



Universidade de
Aveiro
2013

Departamento de Educação

**JOSÉ EVILÁZIO
LIMA**

**BIOSSÍNTESE MORFO-ANALÍTICA:
AVALIAÇÃO DE UMA BREVE INTERVENÇÃO**



Universidade de Aveiro Departamento de Educação
Ano 2013

JOSÉ EVILÁZIO LIMA **Biossíntese Morfo-Analítica:
avaliação de uma breve intervenção**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre, Mestrado em Psicologia especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, realizada sob a orientação científica da Doutora Josefa da Neves Simões Pandeirada, Investigadora Auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro.

Dedico este trabalho à minha mãe pelo incansável apoio e cuidado para conosco, minha esposa e filhos pelo incondicional e incansável apoio. E a José Evilázio Lima Júnior (Juca) que não está mais conosco, pelo seu espírito de vanguarda e sua alegria de viver que marcou a todos.

o júri

Presidente

Professora Doutora Anabela Maria Sousa Pereira, Professora Auxiliar C/
Agregação, Universidade de Aveiro

Vogal - Arguente Principal: Professora Doutora Margarida Maria Baptista
Mendes Pedroso de Lima Professora Associada, Universidade de
Coimbra

Vogal - Orientadora: Doutora Josefa das Neves Simões Pandeirada,
Equiparada a Investigadora Auxiliar, Universidade de Aveiro

agradecimentos

Em 1962 estava a jogar futebol em um pequeno campo de terra e grama na cidade de Palmeira dos Índios/AL, à noite, com a idade de 11 anos, quando a força de eletricidade sofreu um colapso e tudo ficou às escuras, exceto o céu que se avolumou sobre as nossas cabeças com o brilho de incomensuráveis estrelas. Deitamos no relvado próximos uns aos outros para descansar enquanto aguardávamos a volta da energia, neste momento passei a mirar o céu e me apercebi da grandeza do universo e aquela nuvem de estrelas parecia um pó caindo sobre nós e voltei-me para um amigo que estava ao meu lado, o Naborzinho, hoje um eminente advogado Dr. Nabor Bolhões, e lhes disse: - Nabor! Sabe o que nós somos?! (e este me lançou um olhar curioso e enigmático). E ele: - Somos gente! Porque? E eu respondi: - Não! Somos apenas poeira cósmica! (Risadas) Ele perguntou: - O que é isso? E eu lhe falei: - Olhe para o céu. Imagino que nesse momento algo se moveu dentro de nós ao ponto de que, após nossa infância e 20 anos passados reencontro o Nabor em um elevador de um prédio, e ele ao reconhecer-me, dirigiu-se a mim: - Evilázio? E o reconheci de imediato com imensa alegria. E me fez outra pergunta: - Como vai a poeira cósmica?

Nesse espaço de tempo: entre aquele joguinho de futebol e a minha atualidade meu pensamento sobre a poeira cósmica sempre me acompanhou na busca de um maior entendimento da existência e no por que das coisas, que nos leva às clássicas questões: Quem somos? De onde viemos? e Para onde vamos? Meu desejo, apesar das limitações existentes era aprofundar e estrapolar os limites circunstanciais, o que me pôs em ação e me fez chegar até aqui para galgar mais um degrau das minhas necessidades. As dificuldades sempre foram muitas, os ganhos, as perdas, as frustrações, desapontamentos, mas todas as experiências foram combustível para o meu crescimento. Nenhuma árvore de um pomar poderá dar bons frutos, mesmo que sua genética propicie isto, se não for cuidada, e seu solo sempre tratado por pessoas competentes, assim somos nós e assim sou eu. Serei eternamente grato a todos aqueles que na minha caminhada tiveram significados tanto positivos como negativos à minha pessoa, pois deram-me parâmetros de ponderação, e competências para transpor as dificuldades. Sou grato, à minha mãe Margarida (Em memória), a minha mãe Cleonice Lima e meu pai Paulo Braga (Em memória), que sempre me apoiaram, em minha formação como pessoa e profissional, por terem acreditado em mim. De uma forma especial à minha esposa Eliane Lima, que sempre acompanhou e me deu apoio incondicional desde o primeiro dia em que nos conhecemos e me presentiu com o nascimento de Júlya Anetta e Órion, constituindo a Família 4. Aos meus filhos Will, Daniela, Juca (Em memória), Shaddai e Aisha, que proporcionaram-me imensa alegria. Reconheço também a força que há na amizade e por isso, minha imensa gratidão e sempre amor a todos os amigos que estiveram sempre do meu lado. Agradeço a Professora Doutora Anabela Pereira, coordenadora do Mestrado em Psicologia que muito me estimulou em meus objetivos. Preciso também agradecer de uma maneira toda especial a minha orientadora, a Professora Doutora Josefa Pandeirada Phd, por sua paciência, solicitude e extensa competência para lidar com as minhas dificuldades na elaboração deste trabalho, que demonstrou de forma simples e objetiva os caminhos para a conclusão desta minha etapa. A grande e poderosa energia Divina, que constrói as formas, o tempo e o espaço, sem o qual não poderíamos Ser, nem Estar, meu eterno agradecimento!

palavras-chave

psicoterapia e corpo; Biossíntese Morfo-Analítica; Gestalten Biológicas Existenciais; Intervenção em Distúrbios Comportamentais; Pensamento, Desejo, Vontade e Ação.

resumo

A investigação em Biossíntese Morfo-Analítica objetiva intervir preventivamente no fortalecimento psicofisiológico, buscando o bem-estar existencial numa ação terapêutica eficiente para tratamento de problemas de saúde mental, psicossomático e distúrbios comportamentais. Sua metodologia teórico/prática de abordagem fundamentada na Psicologia da Gestalt, na Fenomenologia Existencial e nas bases neuropsicofisiológicas buscou favorecer aos participantes, a ampliação dos níveis de consciência em suas atividades laborativas, o autoconhecimento e, poder de decisão nos relacionamentos interpessoais. O estabelecimento de vínculos de confiança na escuta, na fala e no fazer, propiciou a elaboração de procedimentos somáticos das configurações de nossa atitude com relação ao meio ambiente. O trabalho teve por objetivo desenvolver uma forma de intervenção que produzisse efeitos positivos nas variáveis avaliadas: depressão, ansiedade e estado geral subjectivo, relativo ao grau de participação e empenho motivacional dos participantes. Esperávamos que, no final da intervenção as tendências positivas se mantivessem em *follow-up*, favorecendo os participantes a terem uma melhor resposta adaptativa quando em retorno aos seus cotidianos. Foram selecionados 12 participantes pelo preenchimento da FDPS, testes BDI, STAI Y1, STAI Y2 para avaliar aspectos depressivos e ansiosos no pré, pós e em *follow-up* do *workshop* e avaliação subjetiva pós e em *follow-up*. Os valores da depressão e ansiedade, medidos pelas escalas diminuíram de forma estatisticamente significativa, do momento pré para pós. Os valores da depressão e ansiedade, medidos pelas escalas BDI e STAI Y1 aumentaram de forma estatisticamente significativa, do momento pós para *follow-up*. Os valores da depressão e ansiedade, medidos pelas escalas BDI e STAI Y2 aumentaram do momento pós para *follow-up*, mas não de forma estatisticamente significativa. A avaliação subjetiva não apresentou diferença significativa no pós e *follow-up*, revelando a positividade subjectiva desta intervenção. Estas mudanças se fizeram presentes após o trabalho vivencial, apesar de que algumas situações de vida os tenha levado a um retorno, ainda que não total, aos estados ansiosos e depressivos iniciais. Percebemos que o processo terapêutico em Biossíntese Morfo-Analítica não é um método de alívio, mas sim transformador da estrutura interna e externa facilitada por uma atitude não-diretiva por parte do psicólogo (facilitador), o que não quer dizer uma isenção. Todo o processo psicoterapêutico é um acordo dentro dos limites de contato determinado por cada participante, que tem liberdade de recuar ou avançar em sua busca pessoal.

keywords

psychotherapy and body; Morpho-Analytical Biosynthesis; Biological Existential Gestalten; Intervention in Behavioral Disorders; Thought, Desire, Will and Action.

abstract

The research on Morph-analytic Biosynthesis aims at acting preventively in the psychophysiological strengthening in order to achieve the existential well-being with an effective therapy action in treating mental and psychosomatic health problems, as well as behavioral disorders. The theoretical/practical methodology of approach laid on the foundation on the Psychology of Gestalt, on the Existential Phenomenology and on the neuropsychological bases encourages participants to increase their awareness levels while in their labor activities, their self-knowledge and deciding capacity during their inter-personnel relationship. Establishing trust bonds on listening, speaking and doing, provides somatic procedures of our attitude related to the environment. The study aimed to develop a way of intervening, which results in positive effects on the following variances: depression, anxiety and subjective general state related to the level of participation and motivational commitment of the participants enrolled in the project. At the end of the intervention, we expected positive trends to remain during the follow up, allowing participants to have a better adaptive response when returning to their daily life.

Twelve participants were selected through the fulfilling of the FDPS and the BDI, STAI Y1, STAI Y2 tests to permit depressive and anxiety aspects to be evaluated during the pre, the post and the follow up periods; a subjective evaluation was also performed during the post and follow up period. The depression and anxiety values revealed a significant statistical decrease from the pre to post period. On the other hand, the depression and anxiety values measured by the BDI and STAI Y1 were significantly increased from the after work end to the follow up. The depression and anxiety values measured by the BDI and STAI Y2 increased from after end to the follow up; however, this increase was not statistically significant. The subjective evaluation did not show a significant difference between the post and the follow up periods, revealing that the intervention was positive. These changes were detected after an experimental work session with the patients, although some of them have demonstrated not so positive results as expected, due to particular situations faced during the period of the experiment. We concluded that the therapeutic process in Morph-analytic Biosynthesis is not a relief method, but acts as a transformer of the internal and external structure facilitated by a non-directive attitude of the psychologist (facilitator), which does not mean a non-interfering attitude. The entire psychotherapeutic process is an agreement within the limits determined by each participant, who is free to move backward or forward to his personal seeking.

Biossíntese Morfo-Analítica: avaliação de uma breve intervenção.

ÍNDICE GERAL

1. Introdução.....	1
1.1. Facilitação processual.....	7
1.2. Abordagem investigativa em Biossíntese Morfo- Analítica.....	8
1.3. Gestalten Biológicas Existenciais: Construção da forma.....	9
1.4. Intervenção em distúrbios comportamentais: Uma ação terapêutica facilitadora.....	15
1.5. O organismo humano.....	19
2. Metodologia.....	21
2.1. Participantes.....	22
2.2. Instrumentos e materiais.....	23
2.3. Procedimento.....	25
3. Resultados.....	26
3.1. Inventários.....	26
4. Discussão.....	29
Referências.....	31

ÍNDICE DOS APÊNDICES

APÊNDICE A Tabela 1 - Procedimento.....	35
APÊNDICE B Local e horário de realização.....	36
APÊNDICE C Módulos de desenvolvimento do workshop.....	37

ÍNDICE DOS ANEXOS

ANEXO A Termo de consentimento informado.....	50
ANEXO B Ficha de dados pessoais e sociodemográficos.....	49
ANEXO C Exercício 2: questionário da vontade e proposta individual.....	52
ANEXO D Questionário para avaliação subjetiva.....	54

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

BDI - Beck Depression Inventory

BMA – Biossíntese Morfo-Analítica

C.A - Cumprimento das atividades

C.O - Cumprimento dos objetivos

FDPS - Ficha de Dados Pessoais e Sociodemográficos

SPSS - Programa de Software estatístico de tratamento de dados IBM Corporation_ Statistical Package for the Social Sciences 19.

STAI - Inventário de Estado: Traço de Ansiedade para Adultos composto por 2 questionários.

- **Questionário de auto-avaliação Forma Y - 1:** Composto por 20 frases que avaliam como se sente o respondente neste momento.
- **Questionário de auto-avaliação Forma Y – 2:** Composto por 20 frases que avaliam como o indivíduo se sente de uma forma geral.

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Inventários. Valores amostrais da Média e Desvio-padrão obtidos dos instrumentos de avaliação nos momentos pré e pós-workshop, e em follow-up.....	26
Tabela 2. Escore de avaliação dos observadores	28
Tabela 3. Média de avaliação do C.A e do C.O dos módulos do workshop	28
APÊNDICE A Tabela 4 - Procedimento.....	41

Biossíntese Morfo-Analítica: avaliação de uma breve intervenção.

1. INTRODUÇÃO

A existência produz formas das matérias mais sutis as mais densas, animadas e inanimadas, visíveis e invisíveis aos nossos olhos, mas estão lá. Para MacTaggart (2008):

Os seres humanos e todas as coisas vivas são uma coalescência de um campo de energia conectado a todas as outras coisas que existem no mundo. Esse campo de energia pulsante é um mecanismo central do nosso ser e da nossa consciência, o alfa e o omega de nossa existência. Não existe dualidade 'eu' e 'não-eu' do nosso corpo em relação ao Universo, mas apenas um único campo fundamental de energia [...] a fonte de informação que orienta o crescimento do nosso corpo. Ele é o nosso cérebro, o nosso coração, a nossa memória. (p.15-16)

Conforme teorias científicas, nós, seres humano, chegamos à nossa forma atual a partir da função e desenvolvimento de vários microorganismos existentes na “*sopa pré-biótica*” (Margulis & Sagan, 2004, p. 44) da terra primitiva, há aproximadamente bilhões de anos atrás. Chegou-se à conclusão que, sob as influências de radiações cósmicas e intensas variações climáticas do nosso planeta em evolução, ocorreram grandes alterações físico-químicas nesta atmosfera primitiva, com o conseqüente surgimento das primeiras formas orgânicas (Oparin, 1938; citado por Margulis & Sagan, 2002).

As bases da vida (micróbios, vírus e outros pequenos seres) sofriam constantes mutações por modificações átomos-moleculares, culminando com o advento do DNA (Margulis & Sagan, 2004), como repositório da vida biológica e da manutenção das espécies, assim a vida foi capaz de evoluir mesmo diante das intempéries ambientais. Surgiram, os primeiros grupos e classes de seres vivos que, apesar de comportamentos similares (absorção e excreção) diferenciam-se quanto à forma e modo funcional, para sobrevivência, formando então, as primeiras colônias.

Deste *continuum* primordial da existência derivaram agregados mais complexos, que seriam os responsáveis pela junção simbiótica. Este fenômeno ocorreu quando grupos que apresentavam comportamentos e funções diferenciadas se coligaram em uma independência, criando um todo com individualidade própria. Como exemplo, podemos citar alguns animais marinhos como água-viva e a medusa. Neles, encontramos três animais distintos, em simbiose, um servindo para percepção, outro para locomoção e outro para digestão, formando um todo que caracteriza outro animal (globalidade).

De acordo com o exposto, se observarmos a natureza, poderemos deparar com

espécies que sofreram diferentes graus de evolução, demonstrando o poder de adequação de suas estruturas, inclusive nós, seres humanos. Segundo Margulis & Sagan (2004):

Entendemos, então, que este comportamento gregário, grupal e simbiótico não pode ser visto nem analisado como partes individuais, mas sim como funções independentes que expressam, em sua globalidade de seres, uma função maior própria, com objetivos existenciais definidos. (p. 28 e 29)

Estamos diante de um processo evolutivo que foi entendido por estes autores como o mais rápido do que a mutagênese, e esta memória constitui a herança cósmica em nossa corporificação no sentido de constituir a melhor forma em conglomerados de milhares de células distintas com objetivo definido, a vida humana, o ser humano.

Toda a nossa forma de ser e estar no mundo, guarda uma relação direta entre a funcionabilidade do nosso organismo como um todo em estabelecer ligações simbióticas com os nossos semelhantes, como também se faz necessário estabelecer uma diferença nas relações interpessoais entre a qualidade da forma simbiótica e confluyente.

Toda matéria formada a partir do protoplasma tem a natureza pulsante oriunda dos arranjos atômicos e moleculares específicos que buscam uma complementariedade simbiótica às necessidades. Nós como forma e existência e forma pensamento, nos configuramos em ações próprias num *continuum* pulsatório de ir e vir constantemente na busca e no retraimento para mantermos e criarmos a vida. Tanto no individual ou coletivo nossa existência se faz através de encontros, apegos, desapegos, medos, e inúmeros sentimentos, sensações e emoções confluentes às nossas necessidades, e que segundo Keleman (1992), “*são a cola que nos mantem inteiros e se baseiam na anatomia*” (p.12).

A anatomia humana é um repositório de experiências filogenéticas reproduzidas ontogeneticamente da concepção até a morte. Nesse ínterim a vida humana é plasmada continuamente por processos adaptativos direcionados para melhores condições possíveis (gestalt, gravidez) para o suprimento das necessidades prementes à vida.

Estas necessidades tem o direcionamento para a manutenção e preservação da vida e a produção de vida, dentro da melhor qualidade possível. Este melhor, é a melhor forma, que na Psicologia da Gestalt é conhecida como princípio de gravidez. É como a água que toma a forma e se adapta constantemente enquanto fluxo nos leitos por onde passa, mas não deve ser estagnada, bloqueada ou represada, pois em algum momento se não houver vazão, apodrece, evapora-se ou pelo acúmulo de pressão, pode romper a estrutura que a

retém, além das condições adequadas, destruindo o que está em seu caminho. Nós somos semelhantes buscamos de todas as formas um meio para evidenciar o nosso potencial, mas nem sempre isso é possível, quando nossa força interior, nossa vontade é suprimida pelos medos, experiências negativas, frustrações, angústias e perdas inesperadas, estes sentimentos interferem no fluxo vital, direcionando o nosso centro, o Eu, a tomar caminhos compensatórios que em sua maioria são nocivos a si e aos outros. Quando essas experiências não são elaboradas adequadamente, a nossa essência, nossa alma ou nosso Eu, torna-se envenenado e muitas disfunções tanto ao nível da expressão comportamental quanto ao nível fisiológico são afetados de forma simultânea evocando e expressando patologias que em sua maioria são tratadas sintomatologicamente.

As sintomatologias similares ou não, vem de diferentes pessoas, pois o modo de expressar a patologia é inerente à unidade humana (globalidade). Respeitando a individualidade entendemos que há possibilidade de determinados aspectos caracterológicos tenderem a desenvolver algumas patologias específicas como afirmaram: Kretschmer (1925) com a classificação constitucional sobre o caráter; Reich (1998) em sua publicação sobre a “*Análise do caráter*”; e Sheldon, Dupertuis, & McDermott (1954), em sua teoria de somatotipos.

O corpo e a alma, o soma e o psique, não são dualidades, mas são a síntese resultante em uma unidade que carrega em si um terceiro elemento a espiritualidade e transcendência; Viktor E. Frankl (2012, p. 104) afirma que: “*as neuroses noogênicas tem sua origem, não na dimensão psicológica, mas sim na dimensão «noológica» (do grego noös, que significa espírito ou mente) da existência humana.*” Como unidade a nossa forma de ser se expressa na experiência da percepção, uma sensação agradável ou desagradável de longa ou curta duração que de sobremaneira, está condicionada às possibilidades de nossas valências psicobiológicas e espirituais aculturadas.

O expressar-se ao mundo torna-se possível através da ontogênese reproduzida em nosso processo embrionário, nas três camadas básicas responsáveis pela integração da vida no indivíduo como um todo, a biossíntese entre ectoderma, endoderma e mesoderma. Pode-se falar do sentir, do perceber e do expressar, mas em Biossíntese Morfo-Analítica (BMA), o expressar-se e o como fazer são a chave direta para a compreensão dos processos cognitivos e psicológicos subjacentes aos nossos movimentos expressivos.

Biossíntese tem origem na junção das palavras gregas: *bio* que significa vida e

síntese, que significa a junção das partes em um todo. O termo Biossíntese como trabalho psicoterápico foi inicialmente usado por Francis Mott (1960) e David Boadella (1992), que enfoca a relação intrauterina entre as camadas germinativas e a integração com a vida. Morfo-Analítica, tem origem em duas palavras gregas: *morfo* oriunda de Morfeus, o deus mitológico que tinha a capacidade de assumir várias formas humanas. Trata-se do estudo da forma e da estrutura dos seres humanos e de suas transformações; a expressão analítica, implica na investigação das estruturas existenciais que compuseram e compõe a expressão humana ao nível biográfico, portanto, o termo Morfo-Analítica significa explorar a forma.

O ato terapêutico em BMA, enfoca os processos que integram a vida, e faz uma análise às configurações somáticas presentificadas no *setting* terapêutico, individual ou de grupo ao priorizar a experiência direta com os padrões caracterológicos do indivíduo buscando pistas de como estes padrões surgiram. Para Moshe Feldenkrais (1977):

A maior parte do que vai dentro de nós, permanece embotado ou escondido de nós, até que atinge os músculos. Sabemos o que está acontecendo dentro de nós, logo que os músculos da face, coração ou do aparelho respiratório, se organizam em padrões, conhecidos por nós como medo, ansiedade, riso ou qualquer outro sentimento. (p. 56)

A vida é movimentação, movimento de uma vontade em busca de uma ação feito com a interação do sistema neuromuscular em razão da elaboração processual do percebido, a consciência. No nível psicobiológico a forma humana de ser, estar e expressar, articula-se entre músculos, tendões, ossos e nervos, mas a fotografia do movimento em si é feita através do grau de contratibilidade dos músculos autônomos (lisos, viscerais) que interagem com os sentimentos e funções fisiológicas e os músculos voluntários (esqueléticos) que apresentam a forma do indivíduo estar no mundo ou vontade de estar. O grau de contratibilidade expressiva é feito por estruturas proprioceptivas que agem de forma inconsciente e subdeterminadas a uma experiência vivida, repetida, ou a ideia de crença da possibilidade da experiência acontecer. Esta memória muscular localiza-se em duas estruturas nos músculos esqueléticos, o fuso muscular e o órgão tendinoso de Golgi (Guyton AC, 2002, p.582-586), enquanto que os músculos lisos respondem diretamente através das alterações e manutenções enzimáticas e hormonais (Hall, 2011, p.95-98).

Podemos entender que o nosso organismo responde de modo contínuo na interação neuroendocrinomuscular e tem uma característica fundamental, quanto as suas respostas, e seguem sempre em uma direção. Feldenkrais (1977), salienta que:

[...] nós não podemos executar uma ação e sua oposta ao mesmo tempo. A cada momento particular, o sistema inteiro consegue uma espécie de integração geral, que o corpo expressará nesse momento. Posição, sensação, sentimento, pensamento, bem como processos químicos e hormonais, combinam-se para formar um todo que não pode ser separado em suas várias partes. Este todo pode ser altamente complexo e intricado, mas é um sistema integrado naquele dado momento. (p. 59)

A terapia em BMA, reúne os processos funcionais do expressar humano em decorrência do sentir pela experiência, expressar pelo movimento, tomar consciência da ação e a responsabilidade do fazer dentro de um ritmo próprio às necessidades do momento como substrato para alcançar seus objetivos como pessoa e ser integral, com o uso da força da vontade. Enfoca as gestalten biológicas existenciais com o objetivo de propor uma forma de intervir no aspecto preventivo, no fortalecimento psicofisiológico, na promoção do bem-estar existencial e uma ação terapêutica eficiente para o tratamento para problemas de saúde mental e/ou questões no âmbito psicossomático que evidenciem distúrbios em adequações do comportamento.

Este trabalho desenvolveu um estudo teórico e prático, interventivo, de abordagem psicoterápica em grupo, que buscou favorecer aos participantes, a ampliação dos níveis de consciência em suas atividades laborativas e o desenvolvimento do autoconhecimento, do poder de decisão nos relacionamentos interpessoais, proporcionando-lhes o sentimento de confiança com a diminuição do grau de ansiedade e o fortalecimento volitivo para poderem expressar suas preocupações, sentimentos e frustrações podendo ser estes de forma contextualizada ou não.

A utilização de práticas meditativas, consciência corporal e exercícios de relaxamento buscaram a restauração do tônus neuromuscular nos indivíduos que apresentaram diferentes graus de hiper e hipo tonicidade em sua forma de expressar, correlacionada aos aspectos ansiosos e depressivos face suas confrontações fenomenológicas existenciais. A presença de maior grau de hipertonicidade tende a estabelecer uma rigidez na plástica de movimentação individual e os movimentos assemelham-se aos artrópodes, expressando-se de maneira rápida, contínua e unidirecional com pouca flexibilidade. Em uma primeira instância denuncia uma necessidade de defesa às agressões do mundo. Quando esta agressão é contínua, em algum momento pode surgir uma sensação de impotência e o meio exterior vence a luta interior, “*as defesas caem*” o orgulho, a raiva que encobre o medo, cedem lugar à dor, a tristeza e a depressão, o

indivíduo sustenta-se mas com a musculatura interna enquanto que os músculos externos principalmente os posteriores tornam-se flácidos o que leva a uma aparência hipotônica desprovida de vontade permanecendo mais em um estado depressivo do que excitatório.

Entre os limites de hiper e hipo tonicidade existem vários padrões caracterológicos de várias configurações comportamentais com inúmeras manifestações clínicas singulares às individualidades. Estes padrões são formas de atuação das personagens ou Sub-Eus que representamos em nosso viver que podem esconder outras personagens que não conseguiram se expressar em momentos próprios sendo represadas com suas qualidades, sentimentos e ações que lhes são próprias. Assagioli, citado por Ferrucci (1987):

No estamos unificados: a veces creemos que lo estamos, porque no tenemos muchos cuerpos ni muchos miembros, y porque normalmente una mano no choca con otra. Pero, en sentido metafórico, esto es exactamente lo que pasa dentro de nosotros. Hay varias subpersonalidades que están en una contínua disputa normal: Impulsos, deseos, principios, aspiraciones están enredados en una lucha incansante. (p. 52)

Os Sub-Eus que fazem parte da nossa personalidade tem um valor significativo quanto ao desempenho do uso da vontade e seu abortamento.

Durante a prática do trabalho em BMA, os procedimentos e exercícios são aplicados com o intuito de observar os Sub-Eus e os efeitos destes sobre os níveis de expressão emocional (ansiedade, medo, raiva, apatia, angústia) e compreender as relações entre estresse, eventos de vida e o desenvolvimento de sintomas físicos e psíquicos característicos do *distresse*¹ e da forma de agir.

Os participantes neste trabalho de grupo inicialmente desenvolveram confiança tanto em si quanto nos outros, ponderando os riscos a que estariam sujeitos com a auto exposição, não se sentiram intimidados ou agredidos como em possíveis situações de seu histórico pessoal. Estabelecidos os vínculos de confiança, os participantes, aumentaram a autoestima e interagiram de forma menos dependente dos outros quanto aos valores e padrões, com mais abertura e flexibilidade para vivenciar as situações que se depararam, apresentando e manifestando seus Sub-Eus com suas características pessoais (Raskin & Rogers, 2000, p. 133-167; Rogers, 1957). O grupo tornou-se uma unidade em busca de um ideal comum em uma totalidade holística, afirmada por Assagioli (1993), ao citar Maslow:

¹Fixação de um comportamento adaptativo que teve como origem várias agressões (estresse), conduzindo o indivíduo pelas experiências negativas anteriormente sofridas a desenvolver a melhor forma tanto ao nível do comportamento como no nível físico capaz de suportar as ameaças contidas no seu sistema de crenças.

Uma ciência holística e sintética do ser humano deve levar adequadamente em conta o elemento básico comum existente em todos os indivíduos e as diferenças que fazem de cada um deles um indivíduo único. Isso foi tão bem expresso por Maslow [...] pode-se até transcender as diferenças individuais num sentido muito específico. A atitude mais elevada para com as diferenças individuais é ter consciência delas, aceitá-las, mas também ter prazer nelas e ser, afinal, profundamente grato por existirem, pois constituem um belo exemplo de engenhosidade do cosmos – reconhecer seu valor e admirar as diferenças individuais. [...] há uma outra atitude: a de nos levar acima delas pelo reconhecimento de sua essencial universalidade e do fato de se pertencerem e de se identificarem mutuamente, nos identificar com toda espécie de pessoas quanto a sermos ou pertencermos à mesma espécie no sentido de que todos somos irmãos e irmãs. Então as diferenças individuais e mesmo as que existem entre os sexos terão sido transcendidas de modo muito especial. (p. 210)

Ao longo do processo terapêutico grupal, cada participante confrontou-se não só com situações pessoais, mas também com as dos outros. Isso favoreceu ao indivíduo fazer sua autoavaliação, tendo a oportunidade de aprofundar a consciência em suas atitudes comportamentais, opiniões, sentimentos, emoções e suas questões em relação aos outros, o que possibilitou uma revisão de sua identidade para com os seus Eus.

Independente da origem (infância ou outro momento da vida), ou até mesmo, que o participante não tenha plena consciência de como surgiram suas dificuldades em seus aspectos comportamentais, as comparações entre Si e os Outros, puderam contribuir para que tivessem percepção desses aspectos ao facilitar a correção de distorções em seus sistemas de crença e à sua pessoa (eu sou diferente dos outros) que se, levadas a extremo, poderiam atingir um nível de gravidade com implicações psicopatológicas.

1.1.FACILITAÇÃO PROCESSUAL

Quanto ao psicólogo, como facilitador dos processos grupais este deve agir de forma coerente e ressonante que permita aos participantes interagirem com os demais, mesmo que em algumas situações se manifeste um silêncio decorrente de uma determinada ação (Grotjahn, 1950).

Na condição de observador do processo do grupo em sua globalidade, é importante, que o acompanhamento por parte do terapeuta, seja empático e congruente às várias manifestações que ocorrerem, pois trata-se de um ingrediente ativo no processo de mudança que facilita o processo cognitivo (compreender o significado e reorganizar conceitos, a visão de si próprio, das pessoas e do mundo) e o ajustamento emocional do indivíduo (Sachse, 2001; Watson, 2001).

Todo o desenvolvimento e procedimentos no workshop em BMA é no sentido de que todos os participantes utilizem a sua capacidade de avaliação e decidam o que de importante deve ser mantido e o que é necessário ser mudado ou descartado, para correção de suas deficiências e enfrentar, de forma apropriada, as circunstâncias existenciais; ou o que não possa ser mudado de imediato, torne-se foco da consciência para possibilidades futuras. Isto significa melhora da qualidade de vida através de reflexões sobre a percepção de si mesmo, de suas relações, com revisão dos vínculos do passado e atuais em direção a mudanças de atitudes e desempenho de novas ações – inovações (Ford, 1998).

1.2. ABORDAGEM INVESTIGATIVA EM BLOSSÍNTESE MORFO-ANALÍTICA

Em BMA o princípio simbiótico se estabelece na medida em que dois ou mais indivíduos somam suas diferenças funcionais e cognitivas estabelecendo uma reciprocidade interativa na busca de um objetivo maior dentro de uma hierarquia de necessidades e valores que Maslow (1946; citado por Goble, 1970) em sua teoria defende:

A full understanding of motivation requires emphasis on the fundamental end or objective rather than the means to reach it. When studied on a broad, cross-cultural basis, ends are far more universal than the various methods taken to achieve them. That is, while the methods vary greatly among races and cultures, the ultimate ends seem to be identical. [...] The human being is motivated by a number of basic needs which are species-wide, apparently unchanging, and genetic or instinctual in origin. This is unique fundamental concept of Maslow's theoretical point of view. The needs are also psychological rather than purely physiological. They are the true inner nature of the human species, but they are weak, easily distorted, and overcome by incorrect learning, habit, or tradition. (p. 50 e 52)

Nestes termos, há uma necessidade de um processo cooperativo de crescimento mútuo dentro de uma cultura, comunidade ou meio social, em uma relação simbiótica que muitas vezes, neste contexto surgem as interferências, discrepâncias de ideias, imposição de valores e uma inúmera gama de crenças incoerentes, onde os indivíduos são sobrepujados por um encontro de necessidades que são misturadas e não equalizadas a partir, de um ponto comum criando uma confluência de valores, não se sabendo o que é de um, o que é do outro, ou o que pertence a todos. Nascem assim, as formas e as funções consequentes às experiências individuais, contextualizadas na família, no âmbito político, social e cultural.

Nos seres humanos, a simbiose, começa na unificação de um indivíduo que tem origem na fusão de dois organismos diferenciados (óvulo/espermatozoide), trazendo, cada

um, uma ogiva genética de onde eclodem as polaridades que farão a síntese biológica de um novo ser, com uma nova configuração, uma síntese que se desenvolve a partir do surgimento dos três folhetos embrionários: o ectoderma, o endoderma e o mesoderma.

Nesta sequência curiosa e significativa, a compreensão dos projetos deste Ser está contida no desenvolvimento embrionário onde continuará por toda a sua existência, demonstrando a repetição da filogênese pela ontogênese. Uma das características das leis universais é a capacidade da existência em elaborar formas através de elementos mais simples criando sistemas mais complexos.

Em 1953, [...] experiências realizadas [...] como “química pré-biótica”, “experiências do modelo primitivo da terra” [...]. Stanley L. Miller [...] Harold C. Urey [...] conseguiu reproduzir dois aminoácidos alanina e glicina, [...] substâncias orgânicas que antes se acreditava serem produzidas apenas por células vivas [...]

Desde as experiências de Miller e Urey, quase todos os componentes simples das moléculas complexas das células tem sido produzidos em laboratório. (Margulis & Sagan, 2004, p. 42)

O homem como produto histórico da configuração do Universo não foge à regra para construir sua própria forma, e também expressá-la em suas dimensões: biológica, psíquica e espiritual. Esta tríade guarda uma relação direta com o seu construto biológico primário, que traz em si a ideia, a forma e a ação do estabelecimento humano.

1.3. GESTALTEN BIOLÓGICAS EXISTENCIAIS: CONSTRUÇÃO DA FORMA

Na evolução dos seres vivos o DNA possibilitou o estabelecimento de formas adaptativas à dinâmica existencial, com a transmissão dos caracteres apreendidos sob a forma de marcadores genéticos estruturais viabilizando o melhor desempenho (pregnância - princípio gestaltico) no *continuum* evolutivo da forma humana quando na fusão espermatozoide/óvulo e no desenvolvimento das três camadas germinativas embrionárias, acima citadas, ectoderma, endoderma e mesoderma (Boadella, 1992).

Movidas geneticamente, através dos milhões de anos em evolução, estas camadas conduzem ao surgimento de estruturas biológicas diferenciadas, mas, objetivadas para o sentido maior da unidade humana a construção do indivíduo como um todo. Sob esta síntese desenvolvemos uma forma de trabalho psicoterápico, que chamamos de Biossíntese Morfo-Analítica: Gestalten Biológicas Existenciais.

Esta composição teórica objetiva uma prática que não se baseia unicamente nas tendências inscritas no organismo (os fatores genéticos), mas também, na intermediação dos fatores ambientais (os fatores epigenéticos), os quais são moldados pelas sensações e

sentimentos que garantem o modo expressivo do Ser no mundo. Pois, o mundo, é o campo fenomenológico onde a existência se faz. Para Heidegger a experiência humana é um processo ontológico o qual, busca compreender as ações essenciais do Ser em sua forma estrutural (pensamento, afeto, desejo, vontade, conhecimento e ações expressivas). Estas estruturas são as bases existenciais dos mesmos, e “*está antes de toda psicologia, antropologia e, sobretudo, biologia.*” (Heidegger, 1995, p. 81)

Esta inter-relação organismo-meio deve-se à capacidade perceptual oriunda da primeira camada embrionária, o Ectoderma, que é responsável pela construção dos órgãos dos sentidos, pele, cérebro, sistema nervoso e órgãos sexuais. O fato de esta camada ser a primeira a ser formada, nos leva a entender que a instância primordial do organismo é perceber, sentir e transmitir as informações às outras estruturas a serem formadas, mediando a dimensão de proximidade e afastamento, através de processos sensoriais específicos a essa estrutura que, como função, leva à apreensão de uma realidade existencial expansora ou repressora das necessidades orgânicas, cada vez mais presente no avanço tecnológico dentro do ambiente sociocultural.

As apreensões do mundo exterior sedimentam-se na camada mais profunda, o Endoderma, que digere e excreta as substâncias do mundo exterior, através dos órgãos viscerais do sistema digestório biologicamente configurado a partir dessa camada. Sua função não é só digerir o alimento bioquímico, mas também todos os processos emocionais que interferem na porção autonômica do sistema nervoso e digerir ou não as apreensões existenciais. A resultante desses procedimentos metabólicos é o impulsionamento da energia (bioquímica, psíquica e espiritual) que alimenta o dinamismo da camada intermediária às outras citadas, o Mesoderma, que evidencia a formação dos ossos, músculos, tendões, coração e circulação dos líquidos polarizados (sangue, linfa, hormônios, água e sais minerais) do organismo que são responsáveis pela afirmação e plasticidade expressiva do indivíduo para o mundo. Esta divisão é simplesmente para uma compreensão didática, levando-se em conta que encontramos nossas bases funcionais em uma constante troca simbiótica entre as camadas para a eugenia da identificação e evolução do ser no mundo.

Na confrontação com o meio, a postura erecta, o “facing” segundo Boadella (1992, p. 26) é considerado, o maior ato de evolução da humanidade como espécie. Este ato por si só, demonstra como utilizamos nossos grandes ciclos biológicos, as Gestalten Biológicas

Existenciais², na manutenção de nossa existência, como: o ato de respirar (inspiração e expiração) e o ato de ingerir e excretar, ditam o modo como operacionalizamos nossa existência. É importante salientar que estas três camadas trabalham de uma forma simbiótica na manutenção do equilíbrio homeostático³.

O ritmo acelerado da existência, o aumento da competitividade, a necessidade de níveis de aquisição e a dificuldade de alcançá-los põem o indivíduo em um estado permanente de excitação nervosa (stress) que, quando cronificado, conduz ao distress (o estabelecimento de atitudes e funções orgânicas compensatórias aos estímulos nocivos recebidos). Estas compensações interferem no ciclo de regulação do organismo que oscila, constantemente, entre os estados de atividade e repouso, buscando a melhor forma; forma esta, que segundo (Goldstein, 1961, p.160), implica que: *“el impulso único o tendencia básica del organismo es la actualización de si mismo según sus potencialidades, en el grado máximo alcanzable”*. Portanto, o princípio gestáltico da pregnância e a tendência atualizante de Carl Rogers (2001), gerenciam o nosso modo de estar no mundo.

A busca científica pelo entendimento de atitudes quer sejam, de aparência orgânica ou psico comportamental, faz com que o conhecimento humano evolua sob as bases de postulados filosóficos, dos quais se originam ideologias e correntes abstraídas de uma realidade sempre circunstanciada pelo individual.

Ciência é conhecimento, e quando firmado e aceito, cria um paradigma que se adequa às vertentes do pensamento em um meio sociocultural, e evoluiu sedimentado na fragmentação da realidade em verdades distintas, tendo como base o Cientificismo Positivista Cartesiano, que deu origem ao conhecimento objetivo e exato, e o Cientificismo Subjetivo Humanístico, que retrata as atitudes humanas através dos sentimentos e idéias caracterizadas por tradições anímicas e culturais. Que segundo Tegmeier, *“Ninguna enfermedad tiene solamente una causa; cada enfermedad representa un conjunto de diferentes causas, tanto orgánicas como aímicas.”* (Tegmeier, 1988, p. 34).

O positivismo na Europa contribuiu para o descaso do pensamento metafísico, divergindo dos princípios preconizados por Lamark, Darwin e Kant a respeito da natureza. Neste período se reivindicou a Psicologia, o direito de pertencer aos postulados científicos

² Na psicologia da Gestalt, o indivíduo busca atingir a organização e o equilíbrio existencial. O organismo vivo (psique e corpo) desenvolve padrões de resposta corporal e emocional aos diferentes estímulos. Esses padrões são as Gestalten que é o plural da palavra alemã Gestalt, que traduzida, significa: forma ou padrão geral de organização num todo coerente.

³ Termo criado pelo fisiologista americano Walter Cannon (1871-1945), que significa, processo de regulação pelo qual um organismo mantém constante seu equilíbrio funcional.

como os da Física, Química, Biologia, e Ciências experimentais. Em 1843, Stuart Mill, reivindica à Psicologia, através de seus trabalhos, como uma ciência de caráter independente: *“de observação e experimentação, que tem por objetivo descobrir as leis em função dos quais os fenômenos do espírito se geram uns aos outros; sem excluir, em princípio, que a verdade dessas leis depende, em última análise, de condições orgânicas.”* (Mueller, 1976, p. 10)

Para corresponder às expectativas da Psicologia como ciência em seu caráter vigente, surgiu a Gestalt Teoria que, ao mesmo tempo se contrapondo aos procedimentos positivistas e associacionistas, tenta aprofundar o psiquismo humano de uma forma original e simples, através do estudo das sensações e imagens que constituem a espinha dorsal de seus procedimentos teóricos.

A Psicologia da Gestalt ou a Psicologia da Forma deve o seu desenvolvimento aos alemães Ernest Mach, físico, e a C. Von Ehrenfels, filósofo e psicólogo, que através de seus escritos sobre as qualidades da forma, aprofundando os estudos de Mach em sua obra: *“The analysis of sensations”* (1885), fez observações a respeito de linhas melódicas, onde a forma particular de uma partitura é a qualidade irreduzível à enumeração das partes que compõem a melodia. Nasceu então o que entendemos como globalização da forma o todo é maior que a soma das partes (Mueller, 1976).

A Gestalt Teoria tem uma influência da fenomenologia, através de Franz Bretano, tido como o iniciador dos movimentos fenomenológicos, Husserl e Koffka. Estes movimentos influenciaram a filosofia existencial de Karl Jaspers e Martin Heidegger, repercutindo sobre as ciências psicológicas, modificando a relação terapeuta/paciente, por ter levado em conta as qualidades de contato entre ambos, estabelecendo uma nova abordagem terapêutica. Ela se impõe no domínio médico-patológico influenciando a chamada Medicina Psicossomática, de origem Européia, com Grodeck, e a Americana com Franz Alexander. Seu caráter científico se orienta para a consideração dos equilíbrios e dos desequilíbrios globais do indivíduo (ciclo de regulação organísmica em sua totalidade psico-orgânica).

Sob esse prisma, a globalização da ação organísmica no confronto com o meio – campo total – (interno e externo), considera de extrema importância o reconhecimento das sensações no campo existencial que determinam a melhor forma de ação do indivíduo (princípio de pregnância). É de vital importância para os novos caminhos da psicologia

contemporânea, um entendimento da melodia tocada por cada ser humano, sendo cada aspecto desta, uma nota em sua harmonia com a existência.

Dentro do processo existencial, não há estruturação corporal sem uma experiência direta, a noção de existência só acontece a partir da tomada de consciência corporificada dentro da experiência direta, como nota Guillaume (1947).

La percepción que tengo de este árbol sin duda depende de mi organismo, tal como me lo enseñan la fisiología y la psicología, puesto que los movimientos, los cambios de estado, las lesiones de ciertos órganos modificarían, o suprimirían esta percepción. Pero, en este sentido, la afirmación de que esta percepción es interior a mí no hace sino recordar esta dependencia; no significa que yo vea el árbol dentro de mí; por el contrario lo veo fuera, a cierta distancia. Se trata pues de una percepción exterior, si se entiende por percepción el fenómeno, el hecho de la experiencia inmediata. (p. 125 e 126)

A expressão da estrutura humana tem um sentido de organização, que se evidencia a partir da noção implícita do caos, levando a uma necessidade de ordenação dos estímulos que chegam ao organismo, e que serão metabolizados para uma ordem expressiva global, uma nova gestalt biológica existencial.

Em BMA este fenômeno de ordenação, que entendemos como princípio de pregnância ou estruturação da boa forma, segundo Wertheimer, citado em Guillaume (1947) pode ser observado desde o desenvolvimento embriológico, nos movimentos interativos das camadas germinativas, nos influxos do organismo materno que interagem bioquimicamente nas necessidades embrionárias e fetais em cada ciclo das aberturas das chaves genéticas do organismo em formação. Esta capacidade de se organizar é um processo intrínseco às leis universais, como a natureza do átomo que busca manter-se estável dentro de sua instabilidade estrutural na formação molecular, como referem Margulis e Sagan (2004):

A partir do momento em que consideramos as origens em uma escala cósmica, a crença de sermos parte – uma ínfima parte – do universo nos é imposta. Porque os átomos que constituem o nosso corpo não foram criados como fomos concebidos, mais logo após o nascimento do próprio universo. [...] O hidrogênio coalesceu em supernovas [...] Com a força da gravidade os núcleos das supernovas focaram tão quentes que foram desencadeadas reações termonucleares, criando a partir do hidrogênio e de várias partículas subatômicas inteiramente distintas, todos os elementos mais pesados que conhecemos no universo atualmente. A abundância de hidrogênio ainda permanece no corpo humano [...] O nosso corpo constituído de hidrogênio espelha um universo de hidrogênio [...] Parte do hidrogênio

combinaram-se com o carbono para formar o metano (CH₄), com oxigênio para formar água (H₂O), com nitrogênio para formar a amônia [...] Estes gases reorganizados e recombinados em compostos de cadeia longa, estão presentes em praticamente todos os componentes do corpo humano. (p. 31, 35 e 36)

Esta propriedade é inerente e básica como núcleo organizador da forma do Ser e de Ser, no estabelecimento da ordenação, como resposta que acomode o melhor desempenho funcional. Nossos órgãos funcionam com um organograma sequencial a partir dos valores das forças que são absorvidas pelo organismo e nos impulsionam para padrões que podem ficar estratificados em camadas cristalizadas, impedindo outras possibilidades funcionais.

Este *continuum* de organização conduz ao surgimento de formas ideais entre protoplasma⁴ e matéria, e no plasma humano caminha para a “*formatividade*” prenha à ação, contextualizada ao fenômeno existencial.

Ao nascer, o ser humano continua a repetir o processo de seu desenvolvimento, tendo sempre como base os “*ciclos de regulação orgânica*” (Goldstein, 1961, p. 143) que impulsionam a existência em uma espiróide entre vida, existência e morte.

Todos os organismos têm uma forma única no modo de se organizar, e nos seres humanos isto se faz através de um diálogo contínuo entre as necessidades naturais e os paradigmas da sociedade circundante, o que nada mais é do que a busca da individuação. Nesta busca, os indivíduos se amoldam em processos injuncionais que poderão impulsionar ou estagnar a criatividade – criar atividade – e a criação – criar ação – pelo fixar de ideais psicológicas que interferem e distorcem os ciclos naturais da regulação orgânica. A BMA busca a identificação e elaboração das distorções do Eu quando este se encontra de acordo com a percepção do como agimos, mas não temos consciência da atividade músculo esquelético expressiva para alcançar metas, tornando-nos autômatos dos nossos padrões de sentimentos, pensamentos e crenças, com uma configuração ditocida que dificulta ou impede de alcançar as metas existenciais. Conforme anotam Fuentes e colaboradores (2008):

Enquanto um sujeito desempenha as ações propositadas, é importante que também exerça a autorregulação de seu comportamento e a monitoração do desempenho afetivo. Este processo envolve a capacidade de avaliar se um comportamento está apropriado para o alcance do

⁴ Protoplasma é a parte viva da célula. É um sistema físico-químico de natureza coloidal e pode passar facilmente do estado sólido ao líquido. É uma substância viva que tem a propriedade da assimilação e sofre suas consequências (crescimento, divisão etc.); reage aos excitantes mecânicos, físicos e químicos; pode emitir pseudópodes e sofre atrações e repulsões. Mantém propriedades importantes no sistema nervoso: irritabilidade, condutibilidade e contratilidade.

objetivo traçado, bem como a flexibilidade e a capacidade de modificá-lo caso não esteja sendo eficaz. A inflexibilidade cognitiva podem resultar em comportamentos perseverativos e estereotipados. (p. 189)

Quando nossas percepções ditam que estamos defasados em nossos objetivos é acionado o nosso centro organizador, que sob a tomada de consciência age como um desorganizador do pré-existente, para reorganizar novos conceitos de existência, com ações micromoleculares para o macrocosmo social. Esta percepção nos dá a condição de escolha, ao invés de sermos escolhidos. E a partir do reconhecimento das forças limitadoras e da facilitação de experimentos que possibilitem o aumento da flexibilidade criativa, se constrói a chave do processo terapêutico para reinstaurar o fluxo da energia formativa. E é só pela experiência que nos estruturamos e projetamos uma corporificação em nossa vida que favoreça a uma nova gestalt biológica existencial coerente com o existir.

1.4. INTERVENÇÃO EM DISTÚRBIOS COMPORTAMENTAIS: UMA AÇÃO TERAPÊUTICA FACILITADORA

O psicólogo em BMA, com uma observação adequada, nas expressões de cada indivíduo como um todo associados ao discurso verbal contextualizado ou não, podem conduzir ao desvelamento das “*chaves*” biológicas que são cruciais para a detecção das interferências dissonantes ou resistências que interferem no ciclo de regulação orgânica.

Os indivíduos para começarem a se dar conta dos padrões dissonantes, que são eles mesmos em várias situações, conscientes ou inconscientes, é a facilitação e o confabular de experiências significativas. Isto se torna possível, tanto na clínica individual, como nos grupos terapêuticos, com o estabelecimento de vínculos de confiança na escuta, no falar e no fazer. A partir deste passo, começamos a elaborar os procedimentos somáticos de como configurarmos nossa atitude para expressarmos ao meio.

Ao conhecer os vários estágios informativos e formativos deste universo que se encontra à sua frente (o paciente, a pessoa), o psicólogo estabelece uma relação de contato que desenvolva uma coerência capaz de viabilizar a ressonância e o aprofundamento da consciência por parte desde indivíduo em reconhecer (conhecer novamente) os entraves entre o seu pensamento, desejos, vontade e ação. Com o esclarecimento destes conflitos que contribuam para expressar comportamentos inadequados por parte deste em seus relacionamentos, a ação terapêutica move-se para produzir uma “*desarrumação*” da forma

presentificada, abrindo espaço em um novo sentido e o surgimento de uma nova concepção da forma, uma nova ação (inovação) e um novo comportamento.

Alguns puristas em terapias com base gestáltica exageram “*o como*”, e evitam os porquês, entendendo que estes tenham conceituação analítica e fragmentadora da totalidade, dando caráter mais explicativo do que integrativo. Utilizamos aqui uma máxima popular que diz: “*todo o quê tem seu por que*”. Daí a importância de se conscientizar, primeiro, “*do quê*” e o entendimento “*do como*” para executar a ação (uma análise da forma). De uma maneira mais prática, podemos perguntar: “*O que faço?*” Para em seguida questionar: “*Como faço?*” E em uma terceira etapa se dar conta de como parar de fazer (retirada). Na quarta etapa: “*O que acontece quando deixo de fazer?*” (evitação). E como quinto elemento: fazer uma síntese das etapas anteriores, procurando estar na consciência da importância dessa experiência na minha vida como um todo, de que forma a utilizo, quais os ganhos e perdas neste tipo de ação.

Em BMA, para se executar uma ação qualquer é necessário ter Vontade, mas por outro lado, a vontade não nasce do nada e sim de uma energia sutil, o Pensamento ou Forma Pensamento, que precede a nossa existência, e só através deste, em uma relação fenomenológica a consciência humana se configura. No entanto, os pensamentos que passam por nós não são nossos, mas sim de uma consciência coletiva universal, uma síntese das formas de pensamento que habitam (fixação de ideias) e atravessam nossas mentes dentro de uma determinada cultura com comportamentos específicos, assim conforme, A. Besant & C. W. Leadbeater, (2011):

Todo pensamento dá origem a uma série de vibrações que no mesmo momento atuam na matéria do corpo mental [...] Desta maneira, temos uma forma de pensamento pura e simples, uma entidade vivente, de uma atividade intensa, criada pela ideia que lhe deu nascimento. Se esta forma é constituída pela matéria mais sutil, será tão poderosa quanto energética, e poderá, sob a direção de uma vontade tranquila e firme desempenhar um papel de alta transcendência. [...] Uma forma de pensamento desta espécie tem, pois, por envoltura, a essência elemental atraída, e por centro, o desejo ou, paixão que a exterioriza. O poder da forma de pensamento dependerá da quantidade de energia mental combinada com este elemental de paixão ou desejo. Estas formas, tal qual as pertencentes ao mundo mental, são chamadas elementais artificiais, e geralmente são as mais comuns, pois no homem vulgar são muito poucos os pensamentos que não se encontrem manchados pelo desejo, paixão ou emoção. (p. 21, 22 e 23)

A depender de como sentimos e elaboramos os pensamentos como nossos,

mobilizamos tensões, vibrações eletromoleculares de nossa estrutura orgânica, nos dando um sentido de auto-identidade, específica a uma ação. Nasce a partir daí o que podemos entender como Desejo. Queremos, então, fazer “*algo*”, não importa o que seja, e a partir do nível elaborativo das “*formas pensamento*” que configuram o desejo, passamos a uma necessidade orgânica de “*fechar*”, concluir o desejo (Ciclos de regulação Organísmica). Sob a ação do desejo que por sua vez configura-se em função da intensidade das ondas de pensamento, nosso organismo eleva o grau de excitação nos complexos densos e fluídos de nosso corpo (hormônios, líquidos, descargas elétricas, motilidade celular dos tecidos e acomodações ósseas). Neste estágio, nos resta duas opções, permanecer e não ir adiante, ou partir para a ação, e para isto é necessário que atue a Vontade.

Para movermos no mundo é necessário ter vontade, desde o movimento de um simples dedo, a tomar decisões mais complexas e objetivas, dentro de um contexto existencial, o empenho da vontade (Ação) pode mudar, muitas vezes, toda uma dinâmica de vida. A vontade pode ser entendida como “*algo*” distinto, mas não afastado do corpo, pois as atividades deste dependem da predominância energética da vontade. Em essência, seguimos a energia incessante da fonte que jorra de nosso interior (Id grodeckiano, Eu centro, Self, Core), que nos direciona no mais puro sentido da natureza humana; só que entre o impulso de saída do nosso Eu centro, e a manifestação expressiva de nós (eu social) muitas interferências ocorrem, que sob muitos aspectos psicológicos específicos, nos distanciam das expressões e configurações originais do espírito, do corpo e do psiquismo.

O crescimento humano é permeado pela vontade muitas vezes encoberta pelo ambiente sociocultural, cuja ações reais ou realizações, são a materialização de sua energia, e algumas vezes só a percebemos pela consecução das ações dependetes de uma forma elaborada de ação a qual chamamos de Vontade Hábil. Quando uma ação para ser concretizada decorre de um processo, permeado de dificuldades exteriores, estas podem ser entendidas como entidades vivas (Sub Personalidades ou Sub Eus), papéis desempenhados ou entendidos como nossa identidade, adquiridos e configurados em crenças que tentam, dentro de suas possibilidades, intervir e bloquear a consecução dos objetivos propostos.

A vontade hábil quando desenvolvida através de treinamentos específicos consegue-se ultrapassar todas as interferências que ameaçam a consecução dos objetivos firmados com escolhas adequadas. A responsabilidade e liberdade de escolha vem do poder de decisão que evolui e se desenvolve com a espécie humana, originário do centro da

vontade. Assagiolo (1993) afirma que:

[...] A descoberta da vontade em nós próprios e, mais ainda, a tomada de consciência de que o *self* e a vontade estão intimamente ligados, pode acontecer como uma genuína revelação e pode modificar, não raro radicalmente, a autoconsciência de um indivíduo e toda a sua atitude em relação a si mesmo, a outras pessoas e ao mundo. Ele percebe que é um sujeito “vivo”, dotado de poder de escolher, de relacionar, de suscitar modificações em sua própria personalidade, nos outros e nas circunstâncias. (p. 11 e 12)

Há momentos em nossa vida, que nos sentimos como um barco à deriva, sem rumo. Não se vê a margem, não se vê um porto, não reconhecemos às metas e, estas quando são conhecidas não se sabe como alcançá-las. No campo psicológico, isto significa a necessidade de se ter consciência das interferências produzidas pelos hábitos estereotipados, suas funções e inter-relações, com nossas formas de pensamento, de modo que possamos traçar as ações mais concretas para a execução das nossas metas.

Em algumas situações, a vontade (necessidade) surge com força e habilidade, muitas vezes ela não é satisfatória, por sua direção não objetivar metas que visem ao crescimento individual ou o bem comum, pois esta pode tornar-se um grande risco para a sociedade, promovendo a “*peste emocional*” (Lima, 2007, p. 8), corrompendo a vontade de outras pessoas e desconsiderando princípios éticos, distorcendo verdades em função de objetivos psicopatológicos. A vontade como necessidade e ação, deve ser forte, hábil e acima de tudo boa, e ser a meta de qualquer empresa, instituição ou ser humano.

Outra dimensão da vontade é o aspecto Transpessoal, o quarto fator da existência humana, sempre olhado com resistência pelos meios científicos, e que era domínio do campo religioso e da espiritualidade. Este aspecto funciona no sentido ascendente, buscando a compreensão divina, que é inerente ao homem conhecida como transcendência, para fortalecer valores supremos, experiências culminantes, transe e sensações místicas de bem-aventurança, auto-realização interior e a expansão do EU pessoal para o tranpessoal integrando o sagrado no cotidiano fundindo-se com o Eu cósmico que é a vontade transcendental. Maslow citado por Assagiolo (1993) nos diz:

Transcendência significa também tornar-se divino ou semelhante a Deus, ir além do meramente humano. Mas é preciso ter aqui o cuidado de não transformar essa espécie de afirmação em algo extra-humano ou sobrenatural. Estou pensando em empregar a palavra “meta-humano” ou “B-humano”, afim de sublinhar que isso constitui parte da natureza humana, embora raramente possa ser verificado de fato. Trata-se de uma potencialidade da natureza humana, ainda. (p. 98)

O trabalho em BMA aguça a nossa sensibilidade fazendo com que tomemos consciência da parte mais elemental e característica do nosso ser, a consciência do nosso Eu, presentificado nos vários níveis de nossas camadas: biológicas, psíquicas e espirituais. O Eu como núcleo, expressa-se e se identifica em várias formas diferenciadas que caracterizam não só nossa personalidade como também as atitudes diante do mundo (sub-Eus). Segundo Ferrucci (1987):

[...] Este núcleo es de una naturaleza completamente diferente a todos los elementos (sensaciones físicas, sentimientos, pensamientos, etc) que forman nuestra personalidad. Por consiguiente, pueden hacer de centro unificador, dirigiendo estos elementos y guiándolos hacia la unidade de una totalidad orgánica. (p. 74)

1.5. O ORGANISMO HUMANO

Uma Gestalt Biológica tem por base a estruturação de movimentos e posturas, uma forma e uma função, que quando elaborada, pode apontar o despertar de uma nova consciência em que o indivíduo dar-se conta de novas possibilidades e atitudes que proporcionarão escolhas mais eficazes dentro de seus processos existenciais.

Esta base foi ampliada e incorporada ao estudo levando-se em conta o princípio elementar da contratibilidade biológica em resposta aos vários níveis de percepção. Entendemos que a principal via expressiva do ser humano são as respostas neuromusculares e viscerais alimentadas por conceitos individuais, que a depender do tipo de resposta expressiva, seu tempo e intermitência, poderá ser criada uma deformação postural e comportamental, para Keleman (1992):

Há um processo básico de pensamento, sensação subjacente a toda percepção. Ou seja, expandir, entumecer, estender-se para buscar e trazer de volta, encolher contrair. Saímos em direção ao mundo em um ciclo interminável. Torna-se evidente que o estresse e o distresse perturbam os padrões de pulsação. (p. 19)

Isto se dá por encurtamento (contração crônica), ou flacidez (perda de tonicidade), da musculatura em geral. Deve-se levar em conta que a priori a musculatura esquelética posterior é principalmente atingida, e por consequência interfere em nossa forma estrutural que está diretamente ligada ao como fazemos e interagimos, diante do mundo que nos cerca, assim a nossa forma se expressa no nosso comportamento e vice-versa.

Como já falado anteriormente, um princípio inerente às formas vivas é a “*Tendência Atualizante*” (Rogers, 2001) na busca da melhor forma e melhor adaptação às diversas situações fenomenológicas existenciais, uma gestalt. Enquanto seres humanos este

princípio de pregnância estará presente em nós tanto em latência como em potência no buscar de uma configuração simétrica equalizadora dos opostos.

Os opostos, vida e morte fazem parte de um processo global e específico. Global por fazer parte da existência como um todo e específico quando enfoca momentos existenciais. Devemos tomar consciência que viver é um processo de caminharmos para a morte e, durante esta jornada, nos deparamos várias vezes com a possibilidade da finitude, quando adoecemos ou tomamos atitudes de risco, em nossos ritos de passagem e nas “*mortes vivas*” (perdas em geral). O nosso modo de interagir nestes momentos de crise é evidenciado pelas “*marcas*” expostas em nossas atitudes, isto reforça a concepção que a nossa anatomia é uma instabilidade dinâmica onde padrões de sensações de sentimentos impregnam toda nossa estrutura física, pondo o organismo sempre em ação a partir das micro moléculas à plenitude orgânica como um todo.

O corpo é parte de um sistema integrativo onde todos os fluxos e influxos se interpõem e interdependem mutuamente (simbiose) todo tempo. Desta forma o processo terapêutico em BMA não é um método de alívio, mas de transformação concomitante da estrutura interna e externa facilitada por uma atitude não-diretiva por parte do psicólogo que enfoca e respeita as necessidades individuais de uma forma não diretiva, mas não ausente, pois todo o processo é um acordo dentro dos limites de contato determinado por cada participante, que tem liberdade de recuar ou avançar. Para Vishnivetz (1995):

Para desenvolver-se e aprofundar-se no caminho do autoconhecimento, a pessoa passa pelo processo de ampliação da percepção (sensibilidade superficial e profunda, a consciência da posição e direção da estrutura esquelética num espaço e distribuição das tenções em sua estrutura neuromuscular). Por meio dessa experiência [...] desenvolve a autoconfiança na percepção de seu próprio corpo e de processos psicológicos [...] ligados ao processo corporal, reconhecendo-se no que está acontecendo. (p. 11-12)

Torna-se evidente que a tomada de consciência por parte do participante o conduz a enfrentar seu próprio sentimento. O psicólogo como facilitador dos processos de mudanças deve ter ouvidos para ouvir e captar os subentendidos, ver o que está velado, e estar consciente de não induzir e evitar interpretações, facilitando todos os processos expressivos de ordem verbal e não verbal de forma que o sujeito em ação desenvolva sua própria cognição e direção coerente às suas premências, pois, não se modifica impunemente uma estrutura corporal.

É necessário por parte do psicólogo estar em contato com suas próprias emoções e

ser congruente consigo mesmo para não interferir ou bloquear as dos outros. Esta percepção quer seja em um processo de grupo ou individual, não o faz um simples observador, mas antes de tudo um experienciador e observador de uma globalidade no dar-se conta de como podemos mudar a nós mesmos em todos os nossos encontros e relações que é nossa síntese biológica existencial aos fenômenos da vida.

1.5. O PRESENTE TRABALHO

A efetivação deste workshop e melhor aproveitamento do mesmo, foi desenvolvido em regime de semi internato num local previamente definido. O espaço ofereceu condições favoráveis e confortáveis à execução dos procedimentos propostos (Apêndice A). Foi seguindo estas ideias que elaborámos o plano para este workshop e o nosso objectivo foi avaliar a eficácia da nossa intervenção ao nível da depressão e ansiedade, assim como ao nível global mais subjectivo do indivíduo, após a conclusão do workshop, como também em follow-up. A expectativa era que nossa forma de intervenção produzisse efeitos positivos nas variáveis avaliadas, relativo ao grau de investimento e empenho motivacional dos participantes (i.e., depressão, ansiedade e estado geral subjectivo) e que as tendências positivas se mantivessem em follow-up, favorecendo aos participantes uma melhor resposta adaptativa quando em retorno aos seus cotidianos.

2. METODOLOGIA

Para este trabalho de investigação, utilizou-se como instrumento de pesquisa a vivência em grupo terapêutico, sob as bases psicofisiológicas que norteiam os processos de forma, função e comportamento na Psicologia da Gestalt.

Um grupo é na realidade uma síntese da diversidade social contextualizada em cada participante de modo que as diferenças individuais complementem o objetivo comum a todos. A dinâmica grupal foi desenvolvida por meio de práticas corporais expressivas, que envolvem dança, práticas meditativas, dinâmicas interpessoais e exposições teóricas concernentes ao tema: pensamento, desejo, vontade e ação. Segundo Ferrucci (1987):

[...] Com los movimientos corporales llegamos a ser conscientes de la resonancia orgánica que produce a nivel físico un conjunto de emociones psicológicas, que después expresamos com unas posturas o movimientos, como si fuésemos una estatua que simboliza estas emociones o un danzarín que las representa con su coreografia. De este modo llegamos a conocerlas mejor y hasta se puede llegar a producir algún cambio. Las personas que están más pedientes de su cuerpo que otras se dan cuenta de que esto tiene una utilidad especial

para trabajar a este nivel: descubren que mientras trabajan sólo a niveles psicológicos ou metales que non pueden comprender claramente lo que passa dentro de ellas. (p.41-42)

A cada etapa experienciada, foi feito o compartilhamento dos sentimentos, sensações e emoções vivenciadas por cada participante, em discussões processuais com um enfoque humanístico existencial. As intervenções terapêuticas foram coerentes às contextualizações das mobilizações individuais ou do grupo convergindo para a sedimentação elaborativa do material inconsciente evocado.

2.1. PARTICIPANTES

O recrutamento dos participantes foi feito por convite, via: rede eletrônica, cartazes, contato direto expositivo e folhetos explicativos. Após a data limite das inscrições e o preenchimento do número de vagas foi definida a data para o processo de seleção dos inscritos, a partir do preenchimento do termo de consentimento informado, do FDPS e de três questionários: BDI, o STAI, Forma Y – 1 e Forma Y – 2.

Após respondidos os formulários acima citados, os inscritos submeteram-se a uma entrevista, com duração de 10 minutos, na qual foram esclarecidos os motivos de seleção. (inclusão/exclusão). Aos inscritos excluídos, foi agradecida a disponibilidade e os selecionados foram fornecidos os detalhes relativos à realização do *workshop*.

As normas de exclusão foram direcionadas para os indivíduos portadores de doença infecto contagiosa, cardiopatia grave ou distúrbio mental incurável que poderia ser perigoso à si e a sociedade, ou ainda, indivíduos que estivessem a tomar medicação antipsicótica e tratamento com antidepressivos 2 meses anteriores à data da realização do *workshop* como também os indivíduos que não participaram integralmente do trabalho.

Foram selecionados 12 participantes nas áreas: pública e privada, saúde, artes, educação, bem-estar social e estudantes universitários, constituindo uma amostra com participantes na idade mínima de 19 anos e máxima de 52 anos. A média da idade foi de 32,6 anos com um desvio padrão de 11.3. Oito dos participantes da amostra (67%) eram do sexo feminino e quatro participantes (33%) eram do sexo masculino. O estado civil, cinco participantes (42%) eram casados, seis (50%) eram solteiros e um (8%) era divorciado. Quanto à escolaridade, onze dos participantes (92%) possuem ou frequentam o ensino superior e um (8%) possui o ensino secundário. Nove destes (75%) não apresentaram repetência e três (25%) apresentaram repetência.

Onze participantes (92%) não apresentaram problema físico e não faziam uso de medicação física e um (8%) apresentou problema físico e o uso de medicação. Em relação a problemas de ordem psicológica, dez participantes (83%) não apresentaram problema psicológico e dois (17%) apresentaram problema psicológico. Dos 12 inquiridos, metade afirmou estar a receber ou já ter recebido no passado tratamento psicológico e a outra metade afirmou não ter. Relativamente à medicação psicológica, nove (75%) não fazem uso de medicação e os restantes três (25%) fazem uso de medicação.

2.2. INSTRUMENTOS E MATERIAIS

Os instrumentos foram os seguintes:

- **Termo de Consentimento Informado (Anexo A);**

- **Ficha de Dados Pessoais e Sociodemográficos (FDPS - Anexo B):** contendo um conjunto de perguntas, de fácil resposta, as quais permitiram uma melhor caracterização individual dos participantes, com relação a idade, gênero, escolaridade, experiências profissionais, sócio familiares, saúde, etiologia, diagnóstico e tratamento.

- **Inventário de Estado - Traço de Ansiedade para Adultos (STAI):** contendo 2 questionários, na versão original de Spielberger (Mind Garden®, 2005-2013), adaptado para a versão portuguesa por Danilo R. Silva e colaboradores (1999/2000) como um instrumento para avaliação psicológica e pragmática, no aconselhamento, orientação clínica, na investigação e avaliação do tratamento no campo da psicologia aplicada. Este inventário apresenta um alfa de Chronbach de 0,089 que demonstra alta fidedignidade na testagem.

O inventário STAI consiste em 40 questões, divididas em duas partes, cada questão tem quatro possíveis respostas, e a que mais se identificar com o estado mental do indivíduo deverá ser sinalizada do seguinte modo:

- Questionário de auto-avaliação Forma Y - 1: Composta por 20 frases que avaliam como se sente o respondente no momento em que está a responder.

- Questionário de auto-avaliação Forma Y - 2: Composta por 20 frases que avaliam como o indivíduo se sente de uma forma geral.

- **Inventário de Depressão de Beck (BDI - II; Beck, A T., Steer, R. A., & Brown, G K., 1996):** Instrumento para medir a intensidade dos sintomas de depressão com resultado relevante na clínica e na investigação, por avaliar sentimentos subjetivos de autopercepção como auxílio de diagnóstico formal dos processos depressivos, que na

maioria das vezes são difíceis de serem observados na avaliação clínica. Contém 21 itens que solicita respostas atendendo a forma de como a pessoa se sente com referência “às duas últimas semanas, incluindo hoje”; cada resposta recebe um valor de 0-3. As categorias aferidas são: de 0-13 depressão mínima, 14-19 depressão leve, 20-28 depressão moderada e 29-63 depressão severa. O BDI-II possui fiabilidade e validade para a utilização clínica (grau de confiança teste-reteste elevado, em vários trabalhos conforme a variação do alfa de Chronbach entre 0,86 a 0,89 revelando uma boa fiabilidade para a sua utilização).

- **Avaliação subjetiva (Anexo D):** conceituação em relação à vivência grupal, sobre os procedimentos desenvolvidos durante o encontro, enfocando as contribuições significativas do *workshop* aplicada em dois momentos: a primeira, logo após o término do trabalho em grupo e a segunda em follow-up, a cerca de um mês após o término da intervenção.

Os instrumentos BDI e STAY foram aplicados em três momentos distintos do processo: antes do trabalho de grupo, no final da intervenção do *workshop*, e em *follow-up* 30 dias após a realização do *workshop*. O instrumento de avaliação subjetiva foi aplicado apenas nos dois últimos momentos acabados de referir (Apêndice C; Módulo VI).

A avaliação do *workshop* contou também com a presença de dois observadores (alunos de pós-graduação de psicologia da Universidade de Aveiro) que tomaram parte do *workshop*. Tiveram como função avaliar o cumprimento das tarefas previstas inicialmente no guião do *workshop* de forma isenta, fornecendo assim um terceiro elemento de avaliação do mesmo. Esta triangulação de dados assegura um processo de avaliação mais completo do trabalho.

Os materiais utilizados foram os seguintes: Data show; almofadas, tapetes e colchonetes; papel formato A4; canetas e giz de cera; equipamento de som; e, textos previamente reproduzidos. Para um melhor desenvolvimento logístico, o trabalho contou com o apoio técnico operacional de mais um elemento, com o objetivo de favorecer uma didática eficiente.

Foi utilizado o programa de Software estatístico de tratamento de dados IBM Corporation_ Statistical Package for the Social Sciences 19 (SPSS), para se fazer uma análise descritiva das variáveis em estudo e posteriormente uma análise inferencial a fim de testar a validade das hipóteses. Esta análise inferencial foi inicialmente realizada

mediante análises de variância para medidas repetidas. O valor de significância considerado para os t-testes adicionais realizados para avaliar a existência de diferenças significativas entre os vários momentos de avaliação foi ajustado de acordo com a correção de Bonferroni (Pestana & Gageiro, 2008).

2.3. PROCEDIMENTO

Após a fase de seleção dos participantes, tal como descrito acima em 2.1, aconteceu o *workshop*. Sua estrutura foi desenvolvida em seis módulos (cf. Informação descrita nos Apêndices A a C), com uma duração de 20 horas e com a seguinte estrutura:

- Apresentação do grupo.
- Exposição sobre o conceito e ato de vontade.
- Centramento da vontade através da realização da Meditação ativa tibetana, Kun Nyê; este exercício teve por objetivo identificar os fatores de segurança e insegurança que mobilizam os participantes a estarem presentes no *workshop*.
- Questionário da vontade e proposta individual que consistiu num Exercício de elaboração descritiva e textual da vontade e impedimentos confrontados com os objetivos individuais.
- Discussão em grupo: facilitação e interferências terapêuticas sobre a apresentação e expectativas do material elaborado no item anterior.
- Exposição sobre os estágios da Vontade I: Intenção, deliberação, escolha e decisão.
- Exposição sobre os estágios da Vontade II: Afirmação, planejamento e execução.
- Explorando movimento corporal: movimentação do eixo e alongamentos corporais criativos, buscando o dar-se conta das limitações físicas.
- Meditação ativa tibetana (Zen).
- Aplicação de Técnica mântica meditativa Zen. Som (*koans*) Quem eu sou?... Eu sou...
- Estabelecimento de projeto: Após a tomada de contato (conscientização)
- Meditação ativa tibetana, prática Zen. Exercícios de postura e respiração suave.
- Compartilhamento pelos participantes de suas experiências, situações inacabadas: Unfinished business. Avaliação final do trabalho, intervenções oportunas e coerentes ao exposto por parte do facilitador e encerramento.
- Por tratar-se de uma abordagem também corporal os participantes portavam roupas adequadas para facilitar os processos práticos.

3. RESULTADOS

Os valores de prova, p , inferiores a uma significância de 0,05 foram considerados estatisticamente significativos. A análise estatística dos dados recorreu aos Testes ANOVA para medidas repetidas para comparar os resultados entre os 3 momentos de avaliação, e o *Teste-t* para amostras emparelhadas entre dois momentos de avaliação, cujo o objetivo foi avaliar o efeito das variáveis BDI, STAI-Y1 e STAI-Y2 nos três momentos avaliados: *pré-workshop*, *pós-workshop* e em *follow-up*. Esta análise teve por objetivo investigar se a média das diferenças entre os elementos de cada par foi significativa. O valor de significância considerado para os *t*-testes adicionais realizados para avaliar a existência de diferenças significativas entre os vários momentos de avaliação foi ajustado de acordo com a correção de Bonferroni (Pestana & Gageiro, 2008); aplicando esta correção, o valor de p de referência para considerarmos uma diferença estatisticamente significativa passa a ser $p < .017$.

3.1. INVENTÁRIOS

Na Tabela 1, encontram-se os valores amostrais da Média e Desvio-padrão obtidos dos instrumentos de avaliação nos momentos *pré* e *pós-workshop*, e em *follow-up*.

	Pré- Workshop	Pós-workshop	Follow-up
BDI II	28,92 (7,33)	23,58 (2,84)	26,17 (5,13)
STAI_Y1	35,25 (8,74)	27,42 (6,84)	33,00 (7,95)
STAI_Y2	36,00 (9,56)	30,58 (6,14)	33,58 (8,65)
Avaliação subjectiva	_____	4,85 (0,24)	4,65 (0,44)

Dos inventários relacionados na tabela 2 concluiu-se que a média amostral do BDI diminui do momento *pré* para o momento *pós*, aumentou do momento *pós* para o *follow-up* e diminui do momento *pré* para o *follow-up*. Também se observou que no momento *pré-intervenção* os participantes evidenciaram um nível de depressão moderada a grave e no momento *pós-workshop*, os participantes apresentaram um nível moderado de depressão. No momento *Follow-up* a média do BDI dos participantes voltou a ser um nível de depressão moderado ou grave (Beck, Steer, & Brown, Manual for the Beck Depression Inventory II. San Antonio, 1996). O Teste ANOVA para medidas repetidas confirmou que o nível de depressão dos participantes, tal como avaliado pelo BDI foi influenciado pelo momento de avaliação, $F(2,22) = 7.51$, $MSE = 11.36$ e $p = 0.003$. Pela análise do teste t

para amostras emparelhadas concluiu-se que o nível médio de depressão diminuiu significativamente do momento pré para o momento pós-avaliação, $t(11) = 3.077$, $p = 0.011$. O nível médio de depressão aumentou significativamente do momento pós-avaliação para o follow-up, $t(11) = -2.635$, $p = 0.023$. Não existiu uma diferença significativa entre a média do BDI no momento pré para o momento *follow-up*, $t(11) = 2.101$, $p = 0.06$.

Quanto à tendência amostral da variável STAI-Y1, verificou-se que esta diminuiu do momento pré para o momento pós, aumentou do momento pós para o *follow-up* e diminuiu do momento pré para o *follow-up*. O Teste ANOVA revelou que a variável STAI-Y1 foi significativamente influenciada pelo momento de avaliação, $F(2, 22) = 12.031$, $MSE = 16.225$, $p = 0.001$. Pelos testes t para amostras emparelhadas, concluiu-se que a média do STAI_Y1 foi significativamente menor no momento pós do que no momento pré, $t(11) = 4.927$, $p = 0.001$. Houve um aumento significativo da média desta variável do momento pós para o *follow-up*, $t(11) = -1.964$, $p = 0.006$. Não existiu uma diferença significativa na média do STAI-Y1 do momento pré para o momento *follow-up*, $t(11) = -1.486$, $p = 0.212$. A diminuição amostral verificada do momento pré para o momento *follow-up* não é significativa.

A média amostral da variável STAI-Y2 diminuiu do momento pré para o momento pós, aumentou do momento pós para o *follow-up* e diminuiu do momento pré para o *follow-up*. O Teste ANOVA, revelou o momento de avaliação não influenciou os dados obtidos na variável STAI-Y2 $F(2, 22) = 3.356$, $MSE = 26.331$, $p = 0.053$.

Pelos testes t para amostras emparelhadas, concluiu-se que a média do STAI_Y2 foi significativamente menor no momento pós do que no momento pré, $t(11) = 3.164$, $p = 0.009$. Não existiram diferenças significativas entre a média do momento pós e *follow-up*, $t(11) = -1.398$ e $p = 0.190$, bem como entre os momentos pré e *follow-up*, $t(11) = 1.019$ e $p = 0.33$. Então a diminuição amostral verificada do momento pré para o momento *follow-up* não é significativa bem como o aumento amostral verificado do momento pós para o momento *follow-up*.

Quanto à comparação da média na avaliação subjetiva, segundo esta amostra houve apenas um pequeno decréscimo do momento pós para o momento *follow-up*, mas pelo teste t de amostras emparelhadas concluiu-se que essa diferença não é significativa $t(11) = 1.625$, $p = 0.132$.

A avaliação do *workshop* contou também com a presença de dois observadores (alunos de pós-graduação de psicologia da Universidade de Aveiro) que tomaram parte do *workshop*. Tiveram como função avaliar o cumprimento das atividades e objetivos previstos inicialmente no guião do *workshop* de forma isenta, fornecendo assim um terceiro elemento de avaliação do mesmo. Esta triangulação de dados assegura um processo de avaliação mais completo do trabalho. A Tabela 2 demonstra o escore de avaliação dos observadores composto da seguinte forma:

Cumprimento das atividades (C.A)	Cumprimento dos objetivos (C.O)
1- Não cumprido	1- Não cumprido
2- Cumprido na quase totalidade	2- Cumprido na quase totalidade
3 – Cumprido na totalidade	3 – Cumprido na totalidade

A Tabela 3 descreve a média de avaliação do C.A e do C.O durante os cinco módulos desenvolvidos durante o *workshop*:

	Módulo I		Módulo II		Módulo III		Módulo IV		Módulo V		Média global
	C.A	C.O	C.A	C.O	C.A	C.O	C.A	C.O	C.A	C.O	
1º avaliador	2,83	2,83	3	3	3	3	3	3	3	3	2,97
2º avaliador	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Média global	2,92	2,92	3	3	3	3	3	3	3	3	2,99

As conclusões sobre os resultados da avaliação do *workshop* feitas pelos observadores externos demonstra que, a média de avaliação do cumprimento das atividades e cumprimento dos objetivos nos módulos II até V foi igual a três, ou seja, foram cumpridos na totalidade. No módulo I a média de avaliação no C.A e C.O foi igual a 2,92 (valor muito próximo de 3), isto porque, o 1º avaliador considerou que a “Exposição teórica sobre o ato da vontade” no módulo I foi cumprida quase na totalidade, isto deveu-se ao tamanho pequeno das letras que compunham o texto de apresentação no ecrã, que dificultou a leitura, o que foi corrigido nos módulos seguintes. Mas pela análise da média global conclui-se que o cumprimento das atividades e objetivos previstos inicialmente no guião do *workshop* foi total.

4. DISCUSSÃO

Face aos resultados acima apresentados percebemos que esta forma de abordagem demonstrou uma eficácia quanto as expectativas no sentido de facilitar aos participantes uma melhor compreensão sobre suas bases ansiogênicas e depressivas, como foi possível observar na relação destes índices antes e após a intervenção. Pensamos que este resultado se deve aos fatores abordados no *workshop* de: liberdade, motivação, partilha e o respeito a individualidade, de todos para um e de um para todos, o que fortaleceu vínculos de confiança.

Foi possível aos participantes tomarem consciência de que todo o crescimento só se torna efetivo quando fortalecido pela vontade capaz de sobrepujar o cerceamento sociocultural. Um elemento extremamente facilitador foi o ritmo, pois nascemos com ele, nas moléculas que formam as nossas células, nos movimentos intra e extra/celulares, nos ciclos metabólicos dos órgãos e nossas ações no mundo a configurar uma Gestalt Biológica que terá sempre por base a estrutura do movimento posicionado para uma forma, uma função e um comportamento.

Ao nível arquetípico a dança e o ritmo faz parte do ser humano em evolução e pôde levar aos participantes a dar-se conta de novas possibilidades e atitudes mais criativas em seus processos existenciais. O ato de dançar como foi experienciado pelo grupo, favoreceu a integração das necessidades individuais, com conseqüente alívio da tensão que juntamente às práticas meditativas favoreceram um verbalizar sempre baseado em sensações e sentimentos. A forma como cada um experienciou a música e o movimento, promoveu um reforço positivo na melhora da qualidade e consciência de suas formas de pensamento e suas ações no mundo.

O fato da elevação dos índices de ansiedade e depressão quando avaliado em *follow-up*, em comparação com o pós-workshop, pode estar relacionado com o confronto com novas questões existenciais como perda de entes queridos, tratamento quimioterápico e situações económicas e afetivas com as quais os participantes relataram se ter confrontado entre o final da intervenção e o momento do follow-up. Ainda assim, globalmente, observamos que estes índices (BDI, STAI-Y1 e STAI-Y2), apresentaram valores ligeiramente mais baixos no *follow-up* comparativamente com os obtidos na pré-intervenção.

No que concerne à avaliação subjetiva desta abordagem feita pelos componentes do grupo após o *workshop*, o índice de satisfação relatado pelos participantes foi bastante elevado aproximando-se do valor máximo possível da avaliação e manteve-se em *follow-up*. A efetividade desta forma de trabalho, também foi reforçado pela avaliação dos observadores externos, que pelos escores obtidos acima citados, concluiu-se que todas as atividades e objetivos foram cumpridos em sua totalidade.

Todo trabalho transcorreu dentro das expectativas propostas margeados pelos conceitos fundamentais da Gestalt Teoria e na Fenomenologia Existencialista: forma, função, figura, fundo e globalidade como princípio holístico.

Baseando-se nos resultados apresentados desta breve intervenção em BMA, sugere-se futuros estudos com maior amostragem, bem como a continuidade de outros trabalhos envolvendo temas como: “Vivenciando os Sub-Eus, que é o aprofundamento nas Sub-personalidades”; “Vida, Morte, Transubstanciação e renascimento, que enfoca as perdas em vida, tanto reais como psicoafetivas e o medo”, temas que nos remetem aos princípios básicos do existir.

A continuidade deste trabalho como instrumental psicoterápico contribui com novas estratégias que podem facilitar aos indivíduos encarar de forma consistente e adequada o modo de operacionalizar a vida com mais saúde e bem-estar para si, criando uma ressonância de positividade e de integração a todos a sua volta.

REFERÊNCIAS

- Assagioli, R. (1993). *O ato da vontade*. São Paulo, Brasil: Pensamento Cultrix.
- Beck, A., Steer, R., & Brown, G. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory II*. San Antonio: Psychological Corporation.
- Besant, A., & Leadbeater, C. W. (2011). *Formas de Pensamento*. (11° ed.). São Paulo, Brasil: Pensamento Cultrix.
- Boadella, D. (1992). *Correntes da Vida. Uma introdução à Biossíntese*. São Paulo, Brasil: Summus Editorial.
- CD Kids. *Putumayo Word Music*. (2003). Em *African Playground*.
- Deuter (Compositor). (1978). CD player: *Osho Active Meditations Kundalini*. New Earth Records.
- Feldenkrais, M. (1977). *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus.
- Ferrucci, P. (1987). *Psicosíntesis*. Malaga: Sirio.
- Ford DH, U. H. (1998). *Contemporary Models of Psychotherapy. A Comparative Analysis* (2° ed.). New York, Estados Unidos: John Wiley.
- Frankl, E. V. (2012). *O Homem em busca de um sentido*. Alfragide, Portugal: Lua de papel, Leya.
- Fuentes, D., Malloy-Diniz, L. F., Camargos, C. P., Cosenza, R. M., & et al. (2008). *Neuropsicologia Teoria e Prática*. Porto Alegre, Brasil: Artmed.
- Goble, F. G. (1970). *The Third force: The psychology of Abraham Maslow*. New York. *Grosman publishers*. New York: Grosman publishers.
- Goldstein, K. (1961). *La naturaliza humana a la luz de la psicopatologia* (1° ed.). Argentina: Paidós.
- Grotjahn, M. (1950). *The process of maturation in group psychotherapy and in the group therapist*. *Psychiatry*.
- Guillaume, P. (1947). *La Psicología de la Forma* (2° ed.). Buenos Aires, Argentina: Argos.

- Guyton AC, H. J. (2002). Funções Motoras da Medula Espinhal. Os reflexos Medulares. In *Tratado de Fisiologia Medica* (pp. 582-586). Rio de Janeiro, Brasil: Guanabara Koogan.
- Hall, J. E. (2011). *Tratado de Fisiologia Médica*. Rio de Janeiro, Brasil: Elsevier.
- Heidegger, M. (1995). *Ser e Tempo* (parte I). Petrópolis, Brasil: Vozes.
- Houaiss. (2013). *Dicionário da Língua Portuguesa*. Obtido em 17 de abril de 2013, de <http://200.241.192.6/cgi-bin/houaissnetb.dll/frame?palavra=injunção#105432>
- Keleman, S. (1992). *Anatomia Emocional*. São Paulo, Brasil: Summus.
- Kretschmer, E. (1925). *Physique and character: An investigation of the nature of constitution and of the theory of temperament*. New York: Harcourt-Brace.
- Lima, J. E. (12 de Janeiro de 2007). Peste Emocional. *Jornal: O Fisco Associação do Fisco de Alagoas ASFAL*, 8-8.
- Margulis, L. &. (2002). *O que é a vida?* Rio de Janeiro, Brasil: Zahar.
- Margulis, L. &. (2004). *Micro-cosmos. Quatro Bilhões de Anos de Evolução Microbiana* (1º ed.). São Paulo, Brasil: Pensamento Cultrix.
- McTaggart, L. (2008). *O campo. Em busca da força secreta do universo*. Rio de Janeiro, Brasil: Rocco.
- Moreau, A. (1987). *La Gestalt – Therapie*. Málaga: Sírio.
- Mueller, F. L. (1976). *História da Psicologia II. A Psicologia. Contemporânea* (4º ed.). Paris, França: Publicações Europa-América. Biblioteca Universitária.
- Naranjo, C. (2000). *La vieja y novíssima gestalt; actitud y práctica de um experiencialismo ateuórico* (5º ed.). Santiago, Casilla, Chile: Cuatro Vientos.
- Papathanassiou, V. O. (Compositor). (1982). *Love Theme, do filme Blade Runner - O caçador de Andróides*. [Vangelis, Artista]
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de Dados para Ciências Sociais, A complementaridade do SPSS* (5ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

- Portugal, O. d. (2013). *Termo de consentimento livre e esclarecido*. Portugal. Obtido em 09 de Janeiro de 2013, de https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod_deontologico
- Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (2000). *Person-centered therapy*. In R. J. Corsini, & D. Wedding, *Current Psychotherapies* (6^o ed., pp. 67-133). Itasca: F.E. Peacock Publishers.
- Reich, W. (1998). *Análise do Caráter* (3^a ed.). São Paulo, Brasil: Martins Fontes.
- Ribeiro, E. (Compositor). (2006). *Cumbuca em Ziguezaguear*. [Pica-Pau, Artista] Em CD *player*. Alagoas, Maceió, Brasil: Produção independente.
- Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. *J. Couns Psychol.*
- Rogers, C. R. (2001). *Tornar-se Pessoa*. São Paulo, Brasil: Martins Fontes.
- Sachse, R., & Elliot, R. (2001). Process-outcome research on humanistic therapy variables. In D. J. Cain, J. Seeman, & organizadores, *Humanistic Psychotherapies. Handbook of Research and Practice*. (pp. 83-115). Washington: American Psychological Association.
- Sheldon, W. H., Dupertuis, C. W., & McDermott, E. (1954). *Atlas of Men: A Guide for Somatotyping the Adult Male at All Ages*. New York, E.U.A.: Harper.
- Silva, D. R., Silva, A. d., Rodrigues, A., & Luís, R. (1999/2000). Estudo de adaptação e estabelecimento de normas do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI-Forma Y) para a população militar portuguesa. *Revista de Psicologia Militar*, pp. (12) 7-12.
- STAI. (2005/2013). *Copyright por Consulting Psychologists Press*. Obtido de Publicado por Mind Garden: www.mindgarden.com
- Tegmeier, R. (1988). *El poder curativo de los elementos. Práctica de la terapia Tattwa*. Madrid: EDAF.
- Tulku, T. (1999). *Técnicas de relaxamento*. São Paulo, Brasil: Pensamento.
- Tulku, T. (1999). *Técnicas de relaxamento. 1ª parte*. São Paulo, Brasil: Pensamento.

- Vishnivtvetz, B. (1995). *Eutonia. Educação do corpo para o ser*. São Paulo, Brasil: Summus.
- Vivaldi, A. L. (Compositor). (1992). CD player: *The Four Seasons / Concerto 'Del Ritico'*. [N. F. Portuguesa, Artista, & A. Cassuto, Maestro] Movieplay do Brasil.
- Wagner, W. R. (Compositor). (1848). A Cavalgada das Valquírias. Em *Ópera: As Valquírias*. Domínio público. Obtido de http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=3588
- Watson, J. C. (2001). Re-visioning empathy. In D. J. Cain, & organizator, *Humanistic Psychotherapies. Handbook of Research and Practice* (pp. 71-445). Washington: American Psychological Association.

APÊNDICE A

Tabela 4 - Procedimento			
MÓDULOS	DURAÇÃO	PERÍODO	ATIVIDADES
I	3 horas	Sexta-feira 10/05/2013 19:00 às 22:00	- Apresentação do grupo. -Exposição sobre o Ato da Vontade. -Processo grupal.
II	4 horas	Sábado 11/05/2013 09:00 às 13:00	- Exposição sobre o Pensamento, Desejo e Vontade. -Processo grupal.
<i>Lunch break</i>	1 hora	13:00 às 14:00	Restaurante Caféina dos Arcos
III	4 horas	14:00 às 18:00	- Exposição sobre os estágios da Vontade I: Intenção, deliberação, escolha e decisão. -Processo grupal.
<i>Coffee break</i>	1 hora	18:00 às 19:00	Restaurante Caféina dos Arcos
IV	3 horas	19:00 às 22:00	- Exposição sobre os estágios da Vontade II: Afirmação, planejamento e execução. -Processo grupal.
V	4 horas	Domingo 12/05/2013 09:00 às 13:00	- Situações inacabadas: <i>Unfinished business</i> . -Processo grupal.
<i>Lunch break</i>	1 hora	13:00 às 14:00	Restaurante Caféina dos Arcos
VI	2 horas	14:00 às 16:00	2º momento de avaliação
<i>Coffee break</i>		16:00	Restaurante Caféina dos Arcos
		21 dias após o <i>workshop</i>	<i>Follow-up</i>

APÊNDICE B

Local de realização: Instalações da Universidade de Aveiro.

Dia: 10/05 das 19:00 às 22:00.

Sala de Drama do Departamento de Educação.

Dia: 11/05 das 09:00 às 22:00

Dia: 12/05 das 09:00 às 16:00

Sala Polivalente do Pavilhão Desportivo Prof. Doutor Aristides Hall.

APÊNDICE C

MÓDULOS DE DESENVOLVIMENTO DO *WORKSHOP*

MÓDULO I

1º Dia: Sexta-feira, 19:00 às 22:00 / 180 minutos

OBJETIVOS:

- Dissertar teoricamente sobre o conceito de vontade fundamentado em Assagioli (1993, p. 14-18); (coordenador)
- Focalizar de forma meditativa os movimentos respiratórios na posição dos 7 gestos Tulku (1999, p. 31); (participantes)
- Apresentar seus fatores de segurança e insegurança que trazem consigo; (participantes)

ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS:

- Apresentação do grupo: (40 minutos)

Os participantes se apresentam falando um pouco sobre sua pessoa.

- Exposição teórica sobre o Ato da Vontade: (30 minutos)

Utilização de data show.

- Exercício 1: 7 gestos (centramento da vontade): (40 minutos)

Participantes sentam com pernas cruzadas, mãos sobre os joelhos, coluna reta, cabeça levemente flexionada para frente, boca relaxada entre aberta, olhos fechados suavemente e língua relaxada (“espalhada” flutuando, sem pressão na cavidade oral).

O facilitador pede para que tomem consciência da respiração e focalizar a consciência nos movimentos respiratórios. Após 2 ou 3 minutos, os participantes são solicitados a pensarem sobre os aspectos pessoais que deram segurança para estarem presentes neste trabalho, e após alguns minutos, 1 ou 2 minutos, se darem conta de possíveis fatores de insegurança que em algum momento colocaram em dúvida sua presença neste trabalho (aproximadamente 2 minutos).

Em seguida os participantes são convidados a exporem seus pensamentos, tanto em seus aspectos positivos de segurança, quanto de insegurança.

- Exercício 2: questionário da vontade e proposta individual (cf. Anexo C): (30 minutos)

Após as apresentações e discussões dos conteúdos acima citados será pedido aos participantes a escolherem um lugar em que possam deitar-se confortavelmente em decúbito dorsal e mais uma vez focalizar a mente por alguns instantes, 1 ou 2 minutos, na inspiração e expiração, e em seguida, o facilitador pede a todos para que façam uma exploração em sua energia da vontade e os questiona estando os mesmos ainda deitados e relaxados com os olhos fechados e a luminosidade do ambiente tênue.

(Questões com pequena pausa silenciosa entre elas de 15 segundos aproximadamente)

- Como está sua vontade?
- Sua vontade principal é manipulada frequentemente por outras vontades?
- É subjugada por algum sentimento seu? Como a depressão, a raiva o medo ou ansiedade?
- Você fica paralisado por sentir-se com inércia? Sem vontade?
- Sua vontade é entorpecida ou adormecida por alguns hábitos ou vícios?
- Sua vontade é desestruturada, desintegrada por distrações fúteis? Ou você sempre põem em dúvidas que terminam por corroer suas vontades?

(Pausa silenciosa de 20 segundos aproximadamente)

- Você normalmente faz sempre o que quer com a força que vem bem de dentro de você, por que você acha que deve ser assim, ou prevalece algum outro fator?

(Pausa silenciosa de 20 segundos aproximadamente)

Em seguida é sugerido aos participantes para considerar os principais aspectos de suas vidas e as relações mais importantes ligado à eles.

(Pausa reflexiva de 1 minuto aproximadamente)

Após esse momento introspectivo é solicitado aos participantes a sentarem-se de maneira lenta e suave, trazendo consigo a experiência da visualização mental, e lhes serão entregue, de forma impressa, estas mesmas questões para serem respondidas por escrito (Anexo C).

- Discussão em grupo. Facilitação e interferências terapêuticas: (40 minutos)

Apresentação individual e discussão em grupo do material levantado no questionário.

- Encerramento: (2 minutos)

Após a discussão em grupo, o encerramento do módulo será feito com uma pequena pausa meditativa em que todos os participantes dão-se as mãos e com os olhos fechados focalizam por aproximadamente 2 minutos sua respiração.

MÓDULO II

2º Dia: Sábado, 09:00 às 13:00 / 240 minutos

OBJETIVOS:

- Aquecer o organismo através de movimentos corporais livres, individuais, por meio de ritmos musicais; (coordenação e participantes)
- Dissertar teoricamente sobre o conceito de pensamento, desejo e vontade, fundamentado em Ferrucci (1987, p. 90) e Besant & Leadbeater (2011, p. 21, 22 e 23); (coordenador)
- Experienciar os limites corporais com movimentos eutônicos e meditação ativa Kum Nyê, base e eixo: Tulku (1999, p. 230);
- Praticar através de atitudes simbólicas a Vontade na vida diária: Ferrucci (1987, p. 95);
- Exercitar os pares sobre o koan⁵: Quem é você?
- Facilitar processos pessoais e interpessoais coerentes às exposições.

ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS:

- Movimentações Rítmicas I: (10 minutos)

Os participantes são convidados a expressarem-se ao som e ritmo de duas canções, faixas I e II do CD Player, Putumayo (2003). São estimulados a criarem movimentos livres, criativos e estarem sempre atentos entre o criar, o ritmo e a respiração. Após a movimentação devem ficar parados no espaço em que se encontram e tomar consciência dos pensamentos, sensações corporais e ritmo respiratório, como observadores de si mesmo.

- Check-up: (50 minutos)

Ao reinício dos trabalhos é interessante por parti do facilitador ter um feed beck, tanto a nível individual, como do grupo como um todo. Isto permite estabelecer uma

⁵ Koan tradicionalmente na cultura oriental é uma forma de instigar aos discípulos de um Mestre Zen a uma prospecção meditativa face à questionamentos de aparência lógica na busca de uma resposta simples ao que é considerado na mente como paradoxal. Pode ser feito em forma de uma questão ou uma sentença enigmática que visa quebrar a lógica do raciocínio promovendo a abstração do Eu.

relação de limite de contato para com os participantes, entre os participantes e direcionamento geral dos procedimentos. Favorece ainda, um maior rapport para a condutibilidade dos trabalhos. Geralmente o facilitador dirige-se ao grupo com uma questão básica: Como estão nesse momento? Ou, perguntar se alguém gostaria de fazer algum comentário ou colocação como um preâmbulo para os procedimentos seguintes. Trata-se, portanto, de um espaço aberto para colocações individuais que necessariamente não é obrigatório à todos, e não está vinculado diretamente com nenhum tópico específico, excetuando-se quando algum tópico se contextualiza e torna-se necessário um maior aprofundamento sobre o mesmo.

- Exposição teórica sobre o Pensamento, Desejo e Vontade: (30 minutos)

Utilização de data show.

- Exercício 1. Eutônico e Kum Nyê⁶ (base e eixo): (50 minutos)

Os participantes são convidados a andarem livremente pela sala, de forma lenta e depois, de forma rápida, enquanto o facilitador pede-lhes para focalizar a consciência no comportamento de vários seguimentos corporais enquanto caminha e perceber quais as regiões mais participativas no impulso e na vontade de continuar a marcha. E quais as diferenças entre as lateralidades corporais durante a marcha. Em seguida o facilitador pede-lhes para ficarem parados e revisem as percepções experienciadas (1 minuto), em seguida é pedido que mantenha os pés fixados em seus lugares e tombem o corpo na posição ereta em vários sentidos percebendo o limite da perda de equilíbrio, e o retorno ao centro. O exercício decorrerá entre 15 a 20 minutos.

Após a pausa de 1 a 2 minutos de duração será proposto um exercício de meditação ativa **Kum Nyê**: “Equilibrando o corpo”, Tulku (1999, p. 230). E finalização com compartilhamento das experiências (30 minutos).

⁶ Kum Nyê é uma série de exercícios corporais, eficientes e curativos, que funcionam para aliviar o estresse, transformar padrões negativos de comportamento e aumentar nossa satisfação e apreciação pela vida. São baseados em teorias a respeito dos sistemas de energias densas e sutis do corpo, que são a base da medicina tibetana sobre o corpo e a mente trazidas para o ocidente por Tarthang Tulkun Riponche, Lama-chefe do Centro Tibetano de Meditação Nyingma e do Nyingma Institute de Berkley, California.

- **Exercício 2.** Execução de atitudes simbólicas sobre a Vontade na vida diária: (30 minutos)

Após o compartilhamento será sugerida a execução de alguns compartilhamentos que representem aspectos do uso da vontade no cotidiano, como:

- Fazer alguma coisa agora que não tenha feito nunca ou que simplesmente seja fora de contexto, faça algo, com muita lentidão.
- Pensar numa situação em que gostaria de ter dito “não” e lhe foi mais fácil dizer sim, e agora imagine esta situação e verbaliza o “não”, o “não” que gostaria de ter dito.
- Fazer alguma coisa que acredite ser mais importante agora.
- Fazer alguma coisa sem pensar no julgamento que outras pessoas tem de si.
- Tomar uma folha de papel e escrever ou desenhar de forma livre, mas pondo toda sua atenção no que está fazendo neste momento, não tenha pressa, faça isso como se fosse a última vez e tome consciência de como respira enquanto faz a ação.
- Terminada a tarefa, guardar sua produção.

- **Exercício 3.** Quem é você? (2 fases) (30 minutos) Durante a execução do exercício terá como fundo de forma incidental, “As quatro estações” de Vivaldi (1992), faixas: 7, 8 e 9.

Fase I: (15 minutos)

Em pares, escolhe-se quem pergunta e quem responde a segunda fase perguntando: Quem é você? Enquanto o outro responde com toda a adjetivação que lembrar em relação a sua pessoa. E depois de 6 minutos, ambos fecham os olhos e fazem uma pausa de 1 minuto. Inverte-se os papéis e decorrem mais 6 minutos. Concluída esta fase todos permanecem sentados e com os olhos fechados percebendo pensamentos, sentimentos e sensações. (2 minutos)

Fase II: (15 minutos)

Ainda em pares, sentados confortavelmente de frente um para o outro. O primeiro participante pergunta ao segundo: - Quem é você? E o segundo participante deve responder afirmativamente olhando fixamente a face do interlocutor: - Eu sou Eu! A pergunta e a resposta deve ser contínua em um período de 7 minutos até inverter os papéis e assim

decorrer mais 7 minutos. Para concluir, ainda sentados, de olhos fechados observar pensamentos, sentimentos e sensações. (1 minuto)

- Discussão em grupo. Facilitação e interferências terapêuticas: (40 minutos)

Compartilhamento individual e discussão em grupo da experiência.

- Encerramento: (2 minutos)

Após a discussão em grupo, o encerramento do módulo será feito com uma pequena pausa meditativa em que todos os participantes dão-se as mãos e com os olhos fechados focalizam por aproximadamente 2 minutos sua respiração.

INTERVALO PARA ALMOÇO: 13:00 às 14:00.

MÓDULO III

Sábado, 14:00 às 18:00 / 240 minutos

OBJETIVOS:

- Aquecer o organismo através de movimentos corporais livres, individuais, por meio de ritmos musicais; (coordenação e participantes)
- Dissertar teoricamente sobre os estágios da vontade: Assagioli (1993, p. 109-121);
- Explorar os movimentos corporais: Tulku (1999, p. 255);
- Escrever crenças e mandamentos que lhe foram ditas;
- Facilitar processos pessoais e interpessoais coerentes às exposições.
- Aprofundar por meio de prática de meditação ativa envolvendo ritmo musical e movimentos corporais repetitivos e criativos, um relaxamento introspectivo capaz de favorecer um maior contato com sensações, sentimentos e emoções ao nível psicofisiológico;

ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS:

- Movimentações Rítmicas II: (10 minutos)

Os participantes são convidados a expressarem-se ao som e ritmo de duas canções, faixas III e IV do CD Player, Putumayo (2003). São estimulados a criarem movimentos livres, criativos e estarem sempre atentos entre o criar, o ritmo e a respiração.

São convidados a compartilhar sua “dança” para outros participantes e com outras participantes. Após a movimentação devem ficar parados no espaço em que se encontram e tomar consciência dos pensamentos, sensações corporais e ritmo respiratório, como observadores de si mesmos.

- Check-up: (40 minutos)

Ao reinício dos trabalhos é interessante por parte do facilitador ter um feed back, tanto à nível individual, como do grupo como um todo. Isto permite estabelecer uma relação de limite de contato para com os participantes, entre os participantes e direcionamento geral dos procedimentos. Favorece ainda, um maior rapport para a condutibilidade dos trabalhos. Geralmente o facilitador dirige-se ao grupo com uma questão básica: Como estão nesse momento? Ou, perguntar se alguém gostaria de fazer algum comentário ou colocação como um preâmbulo para os procedimentos seguintes. Trata-se, portanto, de um espaço aberto para colocações individuais que necessariamente não é obrigatório à todos, e não está vinculado diretamente com nenhum tópico específico, excetuando-se quando algum tópico se contextualiza e torna-se necessário um maior aprofundamento sobre o mesmo.

- Exposição sobre os Estágios da Vontade I. Intenção, Deliberação, Escolha e Decisão: (30 minutos) Utilização de data show.

- Exercício: (30 minutos)

Explorando o Movimento Corporal: Eixo e alongamento (15 minutos)

Partindo de uma base fixa o participante é convidado a criar movimentos de alongamento suaves, utilizando toda estrutura corporal, podendo fazer movimentos em direção ao chão, no chão, para cima e para baixo, para os lados sempre em expansão e contração.

Após o tempo de execução dos alongamentos rítmicos, ficar parado durante 1 minuto buscando perceber pensamentos, sentimentos e sensações, além de tentar perceber sons e movimentos oriundos do exterior e do seu interior.

Durante a execução do exercício terá como fundo musical, a composição de Vangelis (1982), “Love Theme”.

Kum Nyê. Distendendo a auto-imagem: (15 minutos) Prática de meditação ativa e relaxamento Kun Nyê, Tulku (1999, p. 255).

- Injunções⁷: descrever consignas que lhes foram ditas; (escrever e falar aos outros na 1ª pessoa) (30 minutos)

Os participantes são solicitados a ficarem deitados em decúbito dorsal com caneta e folha de papel do lado e é-lhes sugerido após um pequeno relaxamento que rememorem situações do passado em que pessoas lhe disseram: - Você é assim!... / - Você não!... / Você tem que... / - Você deve... / - Você só... / Você nunca...

Após essas memorizações escrever no lado esquerdo da folha de papel a listagem dos mandados, e ao lado a aceitação ou não deste. Exemplo: Eu sou / Não sou / Não quero mais ser / Eu faço / ou não faço / continuo / não continuo. De acordo com a contextualização do mandato.

- Discussão em grupo. Facilitação e interferências terapêuticas: (40 minutos)

Compartilhamento individual e discussão em grupo da experiência.

- Meditação dinâmica Kundalini: (60 minutos)

Os participantes serão convidados a participar da meditação ativa Kundalini. CD player, instrumental criado por Deuter (1978). Essa meditação ativa divide-se em 4 fases:

1º fase: o shaking. Durante 15 minutos os participantes são convidados a executarem movimentos que consiste em sacudir o corpo de várias formas, permanecendo no mesmo local, a partir da posição em pé.

2º fase: dança livre. Durante 15 minutos os participantes, devem fazer uma dança livre explorando todo o espaço.

⁷ Segundo o dicionário Houaiss (2013), injunção é: “ato de injungir, de ordenar expressamente uma coisa; ordem precisa e formal [...] influência coercitiva de leis, regras, costumes ou circunstâncias; imposição, exigência, pressão”. Portanto, na psicologia entendemos como uma série de mandatos de forma coercitiva que pode gerar ideias/ações, sistemas de crenças, que podem comprometer as relações existenciais de um indivíduo.

3º fase: pausa meditativa. Durante 15 minutos, na posição sentada, com os olhos fechados e coluna ereta observando os pensamentos, sensações e percepções internas e externas ao seu corpo e mente.

4º fase: relaxamento global. Durante 15 minutos, deitados em decúbito dorsal com os olhos fechados, devem abandonar o corpo à gravidade.

INTERVALO: 18:00 às 19:00.

MÓDULO IV

Sábado, 19:00 às 22:00 / 180 minutos

OBJETIVOS:

- Aquecer o organismo através de movimentos corporais livres, individuais, por meio de ritmos musicais; (coordenação e participantes)
- Dissertar teoricamente sobre os estágios da vontade: Assagioli (1993, p. 135, 141 e 150);
- Expandir a percepção corpo e mente: Posturas corporais, respiração e meditação Kum Nyê, “Clareando a confusão” e “A mente clara”, Tulku (1999, p. 294 e 296);
- Perceber através de visualização criativa o ato e o poder da vontade: “O barco”, Ferrucci (1987, p. 164);
- Facilitar processos pessoais e interpessoais coerentes às exposições.
- Estabelecer contato consigo mesmo e os demais. Enfrentar o medo de contato, Moreau (1987, p. 303)

ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS:

- Movimentações Rítmicas III: (10 minutos)

Os participantes são convidados a expressarem-se ao som e ritmo de duas canções, faixas VII e XII do CD Player, Putumayo (2003). São estimulados a criarem movimentos livres, criativos e estarem sempre atentos entre o criar, o ritmo e a respiração.

São convidados a compartilhar sua “dança” para outros participantes e com outros participantes. Após a movimentação devem ficar parados no espaço em que se encontram e tomar consciência dos pensamentos, sensações corporais e ritmo respiratório, como observadores de si mesmo.

- Check-up: (50 minutos)

Ao reinício dos trabalhos é interessante por parte do facilitador ter um feedback, tanto à nível individual, como do grupo como um todo. Isto permite estabelecer uma relação de limite de contato para com os participantes, entre os participantes e direcionamento geral dos procedimentos. Favorece ainda, um maior rapport para a condutibilidade dos trabalhos. Geralmente o facilitador dirige-se ao grupo com uma questão básica: Como estão nesse momento? Ou, perguntar se alguém gostaria de fazer algum comentário ou colocação como um preâmbulo para os procedimentos seguintes. Trata-se, portanto, de um espaço aberto para colocações individuais que necessariamente não é obrigatório à todos, e não está vinculado diretamente com nenhum tópico específico, excetuando-se quando algum tópico se contextualiza e torna-se necessário um maior aprofundamento sobre o mesmo.

- Exposição sobre Estágios da Vontade II: Afirmação, Planejamento e Execução. (30 minutos) Utilização de data show.

- Exercício 1: Kum Nyê: (20 minutos)

Este exercício tem por objetivo, expandir a percepção corpo e mente: Posturas corporais, respiração e meditação Kum Nyê, “Clareando a confusão” e “A mente clara”, Tulku (1999, p. 294 e 296);

- Exercício 2: Visualização criativa do ato da vontade. (10 minutos)

Todos confortavelmente deitados procuraram perceber através de uma visualização criativa o ato e o poder da vontade, este exercício é descrito como: “O barco”, criado por Ferrucci (1987, p. 164). É uma metáfora à capacidade que cada indivíduo tem de “armar suas velas” e direcionar o “leme de sua vida”.

Durante a execução da visualização ouve-se, com volume baixo a música incidental, Wagner (1848), “A Cavalgada das Valquírias”.

- Discussão em grupo: Compartilhamento. (20 minutos) Compartilhamento individual e discussão em grupo da experiência vivida no exercício anterior.

- Exercício 3: Necessidades de afirmação sobre os processos de evitação. (10 minutos)

Durante a execução do exercício terá como fundo de forma incidental, “As quatro estações” de Vivaldi (1992), faixas: 2, 3 e 4.

Será proposto aos participantes, a encontrarem um local e deitarem-se em decúbito lateral com as pernas e braços flexionados sobre o tórax, respirar profundo e suavemente enquanto pronunciam o seu nome sussurrando.

Após alguns instantes é sugerido que os participantes, gradualmente, aumentem o som do chamamento de seus nomes e ao mesmo tempo façam pequenos movimentos de extensão a partir da postura em flexão, continuando até a posição em pé e procurando dar as mais variadas formas de chamamento de seu nome que ele possa lembrar e que já tenha ouvido. Ao mesmo tempo observar se seu nome se destaca ou fica coberto pelos outros. Por exemplo: de forma doce, suave, agressiva e outras mais.

- Subgrupos – Tema: compartilhando a experiência. (30 minutos)

Buscar as pessoas que menos estiveram em contato dentro do grupo, para a formação de subgrupos, de no máximo, 5 participantes. Compartilhar informações e expressar suas percepções positivas ou negativas em relação uns aos outros. Visando trabalhar com contato, medos e auto afirmação.

- Encerramento: (2 minutos)

Após a discussão em grupo, o encerramento do módulo será feito com uma pequena pausa meditativa em que todos os participantes dão-se as mãos e com os olhos fechados focalizam por aproximadamente 2 minutos sua respiração.

MÓDULO V

3º Dia: Domingo, 09:00 às 13:00 / 240 minutos

OBJETIVOS:

- Aquecer o organismo através de movimentos corporais livres, individuais, por meio de ritmos musicais; (coordenação e participantes)
- Comentar sobre algumas situações inacabadas;
- Escrever o projeto pessoal, fazer a visualização criativa conduzida por um relaxamento e após o processo meditativo discussão em grupo.

ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS:

- Movimentações Rítmicas IV. (10 minutos)

Os participantes são convidados a expressarem-se ao som e ritmo de duas canções, do CD player: Cumbuca em Ziguezaguear, Ribeiro (2006), faixas: 1 e 9. São estimulados a criarem movimentos livres, criativos e estarem sempre atentos entre o criar, o ritmo e a respiração.

São convidados a compartilhar sua “dança” para outros participantes e com outros participantes. Após a movimentação devem ficar parados no espaço em que se encontram e tomar consciência dos pensamentos, sensações corporais e ritmo respiratório, como observadores de si mesmo.

- Check-up: (60 minutos)

Ao reinício dos trabalhos é interessante por parte do facilitador ter um feed back, tanto a nível individual, como do grupo como um todo. Isto permite estabelecer uma relação de limite de contato para com os participantes, entre os participantes e direcionamento geral dos procedimentos. Favorece ainda, um maior rapport para a condutibilidade dos trabalhos. Geralmente o facilitador dirige-se ao grupo com uma questão básica: Como estão nesse momento? Ou, perguntar se alguém gostaria de fazer algum comentário ou colocação como um preâmbulo para os procedimentos seguintes. Trata-se, portanto, de um espaço aberto para colocações individuais que necessariamente não é obrigatório à todos, e não está vinculado diretamente com nenhum tópico específico, excetuando-se quando algum tópico se contextualiza e torna-se necessário um maior aprofundamento sobre o mesmo.

- Situações inacabadas: Unfinished business. (40 minutos)

Momento dedicado à colocações e manifestações individuais e do grupo como um todo sobre questões que não estão bem esclarecidas ou de alguma necessidade que estivera latente e só agora pode ser expressa.

- Exercício: visualização de projetos pessoais. (40 minutos)

Primeiro tempo: (20 minutos)

Mentalização simbólica e criativa de um projeto e eleição de prioridades e planejamento para alcançar o objetivo, Ferrucci (1987, p. 106).

Após a meditação os participantes escrevem objetivamente sobre seu projeto e comentam a percepção dos impedimentos que poderiam obstruir seus objetivos.

Segundo tempo: (20 minutos)

Fazer uma visualização criativa mobilizando as experiências supra conscientes para um avanço maior e evolutivo a nível pessoal lançando luz aos potenciais preexistentes.

Meditação da “rosa”, exercício criado por Assagioli citado em Ferrucci (1987, p. 176).

Essa experiência remete sensorialmente ao desabrochar, despertar e tomar consciência do centro, o “EU unificador” capaz de coordenar todos os potenciais latentes em cada um de nós com a abertura de nossas pétalas para a visualização do nosso núcleo existencial.

- **Discussão em grupo: facilitação e interferências.** (60 minutos) Compartilhamento individual e discussão em grupo da experiência. E fechamento dos trabalhos.

- **Encerramento:** (30 minutos) Para melhor flexibilização do tempo de fechamento de assuntos inacabados, fica em aberto este espaço, mas caso não ocorra, será adiantado o Módulo VI.

INTERVALO PARA ALMOÇO: 13:00 às 14:00.

MÓDULO VI

Domingo, 14:00 às 15:00 / 60 minutos

- **2º Momento de avaliação.** (Como descrito no item 2.2. Instrumentos e Materiais)

ANEXO A



Universidade de Aveiro

Departamento de Educação

2013

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Pesquisa: Biossíntese Morfo-Analítica: Gestalten Biológicas Existenciais

Intervenção em distúrbios comportamentais

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Com este documento desejamos prestar esclarecimento a você participante, sobre a pesquisa que estamos desenvolvendo.

Objetivo: Esta pesquisa pretende investigar a eficiência da prática terapêutica em Biossíntese Morfo-Analítica: Gestalten Biológicas Existenciais na intervenção e modificação de distúrbios comportamentais, correlacionados com estados ansiosos e/ou depressivos que possam ter ou não manifestações psicossomáticas que dificultem ou bloqueiem seus objetivos de vida.

Participação: O participante deverá preencher uma ficha de dados pessoais e sociodemográficos. Submeter-se a dois instrumentos de avaliação relativos a ansiedade e depressão em três momentos: antes dos workshop, imediatamente depois do workshop e cerca de um mês depois do seu término. Existirá ainda uma entrevista inicial no contexto da qual estes instrumentos serão preenchidos. No final do workshop deverá ainda fazer uma avaliação subjetiva a respeito dos aspectos positivos e/ou negativos que a experiência lhe trouxe.

Benefícios e riscos: Informamos para seu interesse que todo o processo desenvolvido neste workshop, visa como benefício uma melhoria em seu estado físico e mental, podendo contribuir para grande melhora de suas relações interpessoais e conseqüente bem estar-estar. Como possíveis riscos, estes são praticamente inexistentes em razão do participante ter a opção de participar ou não nos procedimentos desenvolvidos ao longo do workshop, sendo respeitado todos os seus limites.

Garantias: Como garantia, estaremos sempre disponíveis para o esclarecimento de dúvidas, em qualquer momento, durante o trabalho da pesquisa e após o término desta. Reiteramos que a qualquer momento você pode desistir de sua participação, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo ou penalidade. A contribuição de 10 € (dez euros), para manutenção logística, não é obrigatória. Todos os processos individuais estão garantidos sob a ética do sigilo, as identidades serão codificadas e os resultados do trabalho serão publicados sem nenhuma exposição dos participantes, e só serão utilizados para fins de pesquisa. Em caso de necessidade, apoio, maiores esclarecimentos ou alguma dúvida ética com relação à nossa pesquisa, poderá entrar em contato com o responsável por este trabalho. Poderá ainda contatar com a coordenação do mestrado em psicologia clínica e da saúde ou ainda com as supervisoras deste trabalho Prof.^{as} Doutoras: Anabela Maria Sousa Pereira e Josefa Pandeirada, respetivamente. Elementos de contato: **Universidade de Aveiro**, Departamento de Educação, Campus Universitário de Santiago, CEP: 3810-193 Aveiro Portugal, Telefone: +351 234 370 353 ou 234 370 352, E-mail: de-sec@ua.pt

Participante		
Eu,		
Nif:		
Data de nascimento: ___/___/___ Idade: Sexo: M(<input type="checkbox"/>) F(<input type="checkbox"/>)		
Declaro para os devidos fins, que estou consciente e informado sobre os procedimentos da realização da pesquisa em Biossíntese Morfo-Analítica: Gestalten Biológicas Existenciais na intervenção e modificação de distúrbios comportamentais, e aceito participar voluntariamente da mesma.		
Autorizo a documentação áudio visual. SIM (<input type="checkbox"/>) NÃO (<input type="checkbox"/>)		
_____(assinatura) Aveiro: / /2013		
Morada:		
Freguesia:	Conselho:	CEP:
Telefones:		
E-mail:		
Assumo o compromisso de que todos os procedimentos acima descritos estão respeitando a legislação da ética na pesquisa.		
_____ José Evilázio Lima Aveiro: / /2013		

ANEXO B

FICHA DE DADOS PESSOAIS E SOCIODEMOGRÁFICOS

Ficha de Dados Pessoais e Sociodemográficos	
Data:	/ /
Nome:	
Local de Nascimento:	
Data Nascimento:	/ /
Morada:	
Cidade:	CEP:
Telefones:	
E-mail:	

<p>1. Sexo a. <input type="checkbox"/> Feminino b. <input type="checkbox"/> Masculino</p> <p>2. Estado Civil a. <input type="checkbox"/> Casado ou união estável b. <input type="checkbox"/> Solteiro c. <input type="checkbox"/> Viúvo d. <input type="checkbox"/> Separado e. <input type="checkbox"/> Divorciado f. <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>3. Pratica alguma religião? a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não Qual? _____</p> <p>4. Escolaridade: a. <input type="checkbox"/> Ensino Fundamental b. <input type="checkbox"/> Ensino Médio c. <input type="checkbox"/> Ensino superior Curso: _____ Semestre: _____</p> <p>5. Alguma repetência? a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não Qual(is)? _____</p> <p>6. Mora com alguém? (marcar mais de uma opção, caso seja necessário) a. <input type="checkbox"/> Pais b. <input type="checkbox"/> Mãe c. <input type="checkbox"/> Pai d. <input type="checkbox"/> Madrasta/padrasto e. <input type="checkbox"/> Irmãos</p>	<p>14. A renda provém de: a. <input type="checkbox"/> Pensão b. <input type="checkbox"/> Salário c. <input type="checkbox"/> Ajuda de terceiros d. <input type="checkbox"/> Aposentadoria f. <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>15. Realiza atividades de lazer? a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não Qual(is)? a. <input type="checkbox"/> Leitura b. <input type="checkbox"/> Música c. <input type="checkbox"/> Novelas d. <input type="checkbox"/> Futebol e. <input type="checkbox"/> Cinema f. <input type="checkbox"/> Praia g. <input type="checkbox"/> Serra h. <input type="checkbox"/> Caminhada i. <input type="checkbox"/> Festas j. <input type="checkbox"/> Atividades na igreja l. <input type="checkbox"/> computador m. <input type="checkbox"/> outro: _____</p> <p>16. Você tem algum problema de saúde de ordem física? (Tipo: doença infecto contagiosa ou cardiopatia grave?) a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não Qual(is)? _____</p> <p>17. Faz uso de medicação de forma</p>	<p>21. De um mês para cá, você tem deixado de realizar alguma atividade por motivos de saúde? a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não Qual(is): _____</p> <p>22. Quando você tem problemas, recorre a quem? _____</p> <p>23. Alguém em sua família fez/faz tratamento médico e/ou psicológico? a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não Quem? _____ Motivo: _____ Há quanto tempo? _____</p> <p>24. Alguém de sua família possui alguma doença física? a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não Qual(is): _____ Quem? _____</p> <p>25. Alguém de sua família possui alguma doença mental?</p>
---	---	---

<p>Quantos irmãos? _____</p> <p>f. <input type="checkbox"/> Filho? Quantos? _____</p> <p>Qual_(is) a_(s) idade_(s)?</p> <p>_____</p> <p>g. <input type="checkbox"/> Avós h. <input type="checkbox"/> Amigo(a)</p> <p>i. <input type="checkbox"/> Sozinho</p> <p>j. <input type="checkbox"/> Esposo(a) ou Companheiro(a)</p> <p>Há quanto tempo?</p> <p>_____</p> <p>l. <input type="checkbox"/> Instituição _____</p> <p>m. <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>7. Seus pais são vivos?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Quem não é? _____</p> <p>8. Seus pais são separados?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>9. Sua residência é:</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Própria</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Alugada</p> <p>c. <input type="checkbox"/> De familiar</p> <p>d. <input type="checkbox"/> Instituição</p> <p>10. Desde quando vive em seu domicílio atual?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Menos de 5 anos</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Entre 5 e 10 anos</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Mais de 10 anos</p> <p>11. Você trabalha?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>12. Se trabalha, qual a atividade que você exerce (especifique a função)?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>13. Há quanto tempo?</p> <p>_____</p>	<p>continua?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Qual_(is)? _____</p> <p>_____</p> <p>18. Você tem algum problema de ordem psicológica?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Qual_(is)? _____</p> <p>19. Já fez/faz tratamento psicológico e/ou médico?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Qual_(is)? _____</p> <p>_____</p> <p>Há quanto tempo? _____</p> <p>_____</p> <p>Frequência _____</p> <p>_____</p> <p>20. Utiliza alguma medicação?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Qual_(is)? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Qual_(is): _____</p> <p>_____</p> <p>Quem? _____</p> <p>26. Existe história de depressão em sua família?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Quem? _____</p> <p>_____</p> <p>Há quanto tempo? _____</p> <p>_____</p> <p>27. Existe história de suicídio em sua família?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Quem? _____</p> <p>_____</p> <p>Há quanto tempo? _____</p> <p>28. Existe história de acidentes de trânsito em sua família?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Sim b. <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Qual o tipo: _____</p> <p>_____</p> <p>Quem? _____</p> <p>29. É fumante?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Não b. <input type="checkbox"/> Nunca fumou</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Parou há mais de 1 ano</p> <p>d. <input type="checkbox"/> Parou há menos de 1 ano</p> <p>e. <input type="checkbox"/> Sim f. <input type="checkbox"/> Finais de semana/festas</p> <p>30. Costuma beber?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Não b. <input type="checkbox"/> Nunca bebeu</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Parou há mais de 1 ano</p> <p>d. <input type="checkbox"/> Parou há menos de 1 ano</p> <p>e. <input type="checkbox"/> Sim f. <input type="checkbox"/> Finais de semana/festas</p> <p>31. Quais são seus maiores motivos de preocupação atualmente?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	---	---

ANEXO C

MATERIAL PARA ENTREGAR AOS PARTICIPANTES

MÓDULO I

1º Dia: Sexta-feira, 19:00 às 22:00

- Exercício 2: questionário da vontade e proposta individual.

- Como está sua vontade?

- Sua vontade principal é manipulada frequentemente por outras vontades?

- É subjugada por algum sentimento seu? Como a depressão, a raiva o medo ou ansiedade?

- Você fica paralisado por sentir-se com inércia? Sem vontade?

- Sua vontade é entorpecida ou adormecida por alguns hábitos ou vícios?

- Sua vontade é desestruturada, desintegrada por distrações fúteis? Ou você sempre põem em dúvidas que terminam por corroer suas vontades?

- Você normalmente faz sempre o que quer com a força que vem bem de dentro de você, por que você acha que deve ser assim, ou prevalece algum outro fator?

ANEXO D

AVALIAÇÃO SUBJETIVA

Após a realização deste *workshop* gostaríamos que respondesse, baseado em todos os procedimentos que foram desenvolvidos nestas 20 horas, no trabalho em **Biossíntese Morfo-Analítica**, sobre os aspectos a seguir e também atribua um valor para cada questão:

Os possíveis valores em relação aos objetivos alcançados:

- Nenhum = 1
- Muito pouco = 2
- Moderadamente = 3
- Bastante = 4
- Extremamente = 5

A – Como se sente em relação a si mesmo como pessoa e qual a importância que os trabalhos corporais tiveram para si?

Valor: (_____)

B – Em relação ao tema: Pensamento, Desejo, Vontade e Ação. Como este *workshop* contribuiu a si em relação às suas capacidades de desempenho e convicções para alcançar seus objetivos pessoais?

Valor: (_____)

C – Em relação às suas capacidades sociais, qual a contribuição deste trabalho, no sentido

de se confrontar com adversidades, ampliar contatos pessoais e o estabelecimento de limites de contato interpessoais?

Valor: (____)

D – Relacionamentos sócio afetivos: Qual a contribuição deste trabalho ao estabelecimento de novos relacionamentos positivos para si, o fortalecimento de vínculos estabelecidos e de sua contribuição relacional para pessoas tanto no âmbito pessoal como profissional?

Valor: (____)

E – Qual é a sua avaliação final deste trabalho com relação à sua pessoa, e gostaria de dar continuidade ao mesmo?

Valor: (____)