A self-box como experimento na clínica gestáltica

Deyseane Maria Araújo Lima

A Gestalt-terapia compreende o processo psicoterapêutico como um campo relacional no qual o cliente pode ampliar a consciência de si e de sua forma de estar no mundo por meio de experiências vivenciais e dialógicas. Nesse contexto, os experimentos constituem intervenções clínicas que favorecem o contato com a experiência presente e possibilitam a ampliação do processo de dar-se conta. Entre os recursos expressivos utilizados na prática clínica, destaca-se a self-box (caixa do eu), um experimento que possibilita ao cliente representar simbolicamente aspectos significativos de sua história, de suas relações e de seu modo de funcionamento existencial. A escolha de objetos possibilita que o sujeito organize e compartilhe narrativas sobre si mesmo, ampliando a consciência sobre suas vivências, sentimentos e relações significativas. Estudos recentes têm apontado a relevância desse recurso na clínica gestáltica em diferentes ciclos do desenvolvimento e contextos relacionais (LIMA, 2022; LIMA, 2023). O presente minicurso tem como objetivo compreender o uso da self-box como experimento na clínica gestáltica com crianças, adolescentes, adultos e casais, apresentando seus fundamentos teórico-clínicos e descrevendo possibilidades de aplicação desse recurso no contexto psicoterapêutico. A proposta fundamenta-se na perspectiva fenomenológica da Gestalt-terapia, que valoriza a experiência vivida e a construção de sentidos no encontro entre terapeuta e cliente. A self-box constitui um recurso que favorece a expressão criativa, a organização de narrativas pessoais e a ampliação da consciência sobre aspectos da própria história de vida, possibilitando ao cliente entrar em contato com suas experiências e refletir sobre seu modo de estar no mundo (LIMA, 20219). No trabalho clínico com crianças e adolescentes, a self-box pode assumir um caráter lúdico e expressivo, possibilitando que a criança utilize brinquedos, desenhos ou objetos simbólicos para representar suas emoções, vínculos familiares e experiências cotidianas. (LIMA, 2022). Na psicoterapia com adultos, a self-box possibilita a elaboração de narrativas pessoais e a ressignificação de experiências vividas, favorecendo o reconhecimento de recursos internos e a compreensão de padrões de funcionamento que atravessam a história do sujeito. Na clínica com casais, a utilização da self-box possibilita que cada parceiro represente simbolicamente aspectos de sua história individual e da relação, facilitando a comunicação e a compreensão das dinâmicas relacionais. O compartilhamento desses elementos no contexto terapêutico pode favorecer o diálogo, a escuta e a construção de novos significados para a relação, contribuindo para o reconhecimento das necessidades e expectativas de cada parceiro (LIMA, 2023). A metodologia proposta para o minicurso envolve inicialmente um momento expositivo dialogado, no qual serão apresentados os fundamentos da Gestalt-terapia relacionados ao uso de experimentos terapêuticos, com ênfase na self-box como recurso clínico. Nesse momento, serão articulados elementos teóricos da abordagem com a experiência clínica das facilitadoras e com produções acadêmicas que discutem o uso desse recurso no contexto psicoterapêutico (LIMA, 2022; LIMA, 2023; LIMA, 2023). Em seguida, será realizada uma vivência na qual cada participante será convidado a selecionar um objeto presente em sua bolsa ou mochila, ou representá-lo por meio de desenho, estabelecendo uma relação entre esse objeto e aspectos de sua história, identidade ou contexto social. A atividade propicia um momento de reflexão e partilha, permitindo que os participantes experimentem, de forma vivencial,

o potencial expressivo e reflexivo do recurso. Os aprendizados para os participantes residem na possibilidade de ampliar os recursos clínicos utilizados no trabalho psicoterapêutico, favorecendo a expressão simbólica, a criatividade e o aprofundamento do contato na relação terapêutica. A self-box contribui para o processo de conscientização do cliente, possibilitando que ele reconheça sua forma de entrar em contato consigo mesmo, com os outros e com o mundo no momento presente. É relevante na abordagem gestáltica, pois promove o fortalecimento da relação terapêutica, a ampliação da consciência sobre a própria experiência, a facilitação da expressão de sentimentos e a possibilidade de ressignificação de situações inacabadas. A atividade não implica riscos significativos para os participantes; entretanto, caso a vivência mobilize conteúdos emocionais relevantes, será oferecido acolhimento pela facilitadora e, quando necessário, orientação para encaminhamento psicoterapêutico. Conclui-se que o uso da self-box na clínica gestáltica com crianças, adolescentes, adultos e casais constitui um experimento potente, que promove o interesse pelo processo terapêutico, favorece a aproximação com o terapeuta e possibilita a ressignificação de experiências na presença e no acolhimento do gestalt-terapeuta.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Self-box; Psicoterapia; Experimentos terapêuticos; Relações humanas.