é causado



por nosso contato com o mundo. Desta forma, não é possível uma total autonomia frente ao sistema de crenças, pois nossas sensações também são moldadas pela cultura. Aprendemos a ser tristes e o momento de ter vergonha ou medo. Nossas experiências só podem ser decodificadas dentro de um sistema linguístico em que aprendemos a nos reconhecer.

Gendlin (1962/1997) aponta que estamos culturalmente habituados a agir de determinadas formas em cada situação. E relembra que autores como Wittgenstein e Dilthey já apontavam que nossas experiências subjetivas não são simples reações internas, mas são antes de tudo, interações na vida. Além disso, Gendlin (1962/1997), assim como Carl Rogers, acredita que todo “‘sentimento’ *implicitamente* contém significados e valores sociais e morais” (p. 255, tradução nossa). A máxima “siga seu sentimento”, portanto, não quer dizer seguir os instintos e impulsos pessoais de forma egoísta e antissocial, pois os sentimentos não são propriedades puramente internas individuais, mas são construídos socialmente. Gendlin (1962/1997) aponta que “o ‘sentimento’ que alguém otimamente ‘segue’ está na consciência e implicitamente contém significações sociais, morais e intelectuais” (p. 255, tradução nossa).

Existe uma diferença vital entre significados encontrados na experiência própria de alguém (implícito nos próprios sentimentos de alguém) que são talvez devido à sociedade e, por outro lado, conceitos introjetados, conclusões, julgamentos também devido à sociedade, que o indivíduo tem, ao contrário, não implicitamente em sua experienciação (Gendlin, 1962/1997, p. 255, 256, tradução nossa).

Com isso, Gendlin (1962/1997) defende que nossos significados são construídos socialmente, ao mesmo tempo em que “a distinção de Rogers entre a ‘própria experiência’ de alguém e ‘valores introjetados’ é mantida” (p. 255, tradução nossa). Ou seja, a “própria experiência” de alguém conterà sempre significações e valores sociais, pois a experiência não é encapsulada no interior da pessoa. Porém, é possível distinguir uma simbolização congruente com a experiência, que inevitavelmente possui significações sociais, de uma experiência introjetada por pressões sociais. Na terapia, o indivíduo é capaz de refletir sobre que valores sociais estão de acordo com sua experiência, integrando-os aos próprios sentimentos, não mais como valores ou necessidades impostas e reproduzidas automaticamente, mas como construções produzidas no campo híbrido entre indivíduo e sociedade e que atendem congruentemente a sua experiência.

Conclusão: deixar que o corpo encontre as palavras

Gendlin (1999) propõe um modelo de terapia que parte do processo experiencial, já que a interpretação intelectual não diminui o sofrimento. Saber a causa do sofrimento não muda o problema. É preciso senti-lo, vivenciá-lo, experienciar, entrar em contato com a sensação sentida, pois “uma mudança real é uma variação na forma corporal concreta de ter



um problema, e não somente de uma nova forma de pensar” (p. 28, tradução nossa). A mudança ocorre quando o indivíduo é capaz de sentir o fluxo experiencial diretamente e, a partir daí, tentar nomeá-lo da forma mais precisa e congruente possível.

Para Gendlin (1999), simbolizar a experiência corretamente é a chave para o desenvolvimento. Por “corretamente” designamos o fato de que nem sempre nomeamos o que sentimos de acordo com o que o corpo mostra, e enquanto não reconhecermos o que a experiência nos propõe, ela continuará a causar angústia. O autor acredita que a experiência traz consigo suas próprias avaliações.

Quando dizemos que toda experiência tem um sentido, a palavra sentido traz em si a ideia de direção, como a imagem de uma seta, que pode apontar para inúmeros sentidos. Precisamos perceber qual o sentido da experiência, minuciar esse sentido, tentando captar sua direção mais precisa, em busca de entender a que essa experiência nos convida. A experiência da fome nos convida a comer, por exemplo. A experiência do medo também nos convida a algo. Se a denominamos em um sentido oposto, a sensação permanecerá atuante, como um lembrete.

O processo de Focalização refere-se a passar certo tempo junto a algo que sentimos corporalmente. Primeiramente se sente de forma ambígua, mas à medida que é dada atenção à sensação, esta passa a ser o foco e é sentida com mais minúcia, clareza e precisão. Além disso, a experiência é fluida e mutável, ela pode se transformar e apontar para outra direção. A experiência de calor logo pode virar frio, e aí as necessidades também mudarão, assim como as possibilidades de nomes capazes de capturar a experiência. Quando se simboliza uma experiência, já estamos a transformá-la. Uma experiência simbolizada não é mais aquela que era sentida como difusa.

A Teoria Experiencial reconhece a importância da linguagem verbal no processo de simbolização da experiência, mas acredita que esta possui também uma dimensão pré-conceitual, corpórea, que escapa às palavras. Gendlin (1962/1997) acredita que a experiência sempre excede os conceitos. Por vezes, a definição racional de uma experiência sentida pode abstraí-la e distanciá-la. No entanto, a simbolização da experiência a partir do corpo nos leva adiante.

A experiência pré-conceitual pode, ainda, ser referida diretamente, e assim simbolizada a partir da atenção dirigida. Já sendo a atenção consciente dada à sensação sentida o primeiro referente direto para concretizar a existência de uma experiência, a pessoa é capaz de percebê-la e identificar “estou sentindo ‘algo’”, ainda antes de conseguir nomear a experiência vivida. Como vimos, nessa referência já se dá uma simbolização da experiência. Nesse momento em que nos referimos diretamente a uma sensação, como por exemplo, “‘isso’ que sinto é muito forte”, mesmo sem conceitua-la, damos voz à sensação, que já pode se diferenciar e ser percebida, como se o cliente agora fosse capaz de captá-la. Gendlin (1961) aponta, ainda, que a livre experienciação do que se passa em nós já tem grande valor



terapêutico: “a mudança ocorre na terapia mesmo antes do cliente ter conceitos precisos para representar os sentimentos aos quais ele se refere diretamente. A experienciação está na consciência, mas é sentida ao invés de conhecida conceitualmente” (p. 245, tradução nossa).

O autor esclarece, também, que não devemos temer que o uso das palavras “mate” a experiência. As palavras conceituam e dão forma à experiência, levando-a adiante, abrindo espaço para novas significações. Propõe-se, no entanto, um uso experiencial das palavras, permitindo que elas nasçam a partir do corpo. Além de assinalar a importância da conceituação a partir do corpo, os pressupostos da Focalização podem inspirar, também, abordagens terapêuticas e psicoterápicas que trabalhem a simbolização da experiência sem conceituação. Vimos que a Teoria Experiencial postula que não pode haver significado experienciado sem símbolos, já que “significado” é a própria relação entre experiência e símbolo. Porém, símbolos podem ser mais que palavras. “Algumas vezes, não só um nome, mas uma imagem poética é necessária” (Gendlin, 1962/1997, p. 79, tradução nossa). A experiência, portanto, pode, também, ser simbolizada sem palavras. Segundo Messias e Cury (2006), a perspectiva experiencial de Gendlin:

permite que seja possível compreender as diferentes maneiras através das quais o senso sentido pode se desdobrar em significados e símbolos. Pode-se afirmar que a verbalização – especialmente no contexto da psicoterapia – representa uma forma privilegiada de simbolização, mas não a única. Há diversas outras formas de simbolização do senso sentido como a ação, o movimento, a arte, o jogo, o corpo, os sonhos e o próprio pensamento, por exemplo. Assim, passa a existir uma base conceitual sólida e segura para o entendimento experiencial do que se encontra implícito no brincar com massinha em uma sessão de ludoterapia, por exemplo, na dimensão simbólica de uma somatização, ou no conteúdo de um sonho (p. 358).

As áreas e abordagens que utilizam a dança e movimento com propósito terapêutico, por exemplo, além de oferecerem outros meios expressivos para a experiência, que não a linguagem verbal, propiciam a conscientização, atenção e percepção corporal, pela via da referência direta, atentando para a sensação corporal, mesmo sem nomeá-la. Parece-nos, portanto, que outros processos de simbolização da experiência se dão quando dançamos ou pintamos, por exemplo. A esse respeito, Garaudy (1980) indaga “que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, tivéssemos a loucura ou a sabedoria de dança-la?” (p. 13). O autor aponta a dança não só como uma arte, mas como uma forma de viver: “O que foi a dança para todos os povos, em todos os tempos: a expressão, através de movimentos do corpo organizados em sequências significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica” (idem). A Teoria Experiencial de Gendlin (1999), como apresentada, já assinalava esta possibilidade de significar o mundo a partir do corpo, podendo servir de lente teórica para pensar os processos de simbolização em diversos



âmbitos do campo psicoterápico, e terapêutico em geral, não limitados ao uso da fala e conceituação.

Compreender o processo de simbolização da experiencição e seus possíveis modos e caminhos, seja através da fala, da dança, da pintura ou do jogo, é aproximar o terapeuta humanista de seu objetivo de trabalho: ajudar o cliente a conectar-se consigo mesmo, estando consciente de sua sensação sentida, a cada momento.

Referências

- Barceló, T. (2007). Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un nuevo paradigma. Em C. Alemany (Org.). *Manual práctico del focusing de Gendlin* (2a ed.; pp. 79-128). Bilbao, Espanha: Desclée de Brouwer.
- Cobos, A. G. (2007). William James, Focusing y Gestalt: tres formas coincidentes de plantear el experienciar. Em C. Alemany (Org.). *Manual práctico del focusing de Gendlin* (2a ed.; pp. 129-165). Bilbao, Espanha: Desclée de Brouwer.
- Garaudy, R. (1980). *Dançar a vida* (4a ed.). (G. Mariani & A. G. Filho, Trad.s). Rio de Janeiro: Nova Fronteira. (Original publicado em 1973).
- Gendlin, E. (1959). The concept of congruence reformulated in terms of experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 5(12), 1-30. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2077.html
- Gendlin, E. (1961). Experiencing: a variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2082.html
- Gendlin, E. (1965). Expressive meanings. Em J. M. Edie (Org.). *An invitation to phenomenology: studies in the philosophy of experience* (pp. 240-251). Chicago: Quadrangle Books. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2096.html
- Gendlin, E. (1973). Experiential psychotherapy. Em R. Corsini (Org.). *Current psychotherapies* (pp. 317-352). Itasca, Estados Unidos: Peacock. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html
- Gendlin, E. (1997). *Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective*. Evanston, Estados Unidos: Northwestern University. (Original publicado em 1962).
- Gendlin, E. (1999). *El focusing en psicoterapia: manual del método experiencial* (J. R. Ortega, Trad.). Barcelona: Paidós. (Original publicado em 1996).
- Gendlin, E. (2007). *Focusing* (2a ed.). New York: Bantam Books. (Original publicado em 1978).



- Messias, J. C. C. & Cury, V. E. (2006). Psicoterapia centrada na pessoa e o impacto do conceito de experiencição. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 355-361. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722006000300003&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
- Mohanty, J. N. (1997). Experience and meaning. Em D. M. Levin (Org.). *Language beyond postmodernism: saying and thinking in genmlin's philosophy* (pp. 176-189). Evanston, Estados Unidos: Northwestern University.
- Moreira, V. (2010). Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. *Estudos de Psicologia*, 27(4), 537-544. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n4/11.pdf>
- Moreno López, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal, focusing*. México: Orgánica Diseño.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in client-centered framework. Em S. Koch (Org.). *Psychology: a study of a science* (vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (2009). *Tornar-se pessoa* (6a ed.). (M. J. C. Ferreira & A. Lamparelli, Trad.s). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1961).

Nota sobre as autoras

Rafaella Medeiros de Mattos Brito. Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará, Fortaleza/CE - Brasil. E-mail: rafaellamm@gmail.com

Idilva Maria Pires Germano. Psicóloga, doutora em Sociologia e professora associada do Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza/CE - Brasil. E-mail: idilvapg@gmail.com

Data de recebimento: 19/12/2016

Data de aceite: 06/06/2018