

O Jogo da Memória como instrumento da Expressão dos Sentimentos e Emoções

Tarita Romano Silva

Especialista em síndrome de Down pela Faculdade de Medicina do ABC

Psicóloga pela Universidade Paulista – UNIP

Resumo

Este artigo apresenta o Jogo da Memória dos Sentimentos e Emoções como um facilitador para que haja entre o profissional de psicologia e cliente/paciente maior compreensão de seus afetos, tendo como objetivo fundamental a expressão de sentimentos e emoções de modo que a comunicação se torne clara, eficiente e eficaz, seja no sistema familiar, institucional ou no consultório. Baseada na teoria Junguiana, onde o processo de individuação é uma de suas características, este jogo foi integrado como um método de elaboração espontânea, fator de extrema relevância para avaliando e avaliado. Através de um diálogo descompromissado reflexões são expressas sobre a realidade do(s) participante(s). Foram observadas pessoas entre 7 e 93 anos, com e sem síndrome de Down. Os dados demonstraram diversificação no conhecimento dos afetos de si e do outro.

Palavras-chave: Nomeação dos sentimentos, síndrome de Down, Jogo da memória, Afetos.

Abstract

This article presents the Game of Memory of Feelings and Emotions as a facilitator so that there is a greater understanding between the psychology professional and client / patient of their affections, having as fundamental objective the expression of feelings and emotions so that the communication becomes clear, eficiente and effective, whether in the family, institutional or in the office. Based on the Jungian theory, where the individuation process is one of its characteristics, this game was integrated as a method of spontaneous elaboration, fator os extreme relevance to evaluating and assessed. Through uncompromising dialogue reflections are expressed about the reality of the participant (s). People between 7 and 93 years old were observed, with and without Down syndrome. The data demonstrated diversification in the knowledge of the affections of oneself and the other.

Key words: Naming of feelings, Down syndrome, Memory game, Affections.

Introdução

Os jogos foram desenvolvidos como passatempos, um fazer divertido com regras que estimula o participante a pensar e desafiar-se diante de novas estratégias. Cada jogo apresenta características específicas que trazem saberes nem sempre conhecidos, como os que representam o mundo, aqueles que precisam de mais atenção para encontrar seus pares, os de profissões, números, entres outros.

Assim como os testes psicológicos, os jogos são reconhecidos como instrumentos técnicos/científicos favoráveis a avaliação e aprimoramento da prática profissional, tendo sua adequação por idade ou objetivo a se atingir, sendo de extrema relevância para avaliando e avaliado.

Este trabalho apresenta a regra básica de um jogo da memória e outras maneiras de aplica-lo para enriquecer a avaliação psíquica identificando as características da pessoa em atendimento, sendo um facilitador dinâmico para a compreensão de afetos conscientes e inconscientes. Este método pode ser utilizado em vários contextos que busque o desenvolvimento humano como uma implementação de um processo pessoal, coletivo e institucional.

Através de experiências na clínica e instituições foi observado que por falta de repertório e vivência, as crianças são as com maior probabilidade em apresentar dificuldade para nomear o que sentem, necessitando de outra pessoa para auxiliá-las no esclarecimento de suas emoções até que consigam nomeá-las sozinhas. Porém, um adulto também pode ter essa mesma dificuldade, por obter uma personalidade introspectiva e exteriorizar menos o que pensa, dificultando a elaboração dos sentimentos, a história de vida e o ambiente são aspectos favoráveis para essa predominância.

Dessa forma, no consultório o jogo foi utilizado com famílias para que um pudesse ouvir o outro dinamicamente sem a repressão de uma conversa usual. Na escola, grupos foram formados com a intenção de falarem sobre suas emoções e aprenderem como os amigos se sentiam. Na casa de repouso, os enfermeiros colaboraram com aqueles com maior dificuldade visual ou auditiva, as figuras foram distribuídas e trocadas quando não havia identificação, possibilitando a participação de todos; as regras habituais do jogo da memória não foram utilizadas, o foco maior foi o da expressão dos sentimentos. Com as pessoas com síndrome de Down o jogo apresentou-se como uma expressão concreta da subjetividade nem sempre elaborada, sendo um colaborador para o autoconhecimento, houve uma adaptação no número de expressões, quando necessário!

A Aplicação do Jogo da Memória dos Sentimentos e Emoções

O Jogo da Memória desvela características do indivíduo como atenção, comportamento, personalidade, estratégia, percepção, memória, entre outros. Foram incluídas neste jogo expressões que representam sentimentos e emoções para que os participantes assimilassem seus próprios afetos, podendo assim compartilhar dos mesmos com sabedoria.

O Jogo da Memória dos Sentimentos e Emoções é um instrumento psicológico dinâmico que propõe correlacionar o que está inconsciente e consciente com as expressões, exteriorizando afetos para que haja a elaboração de sentimentos nomeando e ressignificando as sensações através do que já foi vivenciado, buscando as mudanças necessárias do presente para que haja um futuro mais equilibrado. Pode ser aplicado individualmente ou em grupo, sempre pensando na sensatez individual e social.

Este jogo foi aplicado em duas ou mais pessoas, o tempo foi indeterminado, pois dependeu da habilidade e da quantidade de jogadores.

As peças foram apresentadas para os jogadores, deixando que eles as organizassem como quisessem, puderam escolher memorizar as expressões já espalhadas com as figuras para cima ou iniciarem o jogo com as figuras para baixo.

Em seguida, os jogadores decidiam quem começaria. O primeiro virava uma peça, em seguida outra, se as peças fossem iguais o mesmo jogador tinha o direito de jogar novamente, caso fossem diferentes, ele passava a vez para o próximo jogador e assim sucessivamente.

Ao término do jogo, solicitava-se a cada jogador que contasse uma história sobre as cartas retiradas, questionando-os na visão deles quais expressões eram positivas e quais eram negativas e/ou se gostariam de acrescentar um sentimento que não pertencia ao seu monte.

O jogo foi proposto para 140 pessoas, sendo 77 do sexo masculino e 63 do sexo feminino. As idades variaram entre 7 e 93 anos. Quanto à aplicação, esta foi destinada à 41 pessoas individualmente e 99 em grupo, que se divide entre irmãos, amigos, família e pessoas com T21. A aplicação se deu no consultório, casa de repouso e escola.

O instrumento é composto por 32 expressões diferentes impressas em papel couché tamanho 6cm x 6cm, totalizando 64 peças.

Como se desenvolvem as emoções

Encontrei várias definições para os termos sensações, sentimentos e/ou emoções. Vou expressar algumas para começarmos nosso raciocínio, no decorrer, faremos outras várias elaborações.

Epistemologicamente ou filosoficamente falando, a sensação é a reação física de um corpo externo ou interno que provoca um impacto específico, um pressentimento (pré-sentimento). Para a Fisiologia e Psicologia, a sensação ocorre através de um processo do qual um estímulo (interno ou externo) provoca uma reação física ou emocional, ativa as áreas primárias do córtex cerebral que também determinam as funções sensoriais, produzindo uma percepção, uma sensibilidade, um sentimento, a sensação de sede, dor. Ou seja, recebemos as informações de forma perceptiva ou irracional, depois a elaboramos.

Zacarias apresenta a seguinte explicação: através dos órgãos dos sentidos (nariz, boca, olhos, ouvidos e tato) cria-se a ideia concreta sobre o elemento, o que chamamos de sensação. Porém, quando a informação é subjetiva relacionada a uma possibilidade futura, dizemos que este aviso é intuitivo. Ele relata que existem duas formas de tomarmos decisões, pensando ou sentindo. Quando a prioridade é o pensamento, a pessoa baseia-se na atenção global racional, avalia todo o contexto antes de agir. Já, em relação a atitude tomada direcionada ao sentimento, compreende-se o valor pessoal, do que faz sentido aquele ser, o que ele gosta ou não. A emoção neste contexto é representada como uma manifestação orgânica, como o tremor que pode ser identificado como raiva, o medo como a aceleração dos batimentos cardíacos, o choro pela tristeza ou alegria extrema, a vergonha com o rubor facial¹.

Outra maneira de avaliarmos a emoção e o sentimento seria por meio do tempo. A emoção é mais rápida, dura pouco, seria o primeiro impacto, enquanto um sentimento dura anos ou décadas.

Chamamos de personalidade a forma como cada ser humano recebe as informações, assimila e age, temos características parecidas, mas o modo de ser é individual. Vislumbramos isso observando irmãos, tem-se a ideia de que estes são criados e educados igualmente, porém, lembremos que, os pais vivem momentos diferentes, todos os dias ocorrem “mortes” que chamamos de fim e renascimento, são novos conhecimentos diários.

Atualmente fala-se em quatro formas de construção:

- Biológica, a formação das células, moléculas, neurônios e o DNA que traz também as características dos pais;
- Psicológica, as percepções que fizeram esse ser construir sua personalidade;
- Social, como o ambiente influencia no desenvolvimento, os cuidadores e a cultura de cada um e,
- Espiritual, a energia que nos envolve, como lidar e sua relação com o corpo físico. Lembrando que, não falarei de religião, mas sim da espiritualidade que rege todas elas, ou seja, o que há em comum nesta força energética.

Quando os pais decidem engravidar, mesmo inconscientemente, uma energia infantil começa a rondar esses seres que sem se darem conta, sonham com imagens que lhe sugerem a vinda de um bebê. Estes sonhos podem ser premonitórios com símbolos concretos ou inconscientes, uma maneira que a psique tem de amenizar o sofrimento real. A partir da concepção, este bebê já possui um perísprito, um DNA só seu que envolve seu corpo físico.

Da mesma forma que o DNA cromossômico é composto pelo DNA da mãe e do pai, suas emoções também serão constituídas através do seu DNA (perísprito), DNA (cromossômico) e da sua aprendizagem social que complementarará sua psique.

Cada vez que a mãe sente medo, esse bebê também sentirá, porém não terá consciência ainda dessa emoção. Quando uma música é colocada para o bebê ouvir e muitas pesquisas foram feitas com o gênero clássico, sobre o relaxamento que a mãe sente, este bebê também sente. Se o pai grita, e a mãe se assusta, o bebê também se assusta. Desta forma, as emoções vão sendo constituídas neste novo ser, que ainda não sabe nomeá-las, mas já as sente.

O bebê nasceu, uma alma ou energia o compõe para que ele possa também sozinho mobilizar-se, seus movimentos não são mais somente reflexos, seus neurônios adquirem novas percepções e assimilações dia a dia. Segundo Klein, as fantasias primitivas revelavam-se através de impulsos e reações instintivas por meio de sensações; como o toque no seio da mãe que aguça seu paladar, o sugar lhe traz a sensação intrauterina, eles ainda são apenas “um”. Aos poucos, o bebê percebe que não é mais um feto, que cada um tem o seu lugar, que há hora para se alimentar e vai descobrindo maneiras de se expressar. O olhar, o chorar e o sorrir são expressões que transmitem desejo, emoção e sentimento².

Nos primeiros seis meses, o bebê pode demonstrar alegria ao gargalhar, surpresa ao prever o ocorrido, tristeza quando não acontece o que gostaria, ele está interagindo com seu cuidador. Além do desejo, inicia o processo da experimentação, manifestando-se por intermédio de ações que representam sua realidade psíquica. Provocam o ambiente para obter respostas, o medo já faz parte de si e pode ser demonstrado por desconfiança, receio, pois identificam os rostos, lugares, cheiros, sons, estímulos memorizados desde a barriga, mas que agora após os seis meses vão sendo “capturados” em sua memória de longo prazo. Com aproximadamente um ano seu humor é ambivalente o cansaço é apresentado pela irritabilidade, choro, raiva, ele pede colo, mas não se contenta, busca o brinquedo que está na mão do outro mesmo sendo igual ao seu, é a fase do quero, sinto, mas estou testando e tentando algo novo todo momento. Após dois anos, a ansiedade do querer, mas nem sempre poder, faz com que essa criança teste seus cuidadores, repetindo várias vezes as mesmas

atitudes, neste momento, os pais necessitam de muita paciência. É a fase de reafirmar os limites construídos pela família, os cuidadores em geral, pais, babás, motoristas, professores e avós precisam estar alinhados nos combinados, pois eles irão tentar conseguir o que querem. Vale a tentativa para o bem-estar de todos, pois é a partir desses combinados que se dá andamento a uma boa educação, transformando esse serzinho em um ente sociável. Este processo traz a criança uma autoconsciência que surge com o constrangimento, a empatia e a inveja. A vergonha de perceber quando faz algo errado, de separar sua tristeza da do outro ou de querer o mesmo colo do irmãozinho. Com três anos, seus pensamentos são voltados para si, ocorre o aprimoramento da memória e da linguagem, primordiais para que ocorra no cérebro o caminho de busca do que aprendeu e expressão do desejo que desencadeia o autoconceito, autoestima e autocontrole (quem sou, minhas qualidades e o que posso fazer), diante daquele que já percebo ser diferente de mim. Orgulha-se de quem é, mas nem sempre do que faz, surgindo o sentimento de culpa. Depois dos seis, a troca de informações com outras pessoas aumenta, assim como os conceitos negativos entre elas, a criança está mais atenta aos comportamentos alheios e aos seus, o que pode lhe trazer baixa-estima dependendo do que lhe é ofertado pela família emocionalmente. Após seus onze anos, há uma busca na compreensão de quem se é, ora este adolescente está em um polo, ora noutro, o que lhe causa um desequilíbrio emocional. Se lhe dizem que a blusa não combinou com a calça sua interpretação é de que lhe foi dito que ele está horrível, se a pessoa lhe faz um agrado, já acha que está apaixonado, tudo é intenso. As emoções e sentimentos estão aflorados, irão se equilibrar no decorrer dos vinte anos, quando a personalidade é relativamente estável³.

A Alexitimia no dia a dia

A Alexitimia é hoje um termo que diz respeito à incapacidade em verbalizar emoções e descrever sentimentos, bem como sensações corporais. A palavra aglutina três termos gregos, onde “A” indica ausência, “lexis” é palavra e “timia”, emoção. Ou seja, o não discurso sobre a alma. Alguns pesquisadores como o psicólogo Michael Bagby e o psiquiatra Graeme J. Taylor argumentam que a alexitimia é uma perspectiva da capacidade de auto-observação do indivíduo (*mindfulness*), deve ser compreendida como a habilidade de uma pessoa observar e refletir sobre o seu mundo interno, sentimentos e experiências. Relaciona-se tanto ao presente como ao passado características que incluem conceitos sobre si, valores e objetivos⁴.

Diante desse contexto, pessoas com comprometimento intelectual (CI) podem aprender, porém da mesma forma que o desenvolvimento ocorre em tempo e compreensão

diferentes para cada indivíduo, para quem nasce com CI também há ressalvas. No estudo feito com pessoas com síndrome de Down, hoje nomeada como Trissomia 21 (T21), foi observado o quanto há ainda a descrença da capacidade de ser dessa população, sendo mais um motivo para que essas pessoas se desenvolvam vagarosamente. É preciso levar em conta tanto os aspectos biológicos quanto o social para o desenvolvimento das habilidades individuais, da compreensão de si, do mundo e toda a reflexão que impera o dia a dia. Sendo assim, é de extrema importância que os profissionais que atendem essa população, se conversarem, estejam atentos ao trabalho um do outro para que ambos sigam a mesma linha de raciocínio.

Nesta construção do ser que se dá através dos estímulos que cada um recebe, constituímos individualidade e persona. A individualidade está relacionada a quem somos mesmo, nossas crenças, as atitudes que nos satisfaz e a persona é a representação momentânea diante da coletividade para que também nos sintamos encaixados, pertencentes. Ou seja, é importante que haja um equilíbrio entre uma e outra, a consciência dessa representatividade. Para isso, a escuta e a fala são pontos fundamentais neste autoconhecimento, pois o inconsciente coletivo pode induzir atitudes, sentimentos, pensamentos e comportamentos. O respeito diante das ideias do outro permite a troca de informações que construirão novas ideias, novas formas de ser.

Carl Gustav Jung, psiquiatra e psicoterapeuta, também foi um talentoso ilustrador, usava os desenhos como meio de traduzir os anseios e desesperos de sua imaginação. Se analisarmos uma de suas frases “Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, acorda”⁵. Podemos integrá-la nas figuras expressas do Jogo da Memória dos Sentimentos e Emoções. Neste contexto, à luz da teoria analítica se encaixa como forma de expressão do consciente e inconsciente, identificação e alívio de impulsos reprimidos.

Avaliando os participantes

Com base nos estudos de Jung que relatou buscar em sua infância uma causa para sua desorientação, este instrumento foi aprimorado para através de uma brincadeira construir conceitos, concluir padrões da personalidade, restabelecer contato com o inconsciente, acolher a criança interior, tornar os pensamentos mais claros e amenizar as angústias.

Desta forma, ao instigar o avaliando a escolher como quer iniciar o Jogo da Memória dos Sentimentos, memorizando ou não as expressões, o avaliador observa características como iniciativa, cautela, o quanto esta pessoa gosta de desafios, organização, planejamento, como se relaciona com o ambiente, seus receios e anseios.

No decorrer do jogo desvelou-se como a pessoa age e pensa em detrimento das possibilidades expostas nas 64 peças, como o inconsciente e o consciente transcendem nas atitudes e expressões “escolhidas”. Jung acentua que o homem só se realiza através do conhecimento e aceitação do seu inconsciente, conhecimento que ele adquire por intermédio dos sonhos e seus símbolos⁶. As figuras do jogo simbolizam sentimentos que nem sempre são nomeados, dificultando a conscientização dos mesmos, confundindo certas emoções com acontecimentos rotineiros que podem exaltar ou deprimir o ego.

Quando o jogador insistia em virar sempre a mesma carta foi observado como característica deste grupo o receio de arriscar em sua vida e que aquela expressão fazia muito sentido para o momento que estava vivendo, por isso inconscientemente buscou o par para que pertencesse a ele. Já, um jogador que buscou várias alternativas para encontrar o par, este dispõe de facilidade em circular por situações diferentes e pode ter dificuldade em concentrar-se para a evolução do que lhe é apresentado. Ao nos depararmos com um jogador que foca no jogo e demonstra insatisfação quando não completa o par ou quando o adversário consegue encontrar as cartas iguais, estamos diante de uma pessoa competitiva, que gosta de desafios e atenta-se ao seu redor para atingir seus objetivos.

Um dos fundamentos metodológicos das práticas coletivas de transformação da realidade é orientar-se, não segundo um roteiro temático predefinido, mas com base em situações-limite em nossa volta⁷. É exatamente a proposta do jogo, o olhar para si diante do desafio do brincar, o que parece fácil quando tudo aparenta ser apenas uma brincadeira, mas ao apresentarmos aos próprios jogadores seus comportamentos, este gera reflexões sobre quem é e de como se comporta diante do outro, o que sente ou pensa.

Estes são alguns exemplos de atitudes inconscientes que na próxima etapa do jogo aparecem por intermédio das palavras, pois é proposto que cada jogador conte uma história utilizando as cartas que retirou. A consciência vai se estruturando a partir destas vivências simbólicas e formando a identidade do ego e do outro⁸.

Através da elaboração simbólica vivenciada ludicamente tanto a criança quanto os pais desencadeiam situações cotidianas despercebidas que atrapalham o desenvolvimento individual e social, para que haja transformação é necessário expor o que se sente e compreender como este sentimento reflete em si e no outro.

Sendo assim, nomear as emoções, conhecer as sensações, relembrar informações e detalhes que passam despercebidos por serem registrados automaticamente, faz com que o sentido do que se pensa tenha outros significados, aprimorando a existência do indivíduo que terá mais facilidade para discriminar seus sentimentos.

Quando são questionados sobre quais sentimentos são negativos e quais são positivos, as expressões podem ser confundidas fazendo com que a pessoa não exponha algo que faz parte da natureza humana, como por exemplo, “chorar” é uma forma de liberarmos nossas frustrações, pode ser positivo, mas quando ocorre demasiadamente é importante que haja atenção para o motivo que tem levado ao excesso.

Significado dos sentimentos e emoções

Segundo Jung os sentimentos avaliam os fenômenos como sendo agradáveis ou não, assim como o pensamento que julga, porém não pela lógica da razão, mas dos valores pessoais, que por sua vez recebem influências dos valores sociais, como gosto ou não gosto. A emoção é um afeto intenso e está sempre acompanhada de manifestações orgânicas, como amor, ódio, ciúme, etc⁹.

Algumas expressões podem ser negativas e positivas, outras somente positivas ou negativas, por isso é sempre importante avaliar o contexto vivido.

O desenvolvimento das sensações ocorre desde que os pais iniciam a concepção de seus filhos, estas energias aderem a alma deste ser antes mesmo dele nascer. Os comportamentos são passados para os descendentes, 500 gerações à frente, o que é uma grande responsabilidade de cada ser que habita a terra e que procria, pois assim como são passadas características físicas, as emoções também são geradas, podendo ser modificadas através do querer melhorar-se e melhorar quem virá. Sempre em busca de um equilíbrio biopsicossocial e espiritual.

| | POSITIVO | NEGATIVO |
|-----------|--|----------------------------------|
| Amor | Desejo de ver outra pessoa bem. | Não há. |
| Animado | Empolgado, feliz. | Quando em desequilíbrio. |
| Assustado | Não há. | Amedrontado, receoso. |
| Com fome | Necessidade de alimentar-se. | Insaciável. |
| Chorando | Desabafo de uma frustração ou estresse. | Não se sabe o motivo. |
| Cansado | Sinal de limite do organismo. | Desanimado dos afazeres diários. |
| Careta | Expressão fácil que provoca riso no outro. | Ingestão algo desagradável. |

| | | |
|------------|---|---|
| Curioso | Busca do desconhecido para aprimoramento. | Busca do desconhecido para maldar. |
| Confuso | Não há. | Indeciso de suas atitudes por falta de clareza. |
| Calor | Energia radiante que conforta a humanidade. | Temperatura alta, quente. |
| Chateado | Não há. | Magoado com alguém. |
| Delicioso | Expressão muito agradável. | Não há. |
| Engraçado | Bem-humorado, cômico. | Não há. |
| Entediado | Não há. | Aborrecido com a falta do que fazer. |
| Enjoado | Não há. | Nauseado por algo ingerido ou situação. |
| Feliz | Realizado por atingir seus objetivos. | Não há. |
| Frustrado | Não há. | Decepcionado com algo que não ocorreu. |
| Inveja | Não há. | Vontade de ter o que o outro possui. |
| Machucado | Não há. | Deformado por batidas ou quedas. |
| Não gosto | Não há. | Resposta para aquilo que não aprecia. |
| Ódio | Não há. | Profunda antipatia. |
| Ótimo | Situação muito boa. | Não há. |
| Parabéns | Felicitação de data especial ou atitude. | Não há. |
| Preocupado | Atendo, precavido. | Que pensa exaustivamente, inquieto. |
| Rabugento | Não há. | Intolerante as situações diárias. |
| Raiva | Não há. | Impotência diante de algo difícil de controlar. |
| Sentimento | Vivências positivas e... | negativas expressas através das emoções. |
| Sonolento | Dormente em ambiente favorável. | Dormente em local inadequado. |
| Surpreso | Admiração do inusitado. | Abalado pelo imprevisto. |
| Tímido | Não há. | Insegurança na frente das pessoas. |
| Triste | Não há. | Expressão abatida com maus pensamentos. |

| | | |
|---------|---------|---------------------------|
| Zangado | Não há. | Aborrecido, mal-humorado. |
|---------|---------|---------------------------|

(Dicionário Aurélio de Português Online, 2018)¹⁰.

Discussão

Nomear os símbolos e o que se aprende é parte do desenvolvimento humano, em qualquer cultura se considera importante conhecer o significado das coisas para que haja troca de informação, conseguindo assim, que as pessoas se relacionem e compreendam o que a outra quer transmitir. Dessa forma, o primeiro aprendizado acontece em casa com os pais que ensinam o que aprenderam, eles são responsáveis pela principal função estruturante na infância que é a formação do ego, iniciada através da imitação, a criança copia e aprende a fazer consigo e com a vida o que se faz com ela, a participação da criança com os pais no universo pré-verbal é da maior importância para a constituição da identidade Ego-Outro e o relacionamento futuro com as pessoas e as coisas¹¹.

A identidade do ego é formada pela relação de sincronicidade entre os pais através de símbolos, estes símbolos podem ter clara representação (consciente) ou virem mascarados por mensagens incompreendidas, ou seja, inconscientes. O inconsciente contém conteúdos psíquicos subliminais que precisam ser ativados para operar na vida conscientemente¹².

Sendo assim, o inconsciente individual é estruturado através do inconsciente coletivo, porém a percepção é pessoal, qualquer coisa que ocorra na dimensão humana tende a se tornar um símbolo estruturante¹³. Aprendemos a nomear os símbolos na relação com o outro e com as nossas experiências. No processo terapêutico aponta-se para o cliente/paciente seus sentimentos desconhecidos que se abrigam em identificações às vezes equivocadas.

É importante esclarecer que todos nós passamos por momentos em que temos essa dificuldade, torna-se preocupante quando há constância em reconhecer seus próprios sentimentos, tornando-o vulnerável diante das situações que a vida apresenta, atrapalha o desenvolvimento psíquico e prejudica a comunicação¹⁴.

Por isso, para conhecer algo novo, necessitamos nos transformar junto com a aquisição do conhecimento¹⁵. Na psicoterapia, conforme jogamos, os símbolos são elaborados e explicados transformando a percepção e definindo novas formas de ser de maneira democrática, cada um em busca da sua essência.

Nesse sentido, Zacarias¹⁶ apresenta duas maneiras de receber informação sobre algo, sendo diretamente pelos órgãos dos sentidos de modo a criar uma ideia concreta sobre o elemento, ou recebendo informações que se basearão em possibilidades futuras. Jung acreditava que cada paciente exige o emprego de uma linguagem diferente para adentrar suas

emoções. Cada vez que jogamos, novas cartas são retiradas pelo jogador que inconscientemente as escolhe baseado em sua percepção de que tais expressões fazem sentido para aquilo que estão sentindo ou vivenciando. As histórias são contadas sem nenhuma exigência de quem será o sujeito, porém geralmente se fala das experiências vividas pelo relator. Além dele estar exteriorizando o que sente, também está nomeando, dando sentido à um afeto ou sentimento que nem sempre tinha se dado conta, pois era inconsciente. Podemos definir o foco e como agem ao se depararem com um instrumento lúdico, que aparentemente, é apenas uma distração. As pessoas com atitudes extrovertidas dirigem sua energia psíquica de dentro para fora, orientam-se de acordo com o ambiente externo, predominam os aspectos subjetivos da experiência. Para este tipo psicológico, quando o jogo é proposto a aceitação é imediata, pois se prioriza a adequação ao que lhe é oferecido. Porém, quando a pessoa é introvertida, ela canaliza sua energia psíquica para o interior e prefere compreender o mundo antes de vivenciá-lo. Na hora do jogo, geralmente essa pessoa pergunta, questiona para que jogaremos, por que, demonstra hesitação.

Outro fator interessante que este instrumento pode colaborar é de como o paciente toma suas decisões, se pensa antes de agir ou age baseado-se nas ações alheias. Ou seja, além do jogo proporcionar ao paciente a oportunidade de elaborar seus conflitos internos nomeando sentimentos obscuros, dá a oportunidade ao psicólogo de conhecer mais sobre a vida do seu paciente, pois nem todos conseguem expressar verdadeiramente suas vivências.

Amplia o desenvolvimento da concentração, conscientização de etapas, aprimoramento da memória visual, armazenamento de informações e recordações, aquisição da memória de longo prazo que pode ser adquirida por vivências e/ou leituras, acesso a sensações em acontecimentos semelhantes.

Considerações finais

Este estudo foi realizado a partir de pesquisa empírica que busca dados relevantes obtidos através da experiência do pesquisador, com o objetivo de chegar a novas conclusões após a repetição experimental.

No consultório de psicologia os pacientes de 8 à 15 anos demonstraram satisfação em jogar, no decorrer, quando entre irmãos ou família, conforme viravam as imagens traziam situações do cotidiano ou perguntavam o significado daquele sentimento ou emoção. Já os acima de 16 anos apresentaram desconfiança, mas no decorrer se divertiram e, como descrito anteriormente, também comentavam sobre seu dia a dia.

Na escola, o jogo foi proposto em grupo de 3 à 5 alunos, com idades entre 7 e 18 anos, os mais quietos inicialmente apenas observavam, porém com as falas dos demais riam e acabavam participando do diálogo. Ao término, as histórias surpreenderam os próprios colegas que aprenderam uns com os outros sentimentos e emoções que não eram expressas até então. O processo de humanização se deu através da inter-relação proposta, houve o conhecimento de si e do outro, com vínculos jamais imaginados.

Na casa de repouso foi feita uma adaptação para que todos compreendessem as imagens, unimos 6 idosos e distribuimos as cartas, lendo para aqueles que apresentavam dificuldade e questionando se aquele sentimento ou emoção ele(a) sentia, todos participaram falando das suas emoções, do que pertencia a eles e daquilo que eles não queriam sentir, dizendo que quem manifestava aquele sentimento era o outro. Em um segundo momento o jogo foi apresentado como ele realmente é “jogo da memória”, para outra turma de idosos com características físicas e cognitivas favoráveis a proposta.

Para as pessoas com T21 entre 9 e 33 anos observou-se que mesmo aqueles com a mesma idade, ao jogar apresentaram cognição diferente, alguns conseguiram utilizar todas as expressões, mas para outros foi necessário adaptar o número de cartas. Outra curiosidade foi de que quando jogando juntos, sejam todos T21 ou em família, a espontaneidade é muito maior, eles questionam um ao outro sobre os porquês e significados das expressões. Quando os pais tentavam explicar o que seus filhos sentiam em algum contexto, depois de explicado o sentimento, a pessoa com T21 algumas vezes contrariava a opinião de seus pais, expressando o que acreditavam sentir, contando a sua versão da história.

Tendo em vista os resultados aqui descritos, pode-se concluir que o presente instrumento contribui para a evolução emocional, colaborando para o desenvolvimento de potencialidades sociais e individuais através do esclarecimento dos sentimentos e emoções que oportuna à elaboração do que pode estar distorcido.

Bibliografia:

1. ZACARIAS, José. J. M. “Quati: Questionário de Avaliação Tipológica”. 5. Ed. São Paulo: Vetor, 2003.
2. PINTO, Graziela C. “Coleção Memória da Psicanálise: Melanie Klein”. v. 4. São Paulo: Duetto Editorial, 2009.

3. PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally W.; FELDMAN, Ruth D. “Desenvolvimento Humano”. São Paulo: McGraw-Hill, 2009.
4. SOUZA, Felipe. “Alexitimia” - A dificuldade de expressar emoções: Psicologia MSN.com. Disponível em: <http://www.psicologiamsn.com/2015/05/alexitimia-a-dificuldade-de-expressar-emocoes.html>. Acesso em: 14 set. 2016.
5. JUNG, Carl G. “O homem e seus símbolos”. Tradução de Maria Lúcia Pinho. Nova Fronteira, 1996.
6. JUNG, Carl G. “O homem e seus símbolos”. Tradução de Maria Lúcia Pinho. Nova Fronteira, 1996.
7. BYINGTON, Carlos A. B. “Dimensões Simbólicas da Personalidade”. São Paulo: Editora Ática, 1988.
8. FREIRE, P. “Pedagogia do Oprimido”. 17. Ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.
9. ZACARIAS, José. J. M. “Quati: Questionário de Avaliação Tipológica”. 5. Ed. São Paulo: Vetor, 2003.
10. Dicionário Aurélio de Português Online. Disponível em: <https://dicionariodoaurelio.com>. Acesso em: 22 mar. 2018.
11. BYINGTON, Carlos A. B. “A viagem do ser em busca da eternidade e do infinito: A descrição das sete etapas arquetípicas da vida pela Psicologia Simbólica Junguiana”. 1ª ed. São Paulo, 2013.
12. JUNG, Carl G. “O eu e o inconsciente”. Tradução de Dora Ferreira da Silva. Petrópolis: Vozes, 1985.
13. BYINGTON, Carlos A. B. “Dimensões Simbólicas da Personalidade”. São Paulo: Editora Ática, 1988.

14. SOUZA, Felipe. “Alexitimia” - A dificuldade de expressar emoções: Psicologia MSN.com. Disponível em: <http://www.psicologiamsn.com/2015/05/alexitimia-a-dificuldade-de-expressar-emocoos.html>. Acesso em: 14 set. 2016.
15. BYINGTON, Carlos A. B. “Dimensões Simbólicas da Personalidade”. São Paulo: Editora Ática, 1988.
16. ZACARIAS, José. J. M. “Quati: Questionário de Avaliação Tipológica”. 5. ed. São Paulo: Vetor, 2003.