

Dimensões da subjetividade

Walter Andrade Parreira

EXPERIENCIAÇÃO

SIMBOLIZAÇÃO

Numa concepção experiencial em psicologia e psicoterapia, há duas dimensões em nossa subjetividade: experienciação e simbolização.

Experienciação

Este é um conceito central para entendermos a Focalização. Tradução do original inglês “*experiencing*”, proposto por Gendlin, refere-se a tudo aquilo que, de ordem emocional, existencial ou psicológica, está em curso em um dado momento em nós, no nosso existir. Somos seres de relação e *em* relação e, a todo instante, a vida nos impacta, nos toca, despertando sentimentos, percepções, sensações, reações, *felts senses*¹ etc. Estamos em permanente contato e interação com o mundo, e a experienciação é a forma como a pessoa recebe, acusa, processa e dá sentido a esse contato e a essa interação a cada momento.

Somos fluxo, um fluir experiencial incessante e ininterrupto, um processo vital que, como o respirar, só cessa com a morte. Uma analogia nos ajuda a compreender a experienciação:

Experienciação refere-se necessariamente a algo em processo (...); é uma espécie de fluxo psicológico que constitui o funcionamento do psiquismo humano. Pode-se arriscar uma analogia: assim como o fluxo sanguíneo é o fluido que sustenta a vida somática, a experienciação é o ‘sangue psicológico’ que alimenta a vida subjetiva de cada ser humano. (...) É o processo de sentimento vivido corpórea e concretamente; constitui a matéria básica do fenômeno psicológico e da personalidade.^{2, 3}

¹ *Felt sense*: conceito que será abordado mais adiante.

² MESSIAS, João Carlos. C. *Psicoterapia Centrada na Pessoa - e o impacto do conceito de Experienciação* (pág. 41). São Paulo: Novas Edições Acadêmicas, 2015.

³ Nesse aspecto, há uma perda no sentido do vocábulo “*experiencing*”, quando traduzido para o português como “experienciação”: o gerúndio é substantivado e a noção de processo, de fluxo que caracteriza o termo original, é esvaziada.

Simbolização

Este conceito se refere à capacidade reflexiva do ser humano, à possibilidade de apreendermos a nossa experiencição através de símbolos, conceitos, imagens etc. Uma das características da experiencição⁴ é que ela é de natureza pré-simbólica, pré-conceitual ou pré-verbal, o que significa que a simbolização ou apreensão do experienciar, ao nível da nossa capacidade reflexiva, dar-se-á sempre *a posteriori* em relação ao próprio experienciar. Em uma pessoa que esteja em alto nível de funcionamento psicológico, desfrutando de um modo de existir psicologicamente saudável, o experienciar deságua fácil e rapidamente no simbolizar: experienciou, simbolizou. Essa pessoa estará em condições de fazer o melhor uso da sua capacidade de elaborar, ou seja, de processar, ao nível conceitual, aquilo que era, até então, uma experiência silenciosa, “cega” e, assim, de nomear, de maneira clara, correta e nítida, o que estiver experienciando. Gendlin ensina:

*“A experiência sem o conceito é cega,
o conceito sem a experiência é vazio”.*^{5,6}

Ou seja, simbolizar o que experienciamos é fundamental, a simbolização guia e ilumina nossas melhores decisões e nossos melhores passos. Além disso, importante destacar, a experiencição que for significativa, psicológica ou emocionalmente, *precisa* ser simbolizada, pois esta é a condição para estarmos de posse de quem verdadeiramente somos, o que é um requisito e um critério de saúde mental. A simbolização, quando implementada de maneira livre, sem obstruções, nos propicia essa desejável saúde psicológica, traduzida no que é denominado como um “alto nível de congruência”. Esse alto nível de congruência acontece quando:

*“o que você sente/experiencia coincide com o que você pensa/simboliza,
o que você pensa/simboliza coincide com o que você fala/comunica,*

⁴ O *experiencing*, segundo Gendlin (1961), possui seis características: 1) é um processo sentido; 2) ocorre no presente imediato; 3) é organísmico e pré-conceitual; 4) consiste em um referente direto; 5) é capaz de guiar a conceituação e 6) é implicitamente significativa.

⁵ GENDLIN, Eugene T. *Experience and the Creation of Meaning a Philosophical and Psychological Approach to the Subjective* (pág. 5). Evanston, University Press, Northwestern, 1997.

⁶ Tradução livre do original: “*Feeling without symbolization is blind; symbolization without feeling is empty*”.

*o que você fala/comunica coincide com o que você faz,
o que você faz coincide com o que você é”⁷.*

⁷ Adaptado pelo autor a partir de: CREMA, Roberto. *Pedagogia Iniciática – uma escola de liderança*. Petrópolis: Vozes, 2010.

Texto publicado no livro:

Focalização: Fundamentos Teóricos, Prática, Adaptação das instruções.

(cap. 6: *Fundamentos e aplicações da abordagem centrada na pessoa e psicoterapia experiencial*-p.178/180)