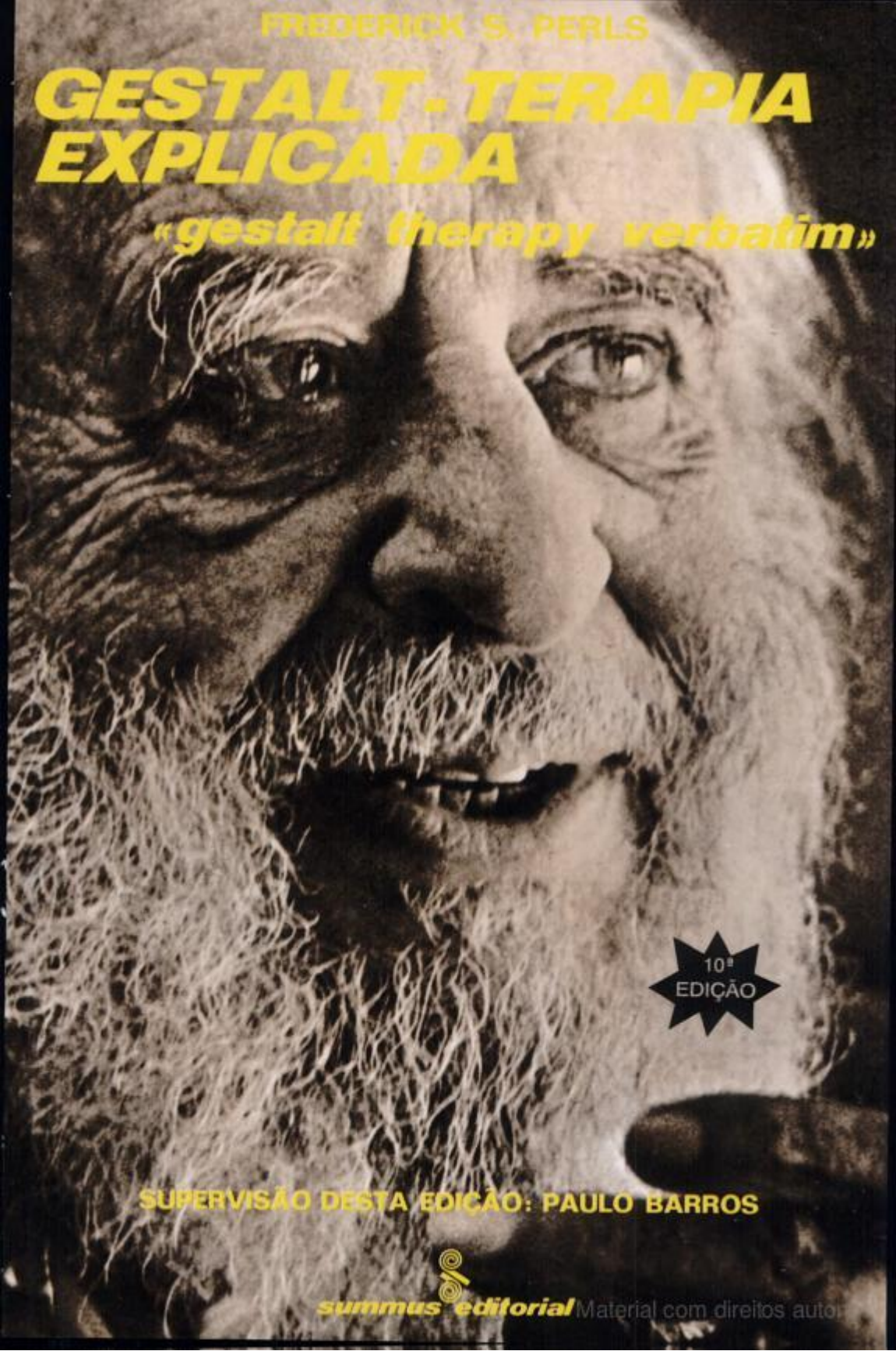
FREDERICK S. PERLS

GESTALT-TERAPIA EXPLICADA

«gestalt therapy verbatim»



10ª EDIÇÃO

SUPERVISÃO DESTA EDIÇÃO: PAULO BARROS

summus editorial

Material com direitos autor

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Perls, Frederick Salomon, 1893-1970.
P529g Gestalt-terapia explicada / Frederick S. Perls [compilação e edição da obra original de John O. Stevens; tradução de George Schlesinger]. – São Paulo: Summus, 1977. (Novas buscas em psicoterapia : 2)

Título original: Gestalt therapy verbatim
ISBN 85-323-0031-6

1. Gestalt (Psicologia) 2. Gestalt-terapia I. Stevens, John O. II. Título.

17. CDD-616.891
18. -616.8914
76-1016 17. e 18. -150.1982

Índices para catálogo sistemático:

1. Gestalt : Psicologia 150.1982 (17. e 18.)
2. Gestalt : Psicoterapia: Medicina 616.891 (17.) 616.8914 (18.)
3. Gestalt-terapia : Medicina 616.891 (17.) 616.8914 (18.)

Compre em lugar de fotocopiar.
Cada real que você dá por um livro recompensa seus autores
e os convida a produzir mais sobre o tema;
incentiva seus editores a encomendar, traduzir e publicar
outras obras sobre o assunto;
e paga aos livreiros por estocar e levar até você livros
para a sua informação e o seu entretenimento.
Cada real que você dá pela fotocópia não autorizada de um livro
financia o crime
e ajuda a matar a produção intelectual de seu país.

Material com direitos autorais

Do original em língua inglesa
GESTALT THERAPY VERBATIM
Copyright© 1969 by Real People Press
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Compilação e edição da obra original de **John O. Stevens**
Tradução: **George Schlesinger**
Revisão científica da edição e direção da coleção: **Paulo Eliezer Ferri de Barros**

Summus Editorial
Departamento editorial:
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
http://www.summus.com.br
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor:
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado:
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Material com direitos autorais

NOVAS BUSCAS EM PSICOTERAPIA

Esta coleção tem como intuito colocar ao alcance do público interessado as novas formas de psicoterapia que vêm se desenvolvendo mais recentemente em outros continentes.

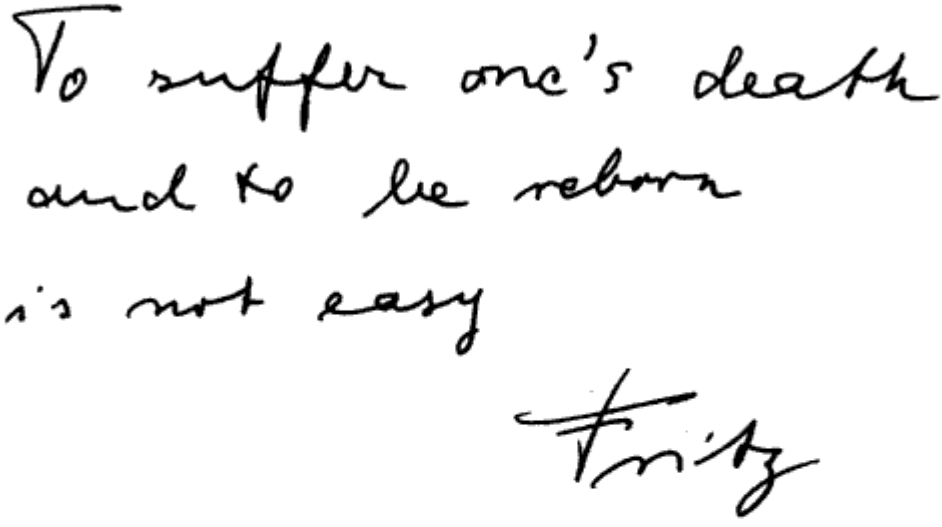
Tais desenvolvimentos têm suas origens, por um lado, na grande fertilidade que caracteriza o trabalho no campo da psicoterapia nas últimas décadas, e, por outro, na ampliação das solicitações a que está sujeito o psicólogo, por parte dos clientes que o procuram.

É cada vez maior o número de pessoas interessadas em ampliar suas possibilidades de experiência, em desenvolver novos sentidos para suas vidas, em aumentar sua capacidade de contato consigo mesmas, com os outros e com os acontecimentos.

Estas novas solicitações, ao lado das frustrações impostas pelas limitações do trabalho clínico tradicional, inspiram a busca de novas formas de atuar junto ao cliente.

Embora seja dedicada às novas gerações de psicólogos e psiquiatras em formação, e represente enriquecimento e atualização para os profissionais filiados a outras orientações em psicoterapia, esta coleção vem suprir o interesse crescente do público em geral pelas contribuições que este ramo da Psicologia tem a oferecer à vida do homem atual.

Material com direitos autorais



Consentir a própria morte
e renascer não é fácil.
Fritz

Material com direitos autorais

ÍNDICE

Prefácio da edição brasileira 9

Agradecimentos 11

Palestras 13 a 104

Introdução 13, I 19, II 45, III 65, IV 83

Seminário de Trabalho com Sonhos 105 a 289

Introdução 105, Sam 110, Linda 116, Liz 118, Carl 127, Nora 135, May 142, Max 149, Mark 156, Jim 163, Perguntas I 167, Judy 176, Beverly 177, Maxine 181, Elaine 193, Jean 200, Carol 210, Kirk 215, Meg 220, Chuck 223, Bill 230, Ellie 236, Dan 240, Dick 242, Beth 252, Marian 252, Gail 257, Mary 263, John 271, Perguntas II 283

"Workshop" Intensivo 291 a 371

Desempenhando o papel do sonho 291, June 294, Glenn I 301, Glenn II 303, Helena 308, Blair 311, Muriel I 314, Muriel II 319, Claire 328, Jane I 335, Jane II 346, Jane III 351, Steve I 362, Steve II 367

Material com direitos autorais

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA

"Nós" não existe, mas é composto de Eu e Tu;
é uma fronteira sempre móvel onde duas pessoas
se encontram. E quando há encontro, então
eu me transformo e você também se transforma

(F. PERLS)

Apresentar *Gestalt-Terapia Explicada* ao leitor brasileiro é convidá-lo para um encontro. E, se na verdade ele se dispuser a um encontro, dispõe-se a uma transformação.

Entrar em contato com Fritz Perls e com a terapia da Gestalt dificilmente é um acontecimento neutro. Perls é por demais pessoal, direto, irreverente e provocativo para deixar alguém indiferente. E os depoimentos de quem o conheceu em vida confirmam que raramente um encontro com ele deixava de causar impacto. Fritz era um homem que gerava reações emocionais, positivas ou negativas, um homem com amigos incondicionais e inimigos ferrenhos, um homem admirado e criticado, um homem que deixava a sua marca por onde passava. Certo é que suas afirmações, às vezes rompantes, nunca são gratuitas. Ele não era um homem de modas e modismos, muito menos um prestidigitador de técnicas sensacionais. Já nas primeiras páginas ele avisa contra estas deformações que, infelizmente, existem à medida que aparecem "discípulos" que aprendem o que Perls chama "os truques", mas que não entendem profundamente o cerne das propostas da Gestalt-terapia em termos de concepção e postura terapêutica. De origem alemã, formado em medicina em Berlim, 1921, teve formação psicanalítica, passando por análise e supervisão com grandes expoentes da época, como Helene Deutsch, Otto Fenichel

Material com direitos autorais

e Karen Horney que o encaminhou para Wilhelm Reich cuja influência se encontra em muitos aspectos da Gestalt-terapia.

Em 1926 foi assistente de Kurt Goldstein em Frankfurt e descobriu a Psicologia da Forma, tão importante dentro da abordagem organísmica de Goldstein. Ao mesmo tempo, embora mais indiretamente, assimilou muito do pensamento existencialista através de Buber, Tillich e Scheler, na época radicados na mesma cidade.

Logo no início do nazismo previu o que estava para acontecer e, por intermédio de Ernest Jones, foi como psicanalista didata para Johanesburg, África do Sul, onde fundou o Instituto Sul-Africano de Psicanálise. Embora desde o início em contato com correntes dissidentes dentro da psicanálise, Perls se identificava como psicanalista até 1942, quando afirma suas idéias em "Ego, Hunger and Agression", considerado mais tarde por ele próprio como a transição da psicanálise ortodoxa para a abordagem Gestáltica.

Em 1951, já estabelecido nos EE.UU., publica "Gestalt Therapy" em colaboração com Paul Goodman e Ralph Hefferline. Fora alguns artigos, o presente volume, "Gestalt Therapy Verbatim", de 1969, é a primeira publicação após um intervalo de 18 anos e um ano antes de sua morte, em 1970. Numa linguagem inteiramente diferente das primeiras obras, mais direta, menos teórica, menos cuidada, Fritz se revela com toda a força de seus 75 anos de vivência, em forma de encontro, conversa, diálogo do qual o próprio leitor passa a participar.

No nosso meio, a Gestalt-terapia está sendo apresentada através de alguns textos traduzidos, mas este é o primeiro texto completo do próprio Perls.

Como prática, há alguns inícios em São Paulo e no Rio de Janeiro através de Gestalt-terapeutas que vieram de fora, principalmente dos Estados Unidos, Chile e Argentina, e através de brasileiros que foram buscar experiência e conhecimentos fora.

Para os que tiveram este contato ao vivo com a Gestalt-terapia ela significou descoberta e transformação em muitos aspectos, pois ela represénta uma maneira às vezes surpreendente de abordar o homem na sua interação com o mundo e na sua busca de completação e plenitude.

Therese A. Tellegen
Maio de 1976

Material com direitos autorais

AGRADECIMENTOS

Quase todo material deste livro, exceto a última parte, *Laboratório* Intensivo*, foi selecionado e publicado a partir das gravações feitas nos seminários de trabalho com sonhos, realizados em fins de semana, e dirigidos por Fritz Perls no Esalen Institute, Big Sur, California, de 1966 a 1968.

As transcrições das sessões de Gestalt-terapia apresentadas aqui são essencialmente literais. Pequenas modificações foram feitas para esclarecer o significado, e alguns dos comentários explicativos de Perls foram introduzidos. *Todos* os nomes foram mudados, exceto os dos participantes do *Laboratório Intensivo* que permitiram o uso de seus nomes reais.

Cópias de muitas das gravações originais citadas neste livro são acessíveis, e recomendadas para um estudo mais sério dos métodos da Gestalt-terapia. Muita coisa pode ser aproveitada ao ouvir vozes, inflexões, silêncios, tempos de reação, e nuanças que não podem ser adequadamente reproduzidas num livro.

---

* **Laboratório** — em português se emprega também o termo no original — **workshop.** — (N. do T.)

Material com direitos autorais

Informações: *Gestalt Training Tapes, Big Sur Recordings, P.O. Box 6633 Carmel, California 93921.**

Também são acessíveis filmes excelentes e tocantes, em branco e preto, 16 mm, sobre sessões de Gestalt-terapia.

Informações: *Sessions in Gestalt Therapy, The Mediasync Corporation, P.O. Box 486, Del Mar, California, 92014.*

Existe também uma série de oito filmes coloridos de trinta minutos, muito bonitos, com Fritz Perls ensinando e demonstrando Gestalt-terapia. Foram feitos na primavera de 1969 pela *Aquarian Productions of Vancouver*, e são distribuídos pela *Films Incorporated, 38 West 32nd St. New York, NY 10001.*

Fritz Perls morreu no dia 14 de março de 1970, após breve doença, com a idade de setenta e seis anos. Nenhum agradecimento conseguiria expressar como sua vida foi plena e o quanto ele deu a tantos de nós.

---

* Em São Paulo, algumas destas fitas estão sendo utilizadas em um curso de Gestalt-terapia. Para sua utilização, procurar Paulo E. F. Barros ou Abel Marcos Guedes. Rua Ricardo Severo 76, tel. 62-3912.

Material com direitos autorais

INTRODUÇAO

Desejo falar sobre o desenvolvimento atual da psicologia humanista. Levamos bastante tempo para desmascarar todo o logro freudiano, e agora estamos entrando numa fase nova e perigosa. Estamos entrando na fase das terapias "estimulantes"*: "ligando-nos" em cura instantânea, em consciência sensorial instantânea. Estamos entrando na fase dos homens charlatães e de pouca confiança, que pensam que se vocês obtiverem alguma quebra de resistência, estarão curados, sem considerar qualquer necessidade de crescimento, sem considerar o potencial real, sem considerar o gênio inato em todos vocês. Se isto estiver se tornando moda, será tão perigoso para a psicologia quanto deitar num divã durante um ano, uma década, um século. Pelo menos, os danos que sofremos com a psicanálise têm pouca influência sobre o paciente, a não ser por deixarem-no cada vez mais morto. Isto não é tão prejudicial quanto a coisa super-super-rápida. Os psicanalistas pelo

* "Estimulantes" — **turnning-onners. Turn-on:** expressão em gíria americana, que se refere ao estado em que se fica após ingerir alguma droga (maconha, estimulantes, alucinógenos, etc.). Em gíria brasileira corresponderia a expressões como "ficar ligado", "de barato", "muito doido", etc. Uma vez que, em português, estas expressões são menos difundidas entre o público em geral, conservamos a alternativa mais formal: estimulantes. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

menos tinham boa vontade. Devo dizer que estou *muito* preocupado com o que está acontecendo atualmente.

Uma das objeções que tenho contra qualquer pessoa que se diga um gestalt-terapeuta é quanto ao uso da técnica. Uma técnica é um truque. Um truque deve ser usado apenas em casos extremos. Existem muitas pessoas colecionando truques e mais truques, abusando deles. Estas técnicas, estes instrumentos são bastante úteis em seminários de consciência sensorial ou alegria, para dar a idéia de que ainda se está vivo, e que o mito de que o americano é um cadáver não é verdade, que ele *pode* estar vivo. Mas, o triste fato é que esta energetização freqüentemente se torna uma perigosa atividade substitutiva, uma outra falsa terapia que *impede* o crescimento.

Agora, o problema não é tanto em relação às "terapias estimulantes", mas em relação a toda cultura americana. Nós demos um giro de cento e oitenta graus, do puritanismo e moralismo até o hedonismo.* De repente, tudo tem que ser diversão e prazer, e qualquer envolvimento sincero, qualquer *estar aqui* real, é desencorajado.

Mil flores de plástico
Não fazem um deserto florescer
Mil rostos vazios
Não podem uma sala vazia preencher

Na Gestalt-terapia trabalhamos por algo mais. Estamos aqui para promover o processo de crescimento e desenvolver o potencial humano. Nós não falamos de alegria instantânea, de consciência sensorial instantânea, de cura instantânea. O processo de crescimento é um processo demorado. Não podemos apenas estalar os dedos e dizer: "Venha, vamos ser felizes! Vamos

* **Hedonismo:** crença no fato de o prazer ser o principal bem do homem. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

lá!". Se você quiser, pode conseguir isso com LSD, acelerando tudo, mas isso não tem nada a ver com o trabalho sincero da abordagem psiquiátrica que eu chamo Gestalt-terapia. Na terapia, não temos apenas que superar o desempenho de papéis. Temos também que preencher os buracos da personalidade, para torná-la novamente inteira e completa. E outra vez, da mesma forma que antes, isto não pode ser feito por meio de "terapias estimulantes". Na Gestalt-terapia temos uma forma melhor, mas que não é nenhum atalho mágico. Você não precisa se deitar num divã ou ficar "zendo" durante vinte ou trinta anos, mas tem que se empenhar na terapia; e crescer leva tempo.

Os "condicionadores" também partem de um falso pressuposto. Sua premissa básica de que o comportamento é "lei" não passa de um amontoado de mentiras, ou seja, nós aprendemos a respirar, a comer, aprendemos a andar. "A vida nada mais é do que as condições nas quais ela teve origem." *Se*, na reorganização behaviorista do nosso comportamento, obtivermos uma modificação em termos de uma maior auto-aceitação, e jogarmos fora todos os papéis sociais artificiais que aprendemos, então estou do lado dos behavioristas. O impecilho parece ser a ansiedade. Sempre a ansiedade. Se é preciso aprender uma nova forma de comportamento, é claro que se fica ansioso, e os psiquiatras geralmente têm medo da ansiedade. Eles não sabem o que *é* ansiedade. A ansiedade é a excitação, o *élan vital* que carregamos conosco, e que se torna estagnado se estamos incertos quanto ao papel que devemos desempenhar. Se não sabemos se vamos receber aplausos ou vaias, nós hesitamos; então o coração começa a disparar, e toda a excitação não consegue fluir para a atividade, e temos "medo de palco". Assim, a fórmula da ansiedade é muito simples: a ansiedade é o vácuo entre *o agora* e *o depois*. Se você estiver no agora não pode estar ansioso, porque a excitação flui imediatamente em atividade espontânea. Se você estiver no

Material com direitos autorais

agora, você será criativo, inventivo. Se seus sentidos estiverem preparados, e seus olhos e ouvidos abertos, como em toda criança pequena, você achará a solução.

Uma liberação para a espontaneidade, para a aceitação da personalidade total — sim, sim, sim. A pseudo-espontaneidade dos estimulantes à medida que se tornam hedonistas — apenas o "vamos fazer alguma coisa, vamos tomar LSD, vamos ter alegria instantânea, consciência sensorial instantânea" — *não*. Assim, entre o Cila do condicionamento e o Caribdis das terapias estimulantes existe alguma coisa: uma pessoa que é real, uma pessoa que se assume.

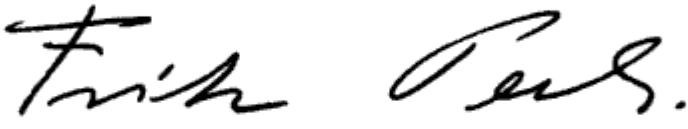
Como vocês sabem, existe uma rebelião nos Estados Unidos. Nós descobrimos que produzir coisas, viver para coisas, e trocar coisas não é o sentido fundamental da vida. Descobrimos que o sentido da vida é que ela deve ser vivida e não comercializada, conceituada e restrita a um modelo de sistemas. Achamos que a manipulação e o controle não constituem a alegria fundamental de viver.

Mas devemos também compreender que até agora temos apenas uma rebelião. Ainda não temos uma revolução. Ainda falta muita coisa. Existe uma disputa entre o fascismo e o humanismo. Neste momento, parece-me que a disputa está quase perdida para os fascistas. E que os selvagens hedonistas, os estimulantes não-realistas e apressados nada têm a ver com o humanismo. É um protesto, uma rebeldia que é boa como tal, mas que não representa um objetivo. Eu tenho tido muito contato com jovens da nova geração que estão desesperados. Eles vêem o militarismo e a bomba atômica por trás de tudo. Eles querem obter alguma coisa da vida. Querem tornar-se reais e existir. Se existe alguma chance de interromper a ascensão e queda dos Estados Unidos, cabe à nossa juventude aproveitá-la, e cabe a você apoiar essa juventude. Para conseguir isto existe apenas um caminho: tornar-se real, aprender a assumir uma posição, desenvolver seu centro, compre-

Material com direitos autorais

ender a base do existencialismo: uma rosa é uma rosa é uma rosa. Eu sou o que sou, e neste momento não posso ser diferente do que sou. É isto que trata este livro. Dou-lhes a oração da Gestalt, talvez como uma diretriz. A oração da Gestalt-terapia é:

Eu faço minhas coisas, você faz as suas
Não estou neste mundo para viver de acordo com
[suas expectativas
E você não está neste mundo para viver de acordo
[com as minhas
Você é você, e eu sou eu
E se por acaso nos encontramos, é lindo
Se não, nada há a fazer.



Material com direitos autorais

I

Gostaria de começar com idéias bastante simples, que, como sempre, são difíceis de compreender pelo fato de serem tão simples. Gostaria de começar com a questão do controle. Existem dois tipos de controle: um é o controle que vem de fora — eu sendo controlado pelos outros, por ordens, pelo ambiente, e assim por diante; outro é o controle interior, incorporado em todo o organismo — minha própria natureza.

O que é um organismo? Chamamos organismo qualquer ser vivo que possua órgãos, que tenha uma organização e que se auto-regule. Um organismo não é independente do ambiente. Todo organismo necessita do ambiente para trocar materiais essenciais, e assim por diante. Necessitamos do ambiente físico para trocar ar, comida, etc.; necessitamos do ambiente social para trocar amizade, amor, raiva. Mas dentro do organismo existe um sistema de uma sutileza incrível — cada um dos milhões de células que nós *somos* possui mensagens internas que são mandadas para o organismo total, e o organismo total atende então as necessidades das células e de qualquer coisa que deva ser feita para as diferentes partes do organismo.

Agora, a primeira coisa a ser considerada é que o organismo sempre trabalha como um todo. Nós não

Material com direitos autorais

temos um fígado e um coração, nós *somos* fígado, coração, cérebro, e assim por diante; e mesmo isto está errado. Nós não somos uma soma de partes, e sim uma *coordenação* — uma coordenação muito sutil de todos esses diferentes pedaços que compõem o organismo. A velha filosofia sempre pensou que o mundo consistisse de uma soma de partículas. Você mesmo sabe que isto não é verdade. Somos originalmente constituídos a partir de uma célula. Esta célula diferencia-se em várias células, e estas diferenciam-se em outros órgãos que têm funções especiais, as quais são ao mesmo tempo diversificadas e interdependentes.

Assim, chegamos a uma definição de saúde. Saúde é um equilíbrio apropriado da coordenação de tudo aquilo que *somos*. Note que enfatizei algumas vezes a palavra *somos,* porque no momento exato em que dizemos que *temos* um organismo ou *temos* um corpo, introduzimos uma divisão — como se existisse um *eu* que possuísse o corpo ou o organismo. Nós *somos* um corpo, *somos* alguém — "Eu sou alguém", "Eu não sou ninguém"*. Desta forma, é mais uma questão de *ser* em vez de *ter*. Este é o motivo pelo qual chamamos nossa abordagem de existencial: nós existimos *como* um organismo, como um molusco, como um animal, e assim por diante, e nos relacionamos com o mundo exterior como qualquer outro organismo da natureza. Kurt Goldstein foi quem introduziu pela primeira vez o conceito de *organismo como um todo*, e quebrou a tradição da medicina de que temos um fígado, temos isso e aquilo, e que todos estes órgãos podem ser estudados separadamente. Ele chegou muito perto da realidade, e a realidade é aquilo que chamamos de aspecto ecológico. Não se pode separar o organismo do ambiente. Uma planta não

---

* Existe aqui um trocadilho impossível de ser traduzido: "we **are** a body, we **are** some body — I **am** some body, I **am** no body". A palavra **body** (corpo) entra na constituição de **somebody** (alguém) e de **nobody** (ninguém). Assim, uma tradução fiel ao sentido seria: "Nós **somos** um corpo, nós **somos** algum corpo — Eu **sou** algum corpo, eu **não sou** corpo nenhum. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

sobrevive fora do seu ambiente, da mesma forma que um ser humano, se for tirado do seu ambiente, privado de oxigênio, comida, e assim por diante. Assim, temos sempre que considerar o segmento do mundo em que vivemos como parte de nós mesmos. Aonde quer que vamos, levamos sempre uma espécie de mundo conosco.

Já que isto se dá, começamos aos poucos a compreender que pessoas e organismos *podem* se comunicar entre si, e chamamos a isto *mitwelt* — o mundo que você e o outro possuem em comum. Vocês falam uma certa linguagem, têm certas atitudes, certos comportamentos, e os dois mundos se superpõem em alguma parte. E, nesta área de superposição, a comunicação é possível. Observem que, quando duas pessoas se encontram, inicia-se o jogo do encontro: uma diz "Como vai?", "O tempo está bom", e a outra responde alguma outra coisa. Assim, elas estão à procura de um interesse comum, ou de um mundo em comum, onde, com o interesse, a comunicação e a união, passamos repentinamente do *eu* e *você* para o *nós*. Desta forma, surge um novo fenômeno, o *nós*, que é diferente do *eu* e *você*. O *nós* não existe por si só, mas se constitui a partir do *eu* e *você* e é um limite do intercâmbio onde duas pessoas se encontram. E quando nos encontramos lá, então eu mudo e você muda, através do processo de um encontro mútuo, a não ser que — e nós falaremos muito sobre isto — as duas pessoas tenham *caráter*. Uma vez que você tenha um *caráter*, você terá desenvolvido um sistema rígido. Seu comportamento se torna petrificado, previsível, e você perde a capacidade de lidar livremente com o mundo com todos os seus recursos. Voce fica predeterminado a lidar com os fatos de uma única forma, ou seja, de acordo com o que seu caráter prescreve. Desta forma, parece ser paradoxal o fato de eu dizer que a pessoa mais rica, mais produtiva e criativa é a pessoa que *não* tem caráter. Na nossa sociedade exigimos que a pessoa tenha *caráter*, e especialmente

Material com direitos autorais

um *bom* caráter, porque desta forma ela é previsível, pode ser classificada, e assim por diante.

Agora, falemos um pouco mais sobre o relacionamento do organismo com seu meio ambiente; aqui introduzimos o conceito de *fronteira do ego*. Uma fronteira delimita alguma coisa. Agora, uma coisa tem suas fronteiras, é definida pelas próprias fronteiras em relação ao ambiente. A coisa enquanto tal ocupa uma determinada porção de espaço. Pode não ser uma porção grande. Pode ser que queira ser maior, ou menor — talvez não esteja satisfeita com seu tamanho. Introduzimos agora outro conceito novo: o desejo de mudança baseado no fenômeno da *in*satisfação. Toda vez que você quiser mudar ou quiser mudar o ambiente, a base será sempre a insatisfação.

A fronteira entre o organismo e o ambiente é mais ou menos experienciada por nós como aquilo que está por dentro da pele e aquilo que está por fora dela, mas esta é uma definição muito, muito pobre. Por exemplo, no momento preciso em que respiramos, será que o ar ainda faz parte do mundo exterior, ou já faz parte de nós? Se comemos, ingerimos comida, mas podemos ainda vomitá-la; então, onde começa o *self* e onde termina o ambiente? Desta forma, a fronteira do ego não é algo *fixo*. Se for fixa, transforma-se então de novo em caráter, como uma armadura, assim como na tartaruga. A tartaruga, sob este aspecto, tem uma fronteira muito fixa. Nossa pele é menos fixa, respira, tem sensações táteis, e assim por diante. A fronteira do ego é muito peculiar e de enorme importância. Basicamente, chamamos de fronteira do ego a diferenciação entre o *self* e o outro, na Gestalt-terapia escrevemos *self* com *s* minúsculo. Sei que muitos psicólogos gostam de escrever *Self* com *S* maiúsculo, como se o *self* fosse alguma coisa preciosa e extremamente valiosa. E procuram descobrir o *self* como se estivessem desenterrando um tesouro. O *self* não significa nada além daquilo que é

Material com direitos autorais

definido pelo outro. "Eu mesmo faço"*, ou seja, que ninguém mais vai fazer isto, e é este organismo que o faz.

Agora, os dois fenômenos da fronteira do ego são *identificação* e *alienação*. Eu me identifico com meu movimento — eu digo que *eu* movimento meu braço. Quando vejo *você* se sentar numa certa posição, não digo "*Eu* sento aí", digo "*Você* senta aí". Eu diferencio entre a experiência aqui e a experiência lá fora, e esta experiência de identificação tem vários aspectos. O *eu* parece ser mais importante que o outro. Se eu me identificar, digamos, com minha profissão, esta identificação pode se tornar tão forte que, se a profissão me for tirada, sentirei que não existo mais, a ponto de até me suicidar. Lembrem-se de quantas pessoas se suicidaram em 1929, pelo fato de estarem tão identificadas com seu dinheiro que a vida sem ele não valia mais a pena.

Identificamo-nos facilmente com nossas famílias. Se um membro de nossa família for menosprezado, sentiremos que isto foi feito conosco. Vocês se identificam com seus amigos. Os membros do 146.° Regimento de Infantaria acham-se melhores do que os membros do 147.° Regimento, e os membros do 147.° Regimento sentem-se superiores aos membros do 146.°. Assim, dentro da fronteira do ego existe geralmente coesão, amor, cooperação; fora da fronteira existe suspeita, estranheza, não-familiaridade.

Agora, esta fronteira pode ser bastante fluida, como nas guerras atuais — a fronteira se estende até, digamos, onde sua força aérea domina. É até aí que segurança, familiaridade, integridade se estendem. E existe o estranho, o inimigo que está além da fronteira, e onde

---

* Mais uma vez a língua inglesa possibilita um trocadilho intraduzível: **Eu mesmo faço: I do it myself. Myself** (eu mesmo, eu próprio) é uma composição de **my** e **self**, ou seja, meu **self**, meu "eu mesmo". Uma tradução livre poderia ser: Meu "eu" faz. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

quer que exista uma questão de fronteiras, há um conflito em andamento. Se aceitássemos a semelhança, não perceberíamos a existência da fronteira. Se percebemos uma diferenciação muito grande, então temos o problema da hostilidade, da rejeição — de colocar à parte. "Fique fora das minhas fronteiras", "Fique fora da minha casa", "Fique fora da minha família", "Fique fora dos meus pensamentos". Assim já podemos ver a polaridade: atração e rejeição, apetite e aversão. Existe sempre uma polaridade, e dentro da fronteira temos o sentimento de familiaridade, do certo; fora, existe o estranho e o errado. Dentro é bom, fora é ruim. Nosso próprio Deus é o Deus certo. O outro Deus é o Deus mau, estranho e errado. Minha convicção política é sagrada, é minha; a outra convicção política é má. Se um país está em guerra, seus próprios soldados são anjos, e os inimigos são todos diabos. Nossos soldados cuidam das pobres famílias, os inimigos as violam. Assim, toda a idéia de bom e mau, certo e errado, é sempre uma questão de fronteira, de que lado da cerca eu estou.

Eu gostaria agora de dar-lhes alguns minutos para que vocês possam assimilar, fazer comentários e avaliar o quanto progredimos. Vocês devem me deixar entrar um pouco no seu mundo particular, ou então, sair do seu mundo particular para o ambiente que inclui estas proposições.

P: Quando uma pessoa está apaixonada, sua fronteira se expande para incluir o você, ou o outro, que estava anteriormente fora?

F: Sim. A fronteira do ego se torna uma fronteira do *nós*. Eu e você estamos separados de todo o mundo, e, num momento de êxtase de amor, o mundo desaparece.

P: Se duas pessoas estão apaixonadas, elas se aceitam ou se aceitariam tão completamente que suas fronteiras do ego se expandiriam para incluir comple-

Material com direitos autorais

tamente outras pessoas, ou apenas incluiriam a pessoa com a qual estão em contato?

F: Bem, esta é uma questão muito interessante e relevante. A compreensão errônea disto leva a muitas tragédias e catástrofes. Nós geralmente não amamos uma *pessoa*. Isso é muito raro. Nós amamos uma determinada *qualidade* desta pessoa, que é idêntica ao nosso comportamento ou complementar ao nosso comportamento, geralmente alguma coisa que nos complementa. Nós pensamos que estamos apaixonados pela pessoa total, e na realidade existem outros aspectos dessa pessoa que nos desagradam. Assim, quando esses outros contatos acontecem, quando esta pessoa se comporta de um modo que não gostamos, mais uma vez não dizemos "*Isto* é desagradável, embora esta outra parte sua seja adorável". Nós dizemos "*Você* é desagradável — suma da minha existência".

P: Mas, Fritz, isto não se aplica também ao indivíduo? Será que incluímos tudo de nós mesmos nas nossas fronteiras do ego? Não existem coisas nossas que recusamos incluir em nossas fronteiras do ego?

F: Bem, falaremos sobre isso quando abordarmos a questão da *cisão interna*, da fragmentação da personalidade. No momento exato em que você diz "*Eu* aceito alguma coisa em mim mesmo", você se divide em *eu* e *eu mesmo*. Agora eu estou falando sobre o encontro mais ou menos total de um organismo, e não sobre patologia. Basicamente existem pouquíssimos entre nós que são pessoas integrais.

P: E em relação à situação contrária, ódio ou raiva intensa? Isto tende a estreitar as fronteiras do ego de forma que a raiva de uma pessoa em relação à outra possa absorver suas vidas inteiras?

F: Não. O ódio é a função de jogar alguém para fora da fronteira, por alguma razão. O termo que usamos na psiquiatria existencial é *alienação*. Nós renegamos uma pessoa, e se a existência desta pessoa constitui para nós uma ameaça, queremos destruí-la. Mas é deci-

Material com direitos autorais

didamente uma exclusão das nossas fronteiras, de nós mesmos.

P: Bem, isso eu entendo. O que estou querendo compreender é o que este tipo de situação intensa, o envolvimento intenso neste tipo de relação, faz em termos de fronteiras do ego. Isto tende a estreitá-las ou torná-las mais rígidas?

F: Bem, decididamente, isso as torna mais rígidas. Deixe-me adiar esta pergunta até falarmos sobre projeções. É um caso especial de patologia, o fato de que, em última instância, nós só amamos e odiamos a nós mesmos. O fato de acharmos esta coisa amada ou odiada dentro ou fora de nós mesmos está relacionado com quebras na fronteira.

P: Fritz, você mencionou a polaridade, atração e aversão; entretanto, é possível sentir ambas as coisas em relação à mesma pessoa, o que, segundo pude entender, cria um conflito.

F: É exatamente disto que estou falando. Você não é atraído pela pessoa, você não sente aversão pela pessoa. Se você observar melhor, você é atraído por um certo comportamento ou certa parte desta pessoa, e se você encontrar, por acaso, a coisa amada e odiada (e nós a chamamos de coisa, é claro) na mesma pessoa, você estará num dilema. É muito mais fácil sentir aversão por uma pessoa e amar a outra. Num dado momento você achará que detesta esta pessoa e em outro você a amará, mas se amor e ódio estiverem juntos, então você ficará confuso. Isto se deve à lei básica que afirma que a *gestalt* é sempre formada de tal modo que somente uma figura, um item possa estar em primeiro plano — que só podemos pensar, basicamente, uma coisa por vez, e logo que dois opostos ou duas figuras diferentes quiserem tomar conta do organismo, ficamos confusos, divididos e fragmentados.

Eu já consigo ver a que ponto se dirige esta pergunta. Você já está quase entendendo o que acontece na

Material com direitos autorais

patologia. Se alguns dos nossos pensamentos, sentimentos são inaceitáveis, queremos negá-los. *Eu*, querer matar você? Assim, nós negamos o pensamento de matar, e dizemos "Isto não sou eu — isto é uma *compulsão*", ou rejeitamos o matar, ou nos reprimimos e ficamos cegos em relação a isto. Existem muitas maneiras de permanecermos intatos, mas sempre às custas da negação de muitas partes valiosas de nós mesmos. Vivermos apenas com uma pequena porcentagem de nosso potencial deve-se ao fato de nós — ou da sociedade, ou qualquer outro nome que você queira dar — não querermos me aceitar ou aceitar você, como o organismo que você nasceu, com sua constituição, e assim por diante. Você não se permite ser — ou não permitem que você seja — totalmente livre. Desta forma, sua fronteira do ego encolhe cada vez mais. Seu poder, sua energia diminui cada vez mais. Sua capacidade de lidar com o mundo torna-se cada vez menor — e cada vez mais rígida, lidando apenas de acordo com o que seu caráter, seu modelo preconcebido prescreve.

P: Existe algum tipo de flutuação na fronteira do ego que possa ser determinado por um ritmo cíclico? O modo de uma flor abrir e fechar — abrir e fechar.

F: Sim. É exatamente isso.

P: A palavra *uptight** quer dizer encolhimento?

F: Não, quer dizer *compressão.*

P: E o contrário disso nas experiências com drogas, onde a fronteira do ego... /F: Onde você perde a fronteira do ego./ Aconteceria uma explosão em termos de sua teoria?

F: Expansão, não explosão. Explosão é bem diferente. A fronteira do ego é um fenômeno completamente

---

* **Uptight:** apertado, extremamente rígido; pessoa cuja postura e movimentos são rijos, tensos, "apertados". — (N. do T.)

Material com direitos autorais

natural. Agora eu darei alguns exemplos sobre a fronteira do ego, alguma coisa com a qual todos nós estamos mais ou menos envolvidos. Esta fronteira, esta fronteira de identificação/alienação, a que chamo de fronteira do ego, aplica-se a toda situação de vida. Agora vamos supor que você seja favorável ao movimento de libertação, à aceitação do negro como um ser humano igual a você. Desta maneira você se identifica com ele. Onde está a fronteira? A fronteira desaparece entre você e o negro. Mas imediatamente uma nova fronteira é criada — agora o inimigo não é o negro, e sim o não-adepto da libertação: *eles* são os bastardos, os maus.

Assim você cria uma nova fronteira, e eu acredito que não há possibilidade de se viver sem uma fronteira; sempre existe "Eu estou do lado certo da cerca, e você do lado errado", ou *nós* estamos, se você tiver uma identidade grupal. Note que qualquer sociedade ou comunidade forma rapidamente suas próprias fronteiras, suas facções. Os Millers são sempre melhores que os Meyers, e os Meyers são melhores que os Millers. E quanto mais fechadas forem as defesas da fronteira, maior é a chance de guerras ou hostilidade. Você percebe que as guerras sempre começam em conflitos de fronteiras. Indianos e chineses têm maior probabilidade de entrar em combate do que os indianos e finlandeses, porque não existe fronteira entre os indianos e finlandeses, a não ser que uma nova fronteira seja criada, digamos, uma fronteira ideológica. Todos nós somos comunistas, estamos com a razão, somos todos adeptos da Livre Iniciativa, estamos certos. Assim, vocês são os errados — não, *vocês* é que são os errados. Raramente procuramos um denominador comum, aquilo que temos em comum, e procuramos muito aquilo que temos de diferente, para que possamos nos odiar e nos matar.

Material com direitos autorais

P: Você acha possível haver uma integração tal que a pessoa possa tornar-se objetiva e não se envolver com nada?

F: Pessoalmente acredito que a objetividade não exista. A objetividade da ciência é também apenas uma questão de acordo mútuo. Um determinado número de pessoas observa o mesmo fenômeno, e fala sobre um critério objetivo. Entretanto, foi cientificamente que se obteve a primeira prova da subjetividade. Isto foi com Einstein. Einstein descobriu que todos os fenômenos do universo não poderiam ser objetivos, porque o observador e a velocidade dentro do seu sistema nervoso devem ser incluídos no cálculo do fenômeno externo. Se você tiver perspectiva, e conseguir ter uma visão ampla, parecerá mais correto, objetivo, equilibrado. Mas, mesmo assim, é você enquanto sujeito quem observa. Nós não temos muita idéia de como é o universo. Temos apenas uma certa quantidade de órgãos — olhos, ouvidos, tato, e o prolongamento destes órgãos — o telescópio e o computador eletrônico. Mas o que sabemos a respeito de outros organismos, que tipo de órgãos têm, que tipo de mundo possuem? Nós aceitamos como certa a perspectiva do ser humano de que nosso mundo, assim como *nós* o vemos, é o único certo.

P: Fritz, deixe-me voltar outra vez à fronteira e ao ego porque, quando você está experenciando a si mesmo, quando você experencia um estado de expansão, então o sentimento de separação parece se desintegrar ou se misturar. E neste ponto parece que você é totalmente absorvido no processo que está ocorrendo. Neste ponto parece que não existe nenhuma fronteira do ego, apenas o reflexo do processo que está ocorrendo. Agora, eu não consigo entender isto em relação ao seu conceito de fronteira do ego.

F: Sim. Este é mais ou menos o próximo tema que eu queria abordar. Existe um tipo de integração — eu sei que isto não está corretamente formulado — entre

Material com direitos autorais

o subjetivo e o objetivo. É a palavra *consciência**. Tomada de consciência é sempre a experiência subjetiva. Certamente eu não posso perceber aquilo que você percebe. A idéia Zen sobre tomada de consciência absoluta é, na minha opinião, uma bobagem. A tomada de consciência absoluta não pode existir porque, a *meu* ver, a consciência possui sempre um conteúdo. Sempre se tem consciência de *alguma coisa*. Se eu disser que não sinto nada, pelo menos estou percebendo o *nada*, o qual, se você examinar melhor, revelará um caráter muito positivo como um entorpecimento, ou frieza, ou vazio, e quando você fala em experiência psicodélica existe uma percepção que é também a percepção de *alguma coisa*.

Assim, vamos avançar um pouco mais e observar o relacionamento entre o mundo e o *self*. O que faz com que nos interessemos pelo mundo? Qual a nossa necessidade de compreender que existe um mundo? Por que não posso funcionar, viver apenas como um organismo autista completamente autocontido? Agora, um objeto como este cinzeiro não é um tipo de organismo que se relaciona. Este cinzeiro precisa de muito pouco para existir. Primeiro, temperatura. Se você puser este cinzeiro numa temperatura de 4.000°, este não será um ambiente no qual o cinzeiro possa manter sua identidade. Ele necessita de uma determinada gravidade. Se fosse submetido a uma pressão de, digamos, 40 toneladas, quebraria inteiro. Mas podemos dizer, em termos práticos, que este objeto é autocontido. Não necessita de trocas com o meio ambiente. Ele existe para ser usado por nós como um recipiente para cigarros, para ser lavado, vendido, jogado fora, para ser usado como míssel quando você quiser machucar alguém, e

---

* **Awareness:** consciência, conhecimento, percepção, tomada de consciência, compreensão, sensação de presença, presentificação. Não existe tradução perfeita para o português, e a palavra **awareness** será traduzida de distintas maneiras, dependendo do contexto em que se encontra. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

assim por diante. Mas em si mesmo não é um organismo vivo.

Um organismo vivo é um organismo que se consiste em milhares e milhares de processos que requerem intercâmbio com outros meios fora da fronteira do organismo. Existem processos no cinzeiro, também. Existem processos eletrônicos, processos atômicos, mas, para nosso propósito, estes processos não são visíveis, não são relevantes agora. Mas, em um organismo vivo, a fronteira do ego tem que ser transposta por nós, porque existe alguma coisa lá fora que é necessária. Existe comida lá fora: e eu quero esta comida, eu quero torná-la minha, torná-la *como eu*. Assim, eu tenho que gostar desta comida. Se eu não gosto dela, se ela não é como eu*, eu não a toco, deixando-a fora da fronteira. Assim, alguma coisa deve acontecer para que ultrapassemos a fronteira e isto é o que eu chamo *contato*. Nós tocamos, entramos em contato, ampliamos nossa fronteira em função da coisa em questão. Se formos rígidos e não pudermos nos movimentar, então a coisa permanece lá fora. Para vivermos, gastamos energia, necessitamos de energia para manter esta máquina. Este processo de troca é chamado metabolismo. O metabolismo de troca de nosso organismo com o ambiente, assim como o metabolismo dentro do próprio organismo, são processos contínuos, ocorrendo dia e noite.

Agora, quais são as leis deste metabolismo? São leis muito estritas. Vamos supor que eu esteja caminhando pelo deserto, e esteja muito quente. Eu perco, digamos, duzentos e cinqüenta gramas de líquido. Agora, como eu percebo que perdi isto? Primeiro, pela autoconsciência do fenômeno, neste caso chamado "sede". Segundo, de repente neste mundo geral e indiscriminado, algu-

---

* Existe aqui um jogo de palavras. A palavra **like** pode significar gostar, ou, quando usada com o verbo ser (**to be**) significa parecer, ser como. Se eu não gosto dela, se ela não é como eu: **if I don't like it, if it is un-like me.** — (N. do T.)

Material com direitos autorais

ma coisa emerge como uma *gestalt*, em primeiro plano; digamos um poço d'água ou uma bomba d'água — ou qualquer coisa que me fornecesse mais duzentas e cinqüenta gramas de líquido. Estas duzentas e cinqüenta gramas a menos no meu organismo, e as duzentas e cinqüenta gramas a mais no mundo podem se equilibrar. No momento exato em que estas duzentas e cinqüenta gramas de líquido entram no sistema, obtemos o equilíbrio trazido pela água a mais e a menos. Só descansamos quando a situação estiver terminada e a *gestalt* fechada. O impulso que nos levou a fazer alguma coisa, a andar tantas milhas para chegar àquele lugar, alcançou seu propósito.

Esta situação agora está fechada, e a próxima situação inacabada pode acontecer, o que quer dizer que nossa vida nada mais é do que um número infinito de situações não terminadas, *gestalts* incompletas. Logo que acabamos uma situação, surge outra.

Tenho sido freqüentemente chamado de fundador da Gestalt-terapia. Isso é um engano. Se quiserem me chamar de descobridor ou redescobridor da Gestalt-terapia, tudo bem. A *gestalt* é tão velha quanto o próprio mundo. O mundo, e particularmente todo o organismo, mantém a si mesmo, e a única lei constante é a formação de *gestalts* — todos, inteiros. A *gestalt* é uma função orgânica; uma unidade de experiência fundamental. Assim que você dissolve uma *gestalt*, ela já não será mais uma *gestalt*. Tomemos um exemplo da química. Vocês sabem que a água tem certas propriedades. Ela é formada de H_2O. Se vocês dissolverem a *gestalt* da água, dividindo-a em dois H e um O, ela já não será mais água. Será oxigênio e hidrogênio, e se vocês estiverem com sede, poderão respirar tanto oxigênio e hidrogênio quanto quiserem, que não matarão a sede. Assim, a *gestalt* é o fenômeno experienciado. Se vocês a analisarem, dividirem-na um pouco mais, ela se torna outra coisa. Pode ser chamada de

Material com direitos autorais

unidade, como volts na eletricidade, ou ergs em mecânica, e assim por diante.

Considero a Gestalt-terapia — atualmente um dos três tipos de terapia existencial. A Logoterapia de Frankl, a terapia do Dasein, de Binswanger, e a Gestalt-terapia. O que é importante é que a Gestalt-terapia é a primeira filosofia existencial que se apóia em si própria. Eu distingo três tipos de filosofia. Um é o "sobreísmo". Nós falamos e falamos sobre coisas, e nada é realizado. Na explanação científica, as pessoas geralmente rodeiam e rodeiam, e nunca chegam à essência da questão. O segundo eu chamaria de "deveriaismo". Moralismo. Você deveria ser assim, deveria mudar, não deveria fazer isto — cem mil ordens, mas nenhuma consideração é dada em relação a até que ponto a pessoa que "deveria" fazer isto pode realmente realizar. E além do mais, a maioria das pessoas espera que a fórmula mágica, os sons, "você deveria fazer isto", possa ter um efeito sobre a realidade.

O terceiro tipo de filosofia eu chamo existencialismo. O existencialismo deseja se libertar dos conceitos, e trabalhar com o princípio da "presentificação" (*awareness*), com a fenomenologia. O entrave das filosofias existencialistas atuais é que elas precisam de apoio de outro lugar. Se vocês olharem os existencialistas, eles dirão que são não-conceituais, mas se olharem os indivíduos, verão que todos emprestaram seus conceitos de outras fontes: Buber, do judaísmo; Tillich, do protestantismo; Sartre, do socialismo; Heidegger, na linguagem; Binswanger, na psicanálise, e assim por diante. A Gestalt-terapia é uma filosofia que tenta estar em harmonia, em acordo com tudo mais, com a medicina, com a ciência, com o universo, com aquilo que *é*. A Gestalt-terapia tem sua base na sua própria formação, porque a formação da *gestalt*, a emergência de necessidades, é um fenômeno biológico primário.

Assim, abolimos toda a teoria do instinto e consideramos o organismo simplesmente como um sistema que

Material com direitos autorais

está em equilíbrio e que deve funcionar adequadamente. Qualquer desequilíbrio é experienciado como uma necessidade de ser corrigido. Agora, temos dentro de nós centenas de situações inacabadas. E como é que não ficamos completamente confusos, querendo correr em todas as direções? Esta é outra lei que descobri, que do ponto de vista da sobrevivência a situação mais urgente torna-se a controladora, a que dirige e a que se encarrega. A situação mais urgente emerge, e em qualquer caso de emergência, você percebe que ela prevalece sobre qualquer outra atividade. Se, de repente, este lugar pegasse fogo, o fogo seria mais importante que a nossa conversa. Se você corre e foge do fogo, de repente fica sem respiração, e o seu suprimento de oxigênio torna-se mais importante que o fogo. Você pára e respira, porque isto agora é a coisa mais importante.

Assim, chegamos ao fenômeno mais importante e interessante de toda patologia: auto-regulação *versus* regulação externa. A anarquia que é geralmente temida pelos controladores não é uma anarquia sem sentido. Pelo contrário, significa que o organismo é deixado só para tomar conta de si mesmo, sem interferência externa. E eu acredito que esta é a grande coisa a ser compreendida: *a tomada de consciência em si — e de si mesmo — pode ter efeito de cura.* Porque com uma tomada de consciência completa, você pode tornar presente a auto-regulação organísmica, pode deixar o organismo dirigir sem interferência, sem interrupções; podemos confiar na sabedoria do organismo. E o contrário disto é toda a patologia da automanipulação, do controle ambiental, que interfere com o sutil autocontrole organísmico.

Nossa manipulação de nós mesmos é geralmente dignificada pela palavra "consciência". Antigamente pensava-se que a consciência era uma instituição criada por Deus. Mesmo Immanuel Kant pensava que a cons-

Material com direitos autorais

ciência era equivalente à estrela eterna, como um dos dois absolutos. Então apareceu Freud, que mostrou que a consciência nada mais é do que uma fantasia, uma introjeção, uma continuação do que ele acreditava serem os pais. Eu acredito que seja uma projeção *sobre* os pais, mas não importa. Alguns acham que é uma introjeção, uma instância chamada superego, que quer assumir o controle. Se isto fosse verdade, por que então a análise do superego não dá certo? Como é que, quando dizemos a nós mesmos para sermos bons ou para fazermos isso ou aquilo, *não* somos bem sucedidos? O que acontece que esta programação não funciona? "O caminho para o inferno está cheio de boas intenções", e isso é confirmado a toda hora. Qualquer intenção de mudança ocasiona o contrário. Todos vocês sabem disto. As resoluções de Ano Novo, o desespero de tentar ser diferente, a tentativa de autocontrole, tudo isto não leva a nada, ou, em casos extremos, a pessoa é aparentemente bem sucedida, até que ocorra um colapso nervoso: a saída final.

Agora, se quisermos ficar no centro do nosso mundo e não ter o centro no nosso computador ou em qualquer outro lugar, mas realmente no nosso centro, seremos ambidestros — então veremos os dois pólos de todo evento. Veremos que a luz não pode existir sem a não-luz. A partir do momento em que existe igualdade, não se pode mais perceber. Se sempre existisse luz, vocês não experienciariam mais a luz. Deve haver um ritmo de luz e escuridão. A direita não existe sem a esquerda. Se eu perder meu braço direito, meu centro se deslocará para a esquerda. Se existe um *superego* deve existir um *infraego*. Outra vez, vemos que Freud fez apenas metade do serviço. Ele viu o dominador (*topdog*), o superego, mas deixou de lado o dominado (*underdog*), que é uma personalidade da mesma forma que o dominador. E se dermos mais um passo a frente e examinarmos os dois palhaços, como eu os chamo,

Material com direitos autorais

que fazem o jogo da autotortura no palco da nossa fantasia, encontraremos geralmente dois personagens assim:

O dominador geralmente se julga com a razão e é autoritário; ele sabe mais. Algumas vezes está correto, mas sempre se julga com a razão. O dominador é um tirano, e funciona com "você deve" e "você não deve". O dominador manipula dando ordens e fazendo ameaças de catástrofe, do tipo "Se você não fizer, então você não será mais amado, não irá para o céu, morrerá", e assim por diante.

O dominado manipula sendo defensivo, desculpando-se, seduzindo, representando o bebê-chorão ou coisa parecida. O dominado não tem poder. O dominado é o *Mickey Mouse*; o dominador é o *Super Mouse*. E o dominado funciona assim: "Amanhã", "Eu faço o melhor que posso", "Veja, eu tento, tento, mas sai tudo errado", "Eu não posso fazer nada se não consegui me lembrar do seu aniversário", "Eu tenho intenções tão boas". Vocês vêem que o dominado é astuto e geralmente leva a melhor sobre o dominador porque não é tão primitivo quanto o dominador. Assim, o dominador e o dominado disputam o controle. Como todo pai e filho, lutam entre si pelo controle. A pessoa é dividida em controlador e controlado. O conflito interno, a luta entre o dominador e o dominado, nunca é completa, pois o dominado e o dominador lutam pelas suas vidas.

Esta é a base para o famoso jogo da autotortura. Geralmente aceitamos o dominador como certo, e em muitos casos o dominador faz exigências impossíveis e perfeccionistas. Assim, se vocês estiverem atormentados pelo perfeccionismo, estarão absolutamente perdidos. Este ideal é um termo de comparação que sempre lhes dará a condição para se intimidarem, de repreenderem a si e aos outros. Sendo este ideal algo impossível, vocês nunca poderão corresponder a ele. O perfeccionista não é apaixonado pela esposa. É apaixona-

Material com direitos autorais

do pelo seu ideal e exige que a esposa caiba na "cama procrusteana"* de suas expectativas, culpando-a se ela não couber. Qual é exatamente seu ideal, ele não revela. Às vezes podem ser expressas algumas características, mas a essência do ideal é que ele é impossível, inatingível, apenas uma boa oportunidade para controlar, descer o chicote. Outro dia conversei com uma amiga e disse a ela: "Faça o favor de pôr isto na cabeça: erros não são pecados", e ela não ficou aliviada como pensei que fosse ficar. Então compreendi que, se os erros não forem mais pecados, como poderá ela castigar os outros que cometem erros? Isso sempre funciona de dois modos: primeiro, se você carrega este ideal, o ideal perfeccionista, você possui um instrumento maravilhoso para fazer o jogo preferido do neurótico, o jogo da autotortura. Não há fim para a autotortura, o auto-aborrecimento, o autocastigo; segundo, ele se esconde sempre atrás da máscara do "auto-aperfeiçoamento". Nunca dá certo.

Se a pessoa tentar satisfazer as exigências perfeccionistas do dominador, o resultado será um "colapso nervoso" ou um vôo para a insanidade. Esta, no caso, é a saída do dominado. Se reconhecermos a estrutura do nosso comportamento, que no caso do auto-aperfeiçoamento é a ruptura entre o dominador e o dominado, e se compreendermos *o como*, *escutando*, poderemos levar estes dois palhaços brigões à reconciliação; então perceberemos que *não podemos deliberadamente modificar a nós mesmos ou aos outros*. Este é um ponto decisivo: muitas pessoas dedicam suas vidas a realizar sua concepção do que *elas devem* ser, em vez de *realizarem a si mesmas*. Esta diferença entre *auto*-realização e realização da auto-*imagem* é muito impor-

---

* Procrustes — Um bandido lendário da antiga Ática, que punha suas vítimas numa cama de ferro, e as esticava ou cortava os membros, para fazê-las caber exatamente. A palavra é usada hoje para descrever alguém que tenta fazer os outros se sujeitarem a uma norma ou regra arbitrária. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

tante. A maioria das pessoas vive apenas em função da sua imagem. Onde algumas pessoas têm um *self*, a maioria das pessoas tem um vazio, pois estão muito ocupadas em parecer isso ou aquilo. Isto, outra vez, é o tormento do ideal — o tormento de que você não deve ser o que você é.

Todo controle externo, mesmo o controle externo *internalizado* — "você deve" — interfere no funcionamento sadio do organismo. Existe uma única coisa que deve controlar: *a situação*. Se você compreender a situação em que se encontra, e deixá-la controlar suas ações, então aprenderá como lidar com a vida. Você fica sabendo disto a partir de certas situações, como guiar um carro. Você não guia um carro de acordo com uma programação do tipo "Eu quero guiar a sessenta e cinco km por hora". Você guia de acordo com a situação. Você guia a certa velocidade de noite, guia a outra velocidade quando há trânsito, guia diferente quando está cansado. Você obedece à situação. Quanto menos confiança tivermos em nós mesmos, quanto menos contato tivermos com nós mesmos e com o mundo, maior será nosso desejo de controle.

P: Estive pensando no teste das ondas cerebrais de Joe Kamiya, e na questão do autocontrole. Se ele se coloca num estado de calma quando experiencia a irritação, isto seria uma fuga?

F: Fuga de que?

P: Da causa da irritação, já que ele a evita ao colocar-se em um estado de espírito calmo. Acho que depende do motivo da irritação que é aliviada.

F: Bem, por um lado não consigo acompanhar o que você diz; por outro lado, não sei se o que você disse está certo, e não conheço o suficiente a respeito do pouco que entendi. Parece que as ondas alfa são idênticas à auto-regulação organísmica, sendo que o organismo assume o comando e age espontaneamente, ao invés de agir para controlar. Penso que ele descreve

Material com direitos autorais

que, enquanto que se tenta controlar alguma coisa, as ondas alfa não estão presentes. Mas não gosto de falar sobre isso, porque ainda não tenho experiência nesta linha. Espero conseguir ver isso. Acredito que seja uma invenção muito interessante, e possivelmente, produtiva.

P: Ao nível das funções orgânicas, tais como essa perda de água e a necessidade de reposição da perda, eu consigo ver como o processo de deixar o organismo funcionar por si mesmo funciona. Mas, quando você chega ao nível das relações, o que acontece? Aí é como se houvesse necessidade de discriminar o que está em primeiro plano e o que não está.

F: Você poderia nos dar um exemplo?

P: Por exemplo, eu estou numa situação na qual estejam ocorrendo quatro ou cinco coisas críticas, às quais considero emergências, e nas quais eu deveria tomar parte e fazer alguma coisa. Aí vem o que eu chamo discriminação, ou seja, que uma delas é mais importante que o resto. E justamente não é fácil para mim ver como o organismo toma uma decisão destas da mesma maneira que toma a decisão de que precisa de água.

F: Sim. O organismo não *toma decisões*. A decisão é uma instituição feita pelo homem. O organismo trabalha sempre na base da *preferência*.

P: Pensei que você tivesse dito que era a sensação de necessidade.

F: Bem, a necessidade é uma coisa primária. Se você não tivesse necessidades, você não faria nada. Se não necessitasse de oxigênio, não respiraria.

P: Bem, eu acho que... o que eu quero dizer é que a necessidade que mais pressiona é aquela que é satisfeita.

F: Sim, a necessidade que exerce mais pressão. Se você fala em cinco emergências, direi que nenhuma delas é emergência, porque se uma fosse realmente

Material com direitos autorais

uma emergência, ela *emergeria*, e não existiria nenhuma decisão a ser tomada ou computada. A emergência assumiria o comando. Nossa relação com esta emergência, com o mundo, é a mesma que, por exemplo, na pintura. Você tem uma tela branca. Então faz certos pontos nesta tela, e de repente surge um momento reorientador. De repente a *tela* faz exigências, e você se torna o servo. É como se você perguntasse: "O que esta coisa quer?", "Aonde quer um pouco de vermelho?", "Aonde quer ser simétrica?". Só que você não faz perguntas, apenas responde.

Agora o próximo assunto que quero abordar é a diferenciação entre a *finalidade-a-alcançar* (*end-gain*) e os *meios-pelos-quais* (*means-whereby*). A finalidade-a-alcançar é sempre fixada por uma necessidade. A livre escolha é um meio-pelo-qual. Digamos que eu deva mandar uma mensagem a Nova Iorque. Isto é o que é fixado, a *finalidade-a-alcançar*. O *meio-pelo-qual* enviar a mensagem é de importância secundária — pode-se enviar por telégrafo, verbalmente, por carta, por telepatia se você acreditar nela. Assim, apesar da tese de McLuhan, "O meio é a mensagem", eu ainda digo que a finalidade a ser alcançada é a coisa primária. Agora, por exemplo, no sexo, a finalidade-a-alcançar é o orgasmo. Os meios-pelos-quais podem ser uma centena de possibilidades diferentes; e, de fato, o reconhecimento disto por Medard-Boss, psiquiatra suíço, fez com que ele curasse a homossexualidade. Fazendo o paciente aceitar *totalmente* a homossexualidade como um dos meios para a obtenção da satisfação organísmica, a finalidade-a-alcançar (neste caso, o orgasmo), ele pôde então mudar os meios-pelos-quais. Todas as perversões são variações dos meios-pelos-quais, e o mesmo acontece com qualquer uma das necessidades básicas. Se você quiser comer, a finalidade-a-alcançar será obter calorias suficientes para o seu organismo. O meio-pelo-qual poderá variar desde a primitiva pipoca ou qualquer coisa pare-

Material com direitos autorais

cida, até a experiência sofisticada do *gourmet*. À medida que você for compreendendo isto, mais selecionará os meios, vindo a selecionar todas as necessidades sociais, que são meios para as finalidades organísmicas.

Este tipo de auto-regulação organísmica é muito importante na terapia, pois as situações emergentes, inacabadas, virão à tona. Não temos que procurar: está tudo aí. E você pode encarar isto da seguinte maneira: alguma coisa emerge de dentro de você, vem à superfície, e então entra para o mundo exterior, consegue o que queremos, e volta, assimila e recebe. Alguma outra coisa surge, e mais uma vez o mesmo processo se repete.

As coisas mais peculiares acontecem. Por exemplo, você, de repente, vê uma mulher lambendo cálcio da parede, lambendo a cal da parede. É uma loucura. Mas sucede que ela está grávida e necessita de cálcio para os ossos do filho, mas ela não sabe disto. Ou ela consegue dormir com o barulho dos Beatles, mas acorda de repente com um pequeno choramingo do filho, porque esta é uma emergência. Ela é feita para isto. Desta forma ela consegue se desligar do mais alto barulho, porque não está gestalticamente motivada. Mas o choramingo acontece, emerge e a atração se forma. Esta é novamente a sabedoria do organismo. O organismo sabe tudo. Nós sabemos muito pouco.

P: Você disse que o organismo sabe tudo, e que nós sabemos muito pouco. Como é possível juntar as duas coisas? Acho que não são duas coisas separadas.

F: Elas freqüentemente estão divididas, mas podem estar juntas. Se você possuísse estas duas coisas juntas, seria no mínimo um gênio, porque então teria perspectiva, sensibilidade, e a capacidade de coordenar coisas ao mesmo tempo.

P: Você classificaria então as experiências chamadas algumas vezes de "instintivas" ou "intuitivas" como experiências integradas?

Material com direitos autorais

F: Sim. A intuição é a inteligência do organismo. A inteligência é o todo, e o intelecto é a corrupção da inteligência — o computador, o jogo de encaixe. Se isto é assim, então aquilo é assim — todo este calcular pelo qual muita gente substitui o *ver e ouvir o que se passa*. Porque se você está muito ocupado com seu computador, sua energia dirige-se ao computador, sua energia dirige-se ao pensamento, e você não vê e não ouve mais.

P: Esta é uma pergunta contraditória porque estou pedindo que você use palavras. Você poderia explicar a diferença entre palavras e experiências? (Fritz abandona o pódium, dirige-se à mulher que fez a pergunta, coloca suas mãos nos ombros dela e a beija. — Risadas.) *OK!* Isto é o bastante!

F: Eu experiencio uma batidinha de despedida da sua parte. (Fritz dá uma batidinha de leve em seus próprios ombros enquanto volta ao pódium.)

P: Você estava falando sobre autocontrole ou controle interno *versus* controle externo. Não sei se entendi direito. Às vezes, sinto que o controle externo é fantasia — que na verdade é você mesmo quem faz isso.

F: Sim, isso é verdade. É o que eu chamo de automanipulação ou autotortura. Agora, a auto-regulação organísmica de que eu falo não é uma questão de fantasia, a não ser que o objeto em questão não esteja presente. Aí você tem uma fantasia que, por assim dizer, o guia até que o objeto real apareça, e então a fantasia do objeto e o objeto se misturam. Aí você já não necessita da fantasia.

Eu não estou falando ainda sobre a vida da fantasia como tal, como um ensaio, e assim por diante. Esta é uma estória bem diferente. Estou falando da capacidade do organismo para cuidar de si mesmo, sem interferência externa — sem a mamãe para nos dizer "Isso é bom para sua saúde", "Eu sei o que é melhor para você", e tudo mais.

Material com direitos autorais

P: Eu tenho uma pergunta. Você falou sobre controle. Se o que você disse foi que o organismo pode tomar conta de si mesmo, desde que a integração seja completa e a auto-regulação possível para o organismo total, então o controle deixa de se tornar um fator externo ou interno; ele é alguma coisa que *é*, e que está se processando.

F: Correto, e então a essência do controle é que você começa a controlar os meios-pelos-quais para obter satisfação. O procedimento comum é que você não obtém satisfação, apenas exaustão.

P: Reconheço que é verdade o que você diz, que se eu ficar computando deixarei de ver e ouvir. Entretanto, o problema me acompanha o tempo todo, como quando tenho muitas coisas para fazer durante o dia...

F: Espere um pouco. Devemos distinguir — você tem que realizar essas coisas como uma necessidade organísmica ou como parte do papel social que você desempenha?

P: Como parte do papel social.

F: Então é outra estória. Eu estou falando do organismo *em si*. Não estou falando de nós enquanto seres sociais. Não falo da *pseudo*-existência, e sim da existência básica e natural, o fundamento do nosso ser. Você está falando de desempenho de papéis, que seria um meio-pelo-qual para ganhar a vida, que é um meio-pelo-qual para satisfazer as necessidades básicas: casa, comida, etc.

P: E, entretanto, sei que existe alguma coisa errada nisso. Desde o começo do dia, computo, penso, planejo, programo meu dia, planejo que a tal hora vou fazer isso e a tal hora aquilo. E faço isso o dia inteiro. E sei que isso me impede de ver e ouvir, e entretanto, se fico apenas com o ver e o ouvir, certas coisas não são realizadas, e eu fico completamente confuso.

Material com direitos autorais

F: Está certo. Esta é a experiência que surge do choque entre nossa existência social e nossa existência biológica — confusão.

P: Bem, agora você está me deixando confuso.

F: Sim. É disso que estou falando. *Percepção em si.* Se você tomar consciência cada vez que entrar num estado de confusão, isto já será algo terapêutico. E a natureza novamente assumirá o comando. Se você entender isto, e permanecer na confusão, *a confusão por si mesma se ordenará.* Se você tentar ordená-la, *computar* o que fazer com ela, me pedir *receitas* de como fazê-lo, apenas acrescentará mais confusão àquilo que fizer.

Material com direitos autorais

II

Eu quero falar agora sobre maturação. E para compreender a maturação, temos que falar sobre aprendizagem. Para mim, aprendizagem é *descoberta*. Eu aprendo algo a partir desta experiência. Existe uma outra idéia de aprendizagem que é o exercício, a rotina, a repetição, um artefato que torna a pessoa um autômato — até que ela descubra o *significado* do exercício. Por exemplo, você aprende a tocar piano, começa o primeiro exercício. E então ocorre um fechamento, então vem a descoberta — Ah! Entendi! Então é isto! Depois você tem que aprender como usar esta técnica.

Outro tipo de aprendizagem que existe é a colocação de informação no seu computador, para acumular conhecimento, e como vocês sabem, conhecimento gera conhecimento até o ponto de vocês quererem ir à Lua. Este conhecimento, esta informação secundária pode ser útil sempre que vocês perderem seus sentidos. Enquanto podem ver e ouvir, e perceber o que está acontecendo, então podem *compreender*. Se vocês aprenderem conceitos, desejarem informação, então não estarão compreendendo, apenas *explicando*. E não é fácil entender a diferença entre explicação e compreensão, assim como não é fácil entender a diferença entre coração e cérebro, entre o sentir e o pensar.

Material com direitos autorais

A maioria das pessoas acha que explicação é a mesma coisa que compreensão. Aí existe uma grande diferença. Como agora, eu posso explicar muita coisa a vocês. Posso dar-lhes uma porção de sentenças que os ajudarão a construir um modelo intelectual de *como* nós funcionamos. Talvez alguns de vocês sintam a coincidência destas sentenças e explicações com a sua vida real, e isto é compreensão.

Neste momento posso apenas hipnotizá-los, persuadi-los e fazê-los crer que estou certo. Vocês não sabem. Eu estaria apenas pregando alguma coisa. Vocês não aprenderiam a partir de minhas palavras. Aprendizagem é descoberta. Não existe outro meio de aprendizagem efetiva. Vocês podem dizer mil vezes a uma criança: "O fogão está quente". Não vai adiantar. A criança tem que descobrir sozinha. E eu espero poder ajudá-los a aprender, a descobrirem alguma coisa sobre si mesmos.

Agora, o que espero que vocês aprendam aqui? Nós temos um objetivo muito específico na Gestalt-terapia, que é o mesmo que existe pelo menos *verbalmente*, em outras formas de terapia, em outras formas de descobrir a vida. O objetivo é amadurecer, crescer. Gostaria que agora algumas pessoas do auditório participassem. Qual é a sua opinião sobre a maturação? O que é uma pessoa madura? Como você define uma pessoa madura? Podemos começar por aqui?

A: Eu já sei a resposta, Fritz.

F: Sim. Você sabe a resposta impressa de acordo com o evangelho da "Santa Gestalt". Mas qual é a *sua* definição de uma pessoa madura?

A: Bem, eu conheço alguma coisa sobre a *gestalt* e talvez isto me influencie, mas acho que a pessoa madura é a pessoa que é...

F: Bem, não quero que você me dê a *minha* formulação, porque isto seria apenas informação, e não compreensão.

Material com direitos autorais

A: Eu ia dizer que a pessoa integrada é uma pessoa ciente das várias partes que a compõem, e que as coloca num todo unificado e funcional.

F: E isto seria uma pessoa madura?

A: Ela teria um mínimo de partes de si mesma das quais estaria inconsciente ou não perceberia. Existe sempre um resíduo — nós nunca chegamos a perceber tudo, ou ficar conscientes de tudo.

F: Em outras palavras, a pessoa consciente é a pessoa *completa*.

A: Sim.

F: (Para outra pessoa.) Poderia dar a sua definição, por favor?

B: Eu estava pensando na pessoa que se conhece e que se aceita — aceita tudo o que gosta ou não gosta em si mesma —, que conhece suas potencialidades e procura desenvolvê-las o tanto quanto possível — que sabe o que quer.

F: Você certamente descreveu algumas características importantes da pessoa madura. Mas isto poderia ser também aplicado a uma criança. Você concorda?

B: Para mim, na minha opinião as crianças freqüentemente são mais maduras do que os adultos.

F: Obrigado! Freqüentemente as crianças são mais maduras do que os adultos. Notem que aqui temos uma equação diferente, ou uma formulação diferente. Nós não temos a equação: adulto igual a pessoa madura. Na verdade, o adulto raramente é uma pessoa madura. O adulto é, na minha opinião, uma pessoa que desempenha o *papel* de adulto, e quanto mais desempenha o papel, mais imaturo freqüentemente é. (Para outra pessoa.) Qual seria *sua* formulação?

C: O primeiro pensamento que me ocorreu foi que a pessoa madura é alguém que se pergunta de vez em quando o que vem a ser uma pessoa madura, e que ocasionalmente tem uma experiência que a faz sentir:

Material com direitos autorais

"Ah! Então *isto* poderia ser parte da maturidade! Não tinha pensado nisso".

F: Qual a *sua* formulação?

D: É uma pessoa que se percebe e percebe os outros, e tem consciência de que é incompleta e sabe em que aspectos ela é incompleta.

F: Bem, eu formularia isto mais como uma pessoa amadurecendo. Ela está ciente do quanto ela é incompleta. Assim: a partir destas observações, diríamos que o que queremos fazer é facilitar o completar da nossa personalidade. Todos aceitam isto?

P: O que você quer dizer com completo ou incompleto?

F: Sim. Estes termos surgiram aqui. Você poderia responder isto, por favor? O que você quer dizer com completo ou incompleto?

A: Usei este termo para começar, e sinto que este é um objetivo pelo qual lutar, e que nunca é alcançado. Ninguém nunca consegue. É sempre um vir a ser, um crescer. Mas, relativamente falando, a pessoa completa é aquela que está mais consciente das partes que a compõem, aceitando-as, e é a pessoa que conseguiu uma integração — um processo contínuo de integração.

F: Agora, a idéia da pessoa incompleta foi trazida primeiramente por Nietsche, e logo em seguida por Freud. A formulação de Freud é um pouco diferente. Ele diz que certa parte da personalidade de alguém está reprimida, está no inconsciente. Mas, quando ele fala sobre o inconsciente, ele quer dizer apenas que nem todo o nosso potencial pode ser utilizado. Sua idéia é que existe uma barreira entre a pessoa e o inconsciente, o potencial não utilizável, e se levantarmos a barreira poderemos ser totalmente nós mesmos. A idéia está basicamente correta, e todo tipo de psicoterapia está mais ou menos interessado em enriquecer a personalidade, em liberar o que é geralmente chamado de partes reprimidas e inibidas da personalidade.

Material com direitos autorais

E: Fritz, passou pela minha cabeça que "maturidade" (*maturity*) em espanhol é *maduro*, o que quer dizer no ponto, pronto, acabado (*ripe*)*.

F: Obrigado. Concordo plenamente com isso. Em qualquer planta, qualquer animal, amadurecer é estar pronto para. Vocês não acharão nenhum animal — exceto o animal domesticado que já está influenciado pela humanidade —, não existe nenhum animal selvagem e nenhuma planta que impeça o seu próprio crescimento. A questão é: De que forma nós nos impedimos de amadurecer? O que nos impede de amadurecermos? A palavra "neurose" é muito ruim. Eu a emprego também, mas deveria ser substituída por *desordem do crescimento*. Em outras palavras, a questão da neurose se desloca cada vez mais do campo médico para o campo educacional. Eu encaro cada vez mais a "neurose" como um distúrbio do desenvolvimento. Freud assumiu a existência de um estado de "maturidade", um estado no qual não podemos nos desenvolver mais, do qual podemos apenas regredir. Nós perguntamos: O que impede, ou de que forma você se impede de crescer, de ir mais longe, mais adiante?

Consideremos uma vez mais a maturação. Minha formulação é que *amadurecer é transcender ao apoio ambiental para o auto-apoio*. Consideremos o feto. Ele recebe todo o apoio da mãe — oxigênio, comida, calor, tudo. Assim que a criança nasce já é obrigada a respirar por si mesma. E aí encontramos freqüentemente o primeiro sintoma daquilo que desempenha uma parte decisiva na Gestalt-terapia. Encontramos o *impasse*. Prestem atenção na palavra. O *impasse* é o ponto crucial da terapia, o ponto crucial do crescimento. O impasse é chamado pelos russos de "ponto doente", um

* Existe em inglês a distinção entre pessoa madura (**"mature" person**) e fruta madura (**"ripe" fruit**). Em português a diferença existe apenas com os substantivos maturidade — madureza, uma vez que o adjetivo é o mesmo para ambos os casos. Desta forma, na tradução perde-se o sentido do comentário no original. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

ponto que os russos nunca conseguiram sobrepassar, e que até agora nenhum outro tipo de psicoterapia conseguiu superar. O impasse é o ponto onde o apoio ambiental ou o obsoleto apoio interno não é mais suficiente, e o auto-apoio autêntico ainda não foi obtido. O bebê não consegue respirar sozinho — e não há mais suprimento de oxigênio pela placenta. Não podemos dizer que o bebê tem uma escolha porque não há uma tentativa deliberada de pensar o que fazer, mas o bebê ou morre ou aprende a respirar. Deve existir algum apoio ambiental próximo — uma palmada ou provisão de oxigênio. O "bebê azul" é o protótipo do impasse que encontramos em toda neurose.

Agora, o bebê começa a crescer. Precisa ainda ser cuidado. Depois de algum tempo aprende algum tipo de comunicação — primeiro chorando, depois aprende a falar, aprende a engatinhar, a andar, e assim, pouco a pouco, mobiliza cada vez mais o seu potencial, os seus recursos internos. Ele descobre, ou aprende, cada vez mais a usar seus músculos, seus sentidos, seu juízo, e assim por diante. Assim, a partir disto eu defino que o processo de maturação é a transferência do apoio ambiental para o auto-apoio, e o objetivo da terapia é fazer com que o paciente *não* dependa dos outros, e descubra desde o primeiro momento que ele pode fazer *muito mais* do que ele acha que pode.

A pessoa comum de nossos tempos, creiam ou não, realiza de cinco a quinze por cento do seu potencial, no máximo. Uma pessoa que utiliza até vinte e cinco por cento do seu potencial já é considerada um gênio. Assim, oitenta e cinco a noventa e cinco por cento do nosso potencial é perdido, não utilizado, não estando à nossa disposição. Parece trágico, não? E a razão disto é muito simples. Nós vivemos em meio a "clichês". Vivemos de acordo com um comportamento padronizado. Desempenhamos os mesmos papéis repetidamente. Se você descobrir de que forma você se impede de crescer,

Material com direitos autorais

de usar seu potencial, terá descoberto uma maneira de aumentá-lo, tornando a vida mais rica, tornando-se cada vez mais capaz de mobilizar a si mesmo. E nosso potencial está baseado numa atitude muito peculiar. Viver e considerar cada segundo de novo.

O "problema" com pessoas capazes de considerar a cada segundo qual é a situação é o de não serem previsíveis. O papel do bom cidadão requer que ele seja previsível, por causa do nosso anseio de segurança, de não correr riscos, de nosso medo de sermos autênticos, de nosso medo de nos sustentarmos sobre nossos próprios pés, especialmente sobre nossa própria inteligência — este medo é horripilante. Assim, o que fazemos? Nós nos *ajustamos*, e na maioria dos tipos de terapia você descobre que o ajustamento à sociedade é o objetivo principal. Se você não se ajusta, você é ou um criminoso, ou um psicopata, ou um paspalhão, ou *beatnik*, ou alguma coisa do gênero. De qualquer forma, você é indesejável e deve ser jogado fora das fronteiras desta sociedade.

Muitas outras terapias tentam ajustar a pessoa à sociedade. Isto talvez não fosse totalmente ruim, antigamente, quando a sociedade era relativamente estável; mas, atualmente, com transformações tão rápidas acontecendo, torna-se cada vez mais difícil o ajustamento à sociedade. Também, cada vez mais pessoas não desejam se ajustar à sociedade — acham que esta sociedade "fede", ou têm outras objeções. Eu considero que a personalidade básica de nosso tempo é a personalidade neurótica. Esta é uma idéia preconcebida, pois acredito que estamos vivendo numa sociedade doente, onde as pessoas apenas precisam escolher entre participar da psicose coletiva, ou correr riscos e tornar-se sadio, e talvez também ser crucificado.

Se você estiver centrado em si mesmo, não se ajustará mais; aí, qualquer coisa que ocorra torna-se uma banda que passa, e você assimila, compreende,

Material com direitos autorais

se relaciona com tudo que acontece. Neste acontecimento, o sintoma da ansiedade é muito importante porque, quanto mais a sociedade muda, mais ela produz ansiedade. Agora, os psiquiatras têm muito medo da ansiedade. Eu não tenho. Minha definição de ansiedade é que ela é o vazio entre o agora e o depois. Sempre que você abandonar a base segura do agora, e ficar preocupado com o futuro, você experienciará ansiedade. E se o futuro representa uma atuação, então esta ansiedade nada mais é que um nervosismo frente à audiência. Vocês estão cheios de expectativas catastróficas das coisas ruins que acontecerão, ou de expectativas anastróficas sobre as coisas maravilhosas que vão acontecer. E nós preenchemos este vazio entre o agora e o depois com seguros, planos, empregos fixos, e assim por diante. Em outras palavras, não estamos querendo ver o vazio produtivo, a possibilidade do futuro — nós não temos futuro a partir do momento em que preenchemos este vazio, temos apenas as mesmas coisas.

Mas, como ter as mesmas coisas neste mundo de mudanças rápidas? É claro que qualquer pessoa que queira manter o *status quo* ficará cada vez mais em pânico, e com medo. Geralmente, a ansiedade não é tão profundamente existencial. Está apenas relacionada com o papel que queremos desempenhar, é apenas o medo frente à audiência: "Meu papel sairá?", "Serei considerado um bom menino?", "Obterei aprovação?", "Receberei aplausos, ou ovos podres?". Assim, essa não é uma escolha existencial, apenas uma escolha de inconveniência. Mas *compreender* que isso é apenas uma inconveniência, que não é uma catástrofe, apenas algo desagradável, é parte do penetrar em si mesmo, é parte do despertar.

Assim chegamos ao nosso conflito básico, e o conflito básico é o seguinte: Todo indivíduo, toda planta, todo animal tem apenas um objetivo inato — realizar-se naquilo que é. Uma rosa é uma rosa. Uma rosa

Material com direitos autorais

não pretende se realizar como canguru. Um elefante não pretende se realizar como passarinho. Na natureza — com exceção do ser humano —, a constituição, a sanidade, o crescimento, o potencial, são todos *alguma coisa unificada.*

O mesmo se aplica ao multiorganismo, ou à sociedade, que é constituída de muita gente. Um Estado, uma sociedade, é constituída de muitos milhares de células que devem ser organizadas, ou por controle externo ou por controle interno, e cada sociedade tende a realizar-se como esta ou aquela sociedade específica. A sociedade russa se realiza como tal; a sociedade americana, a sociedade alemã, as tribos do Congo — elas todas se realizam, se modificam. E existe sempre uma lei na história: Qualquer sociedade que se expande e perde sua capacidade para sobreviver, desaparece. Culturas vêm — e vão. E quando a sociedade está em choque com o universo, quando transgride as leis da natureza, perde também seu valor de sobrevivência. Então, logo abandonamos a base da natureza — o universo e *suas* leis — e nos tornamos artificiais, tanto como indivíduos quanto em termos de sociedade; perdemos então nossa *razão de ser*. Perdemos a possibilidade de existir.

Então, onde nos encontramos? Por um lado nos encontramos como indivíduos que querem se realizar. Por outro lado estamos envolvidos numa sociedade, a progressiva sociedade americana, no nosso caso, e esta sociedade pode fazer exigências diferentes das exigências individuais. Aí ocorre o conflito básico. Esta sociedade individual é representada no nosso desenvolvimento pelos nossos pais, babás, professores, etc. Freqüentemente, ao invés de facilitarem o crescimento autêntico, eles interferem no desenvolvimento natural. Eles trabalham com dois instrumentos para falsificar nossa existência. Um instrumento é a vara de bater, que é novamente encontrada na terapia sob a forma da *expectativa catastrófica*. A expectativa catastrófica

Material com direitos autorais

é assim: "Se eu correr o risco, não serei mais amado. Ficarei sozinho. Morrerei". Esta é a vara. E também existe a hipnose. Agora mesmo eu estou hipnotizando vocês. Estou hipnotizando vocês para que acreditem no que digo. Não lhes dou chance de digerir, assimilar, saborear o que digo. Vocês ouvem a minha voz dizer que eu tento lançar um feitiço sobre vocês, fazer minha "sabedoria" escorregar pelas suas vísceras adentro, até que vocês a assimilem ou vomitem, ou alimentem seu computador e digam: "Este é um conceito interessante". Geralmente, como vocês devem saber se forem estudantes, vocês podem apenas despejar as coisas nos exames. Vocês engolem toda a informação e a vomitam, então estão livres novamente e com um diploma nas mãos. Entretanto, devo dizer que, algumas vezes, neste processo, vocês podem ter aprendido alguma coisa, ou descoberto alguma coisa importante, ou ter tido alguma experiência em relação a seus professores ou colegas, mas a informação morta, básica, não é fácil de assimilar.

Agora voltemos ao processo de maturação. No processo de crescimento existem duas escolhas. A criança pode crescer e aprender a superar frustrações, ou pode ser mimada. Pode ser mimada pelos pais que respondem a todas as perguntas, acertada ou erroneamente. Pode ser mimada de forma a receber tudo o que quiser, porque a criança "deve ter tudo o que o papai nunca teve", ou porque os pais não sabem como frustrar os filhos: não sabem como utilizar a frustração. Vocês provavelmente estarão espantados com o fato de eu usar a palavra frustração tão positivamente. Sem frustração não existe necessidade, não existe razão para mobilizar os próprios recursos, para descobrir a própria capacidade, para fazer alguma coisa; e, a fim de não se frustrar, o que é uma experiência muito dolorosa, a criança aprende a manipular o ambiente.

Material com direitos autorais

Agora, cada vez que o mundo adulto impede a criança de crescer, cada vez que ela é mimada por não ser frustrada o suficiente, a criança está presa. Assim, em vez de usar seu potencial para crescer, ela agora usará seu potencial para controlar o mundo, os adultos. Em vez de mobilizar seus próprios recursos, ela cria dependências. Ela investe sua energia na manipulação do ambiente para obtenção de apoio. Ela controla os adultos começando a manipulá-los, ao discriminar seus pontos fracos. À medida que a criança começa a desenvolver meios de manipulação, ela adquire o que é chamado de caráter. Quanto mais caráter uma pessoa tem, menor é seu potencial. Isto parece um paradoxo, mas a pessoa com caráter é aquela que é previsível, que tem apenas um número determinado de respostas fixas, ou como T. S. Eliot diz em *The Cocktail Party*: "Você não é nada mais que uma porção de respostas obsoletas".

Quais são os traços de caráter que a criança desenvolve? Como ela controla o mundo? Como manipula o ambiente? Ela necessita de apoio direcional: "O que é que eu faço?", "Mamãe, eu não sei o que fazer". Ela desempenha o papel do bebê-chorão quando não consegue o que quer. Por exemplo, existe aqui uma menininha, de mais ou menos três anos de idade. Ela sempre age da mesma maneira comigo. Ela sempre chora quando eu a olho. Assim, hoje tomei muito cuidado para *não* olhar para ela, ela parou de chorar e depois começou a me procurar. Apenas três anos, e já é uma "parada". Ela sabe como torturar sua mãe. Ou, a criança lisonjeia a auto-estima do outro, de modo que o outro se sente bem e dá alguma coisa em troca. Por exemplo, um dos piores diagnósticos é quando eu encontro o "bom menino". Existe sempre um moleque malvado no bom menino. Ele suborna o adulto fingindo concordar, pelo menos aparentemente, ou ele se faz de estúpido e exige apoio intelectual, por exemplo,

Material com direitos autorais

fazendo perguntas, que é o sintoma típico da estupidez. Como Albert Einstein me disse uma vez: "Duas coisas são infinitas: o universo e a estupidez do homem". Mas muito mais difundida que a estupidez *real* é a estupidez *fingida*, o desligar o ouvido, não escutar, não ver. Muito importante também é desempenhar o papel de desamparado: "Não posso fazer nada por mim. Pobre de mim. Você tem que me ajudar. Você sabe tanta coisa, tem tantos recursos, tenho certeza que pode me ajudar". Toda vez que você desempenha o papel de desamparado, você cria uma dependência. Em outras palavras, nós tornamos a nós mesmos escravos. Principalmente se esta dependência for uma dependência da nossa auto-estima. Se você necessita que todos lhe dêem elogios encorajadores, tapinhas nas costas, então está fazendo de todo mundo o seu juiz.

Se você não dispõe da sua capacidade de amar, e projeta o amor, então você quer *ser* amado, e faz todo tipo de coisas para tornar-se objeto de amor. Se você rejeita a si mesmo, você sempre se torna o objeto, e fica dependente. E que dependência, querer que todos o amem! Uma pessoa não significa nada e, entretanto, de repente, você se coloca e quer dar a ela uma boa impressão, quer que ela goste de você. É sempre a imagem; você quer representar o conceito de que você é adorável. Se você se sente bem como é, não se ama e não se odeia, você apenas vive. Devo admitir que, principalmente nos Estados Unidos, para muitas pessoas, amar implica risco. Muita gente olha para uma pessoa que ama como se olhasse para uma chupeta. Querem fazer com que as pessoas *os* amem, de modo que possam explorá-las.

Se vocês analisarem um pouco suas vidas, verão que a gratificação das necessidades do ser puramente biológico (fome, sexo, sobrevivência, proteção, respiração) representa uma parte mínima de nossas preocupações, principalmente num país como este, onde somos

Material com direitos autorais

tão mimados. Nós não sabemos o que significa estar faminto, e qualquer um que queira ter sexo, pode tê-lo fartamente, quem quiser respirar pode — o ar é livre de imposto. Quanto ao resto, nós jogamos. Fazemos jogos às vezes abertamente e na maioria das vezes escondidos. Quando pensamos, quase sempre conversamos com os outros em fantasia. Planejamos os papéis que queremos desempenhar. Temos que nos organizar para fazer o que queremos, para os meios-pelos quais.

Agora, pode parecer um tanto estranho o fato de eu desconsiderar o pensamento, tornando-o apenas uma parte do desempenho de papéis. Algumas vezes, conseguimos nos comunicar quando estamos falando, mas, na maioria das vezes, nós nos hipnotizamos mutuamente; hipnotizamos a nós mesmos, de que estamos certos. Nós temos que "estar no palco" para convencer os outros ou a nós mesmos do nosso valor. E isto requer tanta energia que, algumas vezes, estamos incertos do papel que estamos desempenhando, e você não ousaria dizer nenhuma palavra, nenhuma sentença, sem tê-la ensaiado repetidamente, até adaptá-la à ocasião. Agora, se você não estiver certo do papel que quer desempenhar, e for tirado do seu palco privado para o palco público, então, como todo bom ator, você experienciará o medo frente à audiência. Seu excitamento já aparece, você quer desempenhar um papel mas não ousa, assim você segura, restringe sua respiração e o coração bombeia mais sangue, pois um metabolismo mais alto precisa ser satisfeito. E então, ao estar no palco e desempenhar o papel, o excitamento flui para sua atuação. Do contrário, sua atuação seria rígida e inerte.

É a repetição desta atividade que se torna depois um hábito, a mesma ação que fica cada vez mais fácil — um caráter, um papel fixo. Vocês agora entendem, espero, que desempenhar um papel e manipular o ambiente são a mesma coisa. Este é o modo pelo qual fal-

Material com direitos autorais

sificamos, e freqüentemente vocês lêem na literatura a respeito da máscara que usamos e a respeito do eu transparente que deveria estar em seu lugar.

Esta manipulação do ambiente pelo desempenho de certos papéis é a característica do neurótico — é a característica de nossa imaturidade que resta. Assim, vocês já devem ter tido uma idéia da quantidade de energia que é gasta na manipulação do mundo, em vez de ser usada para a criatividade, para o nosso próprio desenvolvimento. Isto se aplica principalmente ao se fazer perguntas. Vocês conhecem o provérbio: "Um tolo pode fazer mais perguntas do que mil sábios podem responder". Todas as respostas são dadas. A maioria das perguntas são feitas simplesmente para torturar os outros ou nós mesmos. A maneira de desenvolvermos nossa inteligência é transformar toda pergunta em afirmação. Se vocês transformarem sua pergunta em uma afirmação, o *background* a partir do qual surgiu a pergunta se abre, e as possibilidades são encontradas pelo próprio questionador.

Vocês vêem que eu já estou me esgotando. Conferência é uma chatice, eu lhes digo. Bem, a maioria dos conferencistas tem uma voz muito sonolenta e monótona, e assim vocês adormecem, não ouvem, portanto não fazem perguntas embaraçosas.

P: Eu tenho uma pergunta. Você poderia dar alguns exemplos de como transformar perguntas em afirmações?

F: Você acabou de me fazer uma pergunta. Você pode transformar a pergunta em afirmação?

P: Seria mais agradável ouvir alguns exemplos de como transformar uma pergunta em uma afirmação.

F: "Seria mais agradável". Mas eu *não* sou agradável. Realmente o que está por trás de tudo é o único meio de comunicação verdadeiro, que é o imperativo. O que você realmente quer dizer é: "Fritz, *diga-me* como se faz isto". Faça uma exigência. E o ponto de

Material com direitos autorais

interrogação é o gancho de uma exigência. Toda vez que vocês se recusarem a responder uma pergunta estarão ajudando a outra pessoa a desenvolver seus próprios recursos. Aprender nada mais é do que descobrir que alguma coisa é possível. Ensinar quer dizer mostrar a uma pessoa que alguma coisa é possível.

O que buscamos é a maturação da pessoa, removendo os bloqueios que a impedem de manter-se sobre os próprios pés. Nós tentamos ajudá-la a fazer a transferência do apoio ambiental para o auto-apoio. E basicamente fazemos isso encontrando o impasse. O impasse ocorre originalmente quando uma criança não pode mais obter o apoio do ambiente e ainda não pode prover seu próprio apoio. Neste momento de impasse, a criança começa a mobilizar o ambiente desempenhando papéis falsos, fazendo-se de estúpida, desamparada, fraca, bajulando e desempenhando todos os papéis que usamos para manipular nosso ambiente.

Agora, qualquer terapeuta que queira *ajudar* estará arruinado desde o começo. O paciente fará qualquer coisa para que o terapeuta se sinta inadequado, pois ele deve ter sua compensação por precisar do terapeuta. Assim, o paciente pede ao terapeuta mais e mais ajuda, conduzindo-o cada vez mais a um beco sem saída, até que consiga fazer com que o terapeuta fique louco — que é um outro meio de manipulação — ou, se o terapeuta não o ajudar, pelo menos fará com que ele se sinta inadequado. Ele absorverá cada vez mais o terapeuta em sua neurose, e não haverá um fim para a terapia.

Assim, de que forma procedemos na Gestalt-terapia? Temos um meio muito simples de levar o paciente a descobrir seu potencial esquecido, ou seja, o paciente usa a mim, o terapeuta, principalmente como uma tela de projeção, e espera de mim exatamente aquilo que não consegue mobilizar nele próprio. E, neste processo, fazemos a peculiar descoberta de que nenhum

Material com direitos autorais

de nós é completo, que cada um de nós tem furos em sua personalidade. Wilson van Dusen descobriu isto primeiramente nos esquizofrênicos, mas acredito que nós todos temos furos. Aonde deveria existir alguma coisa, não existe nada. Muitas pessoas não têm alma. Outras não têm órgãos genitais. Algumas não têm coração; toda sua energia vai para computar e pensar. Outras não têm pernas para se sustentarem. Muitas não têm olhos. Elas projetam os olhos, e os olhos estão até certo ponto no mundo externo, e elas sempre vivem como se estivessem sendo observadas. Uma pessoa sente que os olhos do mundo estão sobre ela. Torna-se uma pessoa-espelho, que sempre quer saber como os outros a vêem. Ela desiste de seus olhos e pede ao mundo que olhe por ela. Ao invés de ser crítica, ela projeta o criticismo, e se sente criticada, se sente no paíco. O acanhamento é a forma mais suave da paranóia. A maioria de nós não tem ouvidos. As pessoas esperam que os ouvidos estejam fora delas, e falam esperando que alguém escute. Mas quem escuta? Se as pessoas escutassem, teríamos paz.

Agora, a parte mais importante que falta é o centro. Sem um centro tudo vai para a periferia, e não existe um lugar a partir do qual trabalhar, a partir do qual lidar com o mundo. Sem um centro, não se está alerta. Não sei quantos de vocês viram o filme *Os Sete Samurais* — um filme japonês, no qual um dos guerreiros é tão alerta, que sente quando alguém está se aproximando ou fazendo alguma coisa, mesmo a longa distância. Ele está tão centrado que qualquer coisa que aconteça é imediatamente registrada. Esta centralização, esta fundamentação no próprio *self*, é o mais elevado estado que um ser humano pode atingir.

Agora, estes furos que faltam são sempre visíveis. Existem sempre na *projeção do paciente no terapeuta* — supõe-se que o terapeuta tenha todas as propriedades que estão faltando nessa pessoa. Assim, primei-

Material com direitos autorais

ro o terapeuta proporciona a oportunidade de a pessoa descobrir o que necessita — as partes que faltam, que foram alienadas e deixadas para o mundo. Então o terapeuta deve proporcionar a oportunidade, a situação na qual a pessoa possa crescer. E o meio é frustrarmos o paciente de tal forma que ele seja forçado a desenvolver seu próprio potencial. Proporcionamos de maneira hábil a frustração suficiente para que o paciente seja forçado a achar seu próprio caminho, a descobrir suas próprias possibilidades, seu próprio potencial, e a descobrir que o que *ele espera do terapeuta, ele pode conseguir muito bem sozinho.*

Tudo o que a pessoa rejeita pode ser recuperado, e os meios para isto são a *compreensão*, a *representação* e *tornar-se as partes rejeitadas.* E deixando-a representar e descobrir que ela já tem tudo isto (isto que ela pensa que só os outros podem lhe dar), aumentamos seu potencial. Cada vez mais a colocamos sobre seus próprios pés, damos cada vez mais poder sobre si mesma, cada vez mais capacidade para experienciar, até que seja realmente capaz de ser ela mesma e de lidar com o mundo. Ela não pode aprender isto através de ensinamento, condicionamento, informação ou elaboração de programas ou planos. Ela tem que descobrir que toda esta energia gasta em manipulação pode ser transformada e usada, e que ela pode aprender a realizar seu potencial, em vez de tentar realizar um conceito, uma imagem daquilo que quer ser, e deste modo reprimir muito do seu potencial, e, por outro lado, adicionar um pedaço de vida falsa, ao fingir ser alguma coisa que não é. Nós crescemos completamente fora de equilíbrio se o apoio que obtemos da nossa constituição estiver faltando. Mas a pessoa tem que descobrir isto vendo por si mesma, ouvindo por si mesma, descobrindo o que existe, compreendendo por si mesma, tornando-se versátil ao invés de fechada, e assim por diante. E o principal é escutar. Escutar, compreen-

Material com direitos autorais

der e estar aberto são uma única coisa. Alguns de vocês devem conhecer o livro de Herman Hesse, *Sidarta*, onde o herói encontra a solução final para sua vida tornando-se um barqueiro num rio, e aprende a escutar. Seus ouvidos dizem-lhe muito mais do que o Buda ou qualquer dos grandes sábios possam ensiná-lo.

Assim, o que tentamos fazer na terapia é, passo a passo, *reassumir* as partes rejeitadas da personalidade, até que a pessoa se torne suficientemente forte para facilitar seu próprio crescimento, para aprender a entender onde estão os furos, e quais os sintomas dos furos. E os sintomas dos furos são sempre indicados por uma palavra: *evitar*. Nós nos tornamos fóbicos, fugimos. Podemos mudar de terapeuta, podemos mudar de cônjuge, mas a capacidade de permanecer com aquilo que estávamos evitando não é fácil, e para isto você precisa de outra pessoa para se conscientizar do que está evitando, porque você não tem consciência, e, de fato, aqui ocorre um fenômeno muito interessante. Quando você chega perto do impasse, do ponto onde você não consegue acreditar que possa ser capaz de sobreviver, então a confusão começa. Você fica desesperado, confuso. De repente, você não entende mais *nada*, e aqui o sintoma do neurótico torna-se muito claro. O neurótico torna-se muito claro. O neurótico é alguém que não vê o óbvio. Você observa isto sempre no grupo. Alguma coisa é óbvia para todo mundo, mas a pessoa em questão não vê o óbvio; não vê as espinhas do próprio nariz. E é isto que estamos repetidamente fazendo, frustrando a pessoa até que ela esteja face a face com seus bloqueios, com suas inibições, com seu modo de evitar o fato de possuir olhos, ouvidos, músculos, autoridade, segurança em si mesma.

Assim, estamos sempre tentando chegar ao impasse e achar o ponto onde você acredita não ter chance de sobrevivência porque não acha os meios em si próprio. Quando achamos o lugar onde a pessoa está presa, des-

Material com direitos autorais

cobrimos surpreendentemente que este impasse é, na maior parte, meramente uma questão de fantasia. Ele não existe na realidade. Uma pessoa apenas *acredita* que não dispõe de recursos. Ela apenas impede a si mesma de usar estes recursos conjeturando uma porção de expectativas catastróficas. Ela espera alguma coisa má no futuro "As pessoas não gostarão de mim", "Eu poderia fazer alguma coisa tola", "Se eu fizer isso, as pessoas não vão gostar mais de mim, eu morrerei", e assim por diante. Nós temos todas estas fantasias catastróficas pelas quais nos impedimos de viver, *de ser*. Estamos continuamente projetando no mundo fantasias ameaçadoras, e estas fantasias nos impedem de assumir riscos razoáveis que são parte e parcela do crescimento e do viver.

Ninguém quer realmente resolver o impasse que permitirá este desenvolvimento. Nós preferimos o *status quo*: antes manter o *status quo* de um casamento medíocre, de uma mentalidade medíocre, de uma vida medíocre, do que resolver o impasse. Poucas pessoas vão à terapia para se curar, mas sim para melhorar suas neuroses. Nós preferimos manipular os outros para obtermos apoio em vez de aprender a nos sustentar sobre nossos próprios pés e nosso próprio traseiro. E a fim de manipularmos os outros, nos tornamos loucos-por-controle, loucos-por-poder, e usamos todo tipo de truques. Eu já dei alguns poucos exemplos — representar o desamparado, o estúpido, o grosseiro, e assim por diante. O interessante a respeito destas pessoas loucas-por-controle é que elas sempre acabam *sendo controladas*. Por exemplo, elas constroem um horário, que então encarrega-se do controle, e daí por diante elas têm que estar em todo lugar numa determinada hora. Assim, a pessoa louca-por-controle é a primeira a perder a liberdade. Ao invés de estar no controle, ela tem que se esticar e comprimir o tempo todo.

Material com direitos autorais

Por causa desta loucura-por-controle nenhum casamento ruim pode ser remediado, pois as pessoas não querem resolver o impasse, não querem compreender como estão presas. Eu poderia dar-lhes uma idéia de como elas estão presas. No casamento ruim, marido e mulher não estão apaixonados um pelo outro. Estão apaixonados pela imagem, pela fantasia, pelo ideal daquilo que o esposo deveria ser. E então, ao invés de assumirem a responsabilidade pelas próprias expectativas, tudo o que fazem é jogar o jogo da culpa: "Você deveria ser diferente do que é", "Você não serve". Assim, o que deveria ser é sempre o certo, e a pessoa real é errada. O mesmo se aplica ao conflito interno e ao relacionamento entre terapeuta e paciente: Você troca de esposo, de terapeuta, troca o conteúdo dos seus conflitos internos, mas geralmente mantém o *status quo*.

Agora, se entendermos o impasse corretamente, acordaremos, teremos um *satori**. Não posso dar-lhes uma receita, porque todo mundo tenta sair do impasse sem ter passado por ele, todo mundo tenta arrebentar suas correntes e isto nunca dá certo. É a compreensão do *como* você está preso que faz você se recuperar e entender que tudo não passa de um pesadelo, de uma coisa irreal, de uma irrealidade. O *satori* surge quando você compreende, por exemplo, que está apaixonado por uma fantasia, e compreende que não está em comunicação com seu cônjuge.

A insanidade é que assumimos a fantasia como sendo real. No impasse você tem sempre um pouco de insanidade. No impasse ninguém pode convencê-lo que o que você está esperando é uma fantasia. Você assume como real o que é meramente um ideal, uma fantasia. A pessoa louca diz: "Eu sou Abraham Lincoln", e o neurótico diz "Eu gostaria de ser Abraham Lincoln", e a pessoa sadia diz "Eu sou eu, e você é você".

---

* **Satori** — Termo técnico usado no Budismo Zen para descrever um estado de consciência superior ao plano de discriminação e diferenciação. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

III

Deixem-me falar agora sobre um dilema difícil de ser entendido. É como um *Koan** — essas questões Zen que parecem insolúveis. O *Koan* é: *Nada existe a não ser o aqui e o agora.* O *agora* é o *presente,* é o fenômeno, é o que você percebe, é o momento no qual você carrega consigo as suas assim chamadas memórias e as suas assim chamadas antecipações. Seja lembrando ou antecipando, você o faz *agora.* O passado não é mais. O futuro ainda não é. Quando eu digo "eu fui", não é agora, é o passado. Quando eu digo "eu quero" é o futuro, ainda não é — nada pode possivelmente existir exceto o agora. Algumas pessoas programam coisas a partir disto. Elas fazem uma exigência: "Você *deveria* viver no aqui e no agora". E eu digo que *não é possível* viver no aqui e no agora, e entretanto nada existe exceto o aqui e o agora.

Como resolver este dilema? O que está implícito na palavra *agora?* Como pode uma simples palavra como a palavra *agora* levar anos e anos para ser entendida? Se eu tocar um disco, o som só aparecerá quando o disco e a agulha se tocarem, onde eles entrarem em

---

* **Koan:** Termo técnico no Budismo Rinzai Zen. Palavra ou frase sem sentido que não pode ser resolvida pelo intelecto. Usada como exercício para transcender as limitações do pensamento e desenvolver a intuição. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

contato. Não existe o som do antes, não existe o som do depois. Se eu parar a vitrola, a agulha ainda estará em contato com o disco mas não haverá música, porque existe o agora *absoluto*. Se você apagasse o passado ou antecipasse os temas que terão lugar daqui a três minutos, você não poderia entender o fato de estar escutando o disco que agora está tocando. Mas, se apagasse o agora, nada aconteceria. Assim novamente, se lembramos ou antecipamos, façamos isso *aqui e agora*.

Talvez se eu dissesse que o *agora* não é uma escala mas sim o ponto de sustentação, o ponto zero, um nada, isto é o *agora*. O momento exato em que sinto que experiencio alguma coisa e falo sobre ela, presto atenção a ela, esse momento já se foi. Assim, qual é a utilidade de se falar sobre o *agora*? Há muita.

Vamos falar primeiramente sobre o passado. *Agora* eu estou tirando lembranças da minha gaveta, e possivelmente acredito que estas lembranças sejam idênticas à minha estória. Isso nunca é verdade, porque uma lembrança é uma abstração. Agora mesmo, você experiencia alguma coisa. Você me experiencia, experiencia seus pensamentos, sua postura talvez, mas não pode experienciar *tudo*. Você sempre abstrai a *gestalt* relevante do contexto total. Agora, se você pega estas abstrações e as arquiva, então você as chama de lembranças. Se estas lembranças forem desagradáveis, especialmente se forem desagradáveis à nossa auto-estima, nós as modificamos. Como Nietsche disse: "A Lembrança e o Orgulho estavam brigando. A Lembrança disse 'Foi assim' e o Orgulho disse 'Não pode ter sido assim' — e a Lembrança se rendeu". Vocês todos sabem o quanto estão se enganando, quantas de suas lembranças são exageros e projeções, quantas lembranças são remendadas e distorcidas.

O passado é passado. E entretanto, no agora, no nosso ser, carregamos muito do passado conosco. Mas carregamos o passado somente na medida em que

Material com direitos autorais

trazemos situações inacabadas. O que aconteceu no passado ou é assimilado, tornando-se parte de nós, ou é trazido como uma situação inacabada, como uma *gestalt* incompleta. Deixem-me dar um exemplo: A mais famosa das situações inacabadas é o fato de não termos perdoado os nossos pais. Como vocês sabem, os pais nunca estão certos: ou são grandes demais ou são pequenos demais, ou muito espertos ou muito burros. Se forem severos, deveriam ser mais suaves, e assim por diante. Mas onde você acha pais que são totalmente certos? Você sempre pode culpar os pais se quiser, fazer o jogo da culpa, responsabilizá-los por todos os seus problemas. Enquanto não deixar seus pais, você continuará se achando uma criança. Mas, obter um fechamento, e deixar os pais, dizer "Eu agora sou uma moça grande", é uma outra estória. Isto é parte da terapia. Deixar os pais, e especialmente desculpar os pais, é a coisa mais difícil para a maioria das pessoas.

O grande erro da psicanálise é assumir a lembrança como realidade. Todos os assim chamados *traumas,* as supostas raízes das neuroses, são invenção do paciente para preservar sua auto-estima. Nunca foi provada a existência de nenhum trauma. Eu nunca vi um caso de trauma infantil que não tenha sido falsificação. São mentiras às quais se apega firmemente para justificar a falta de vontade em crescer. Amadurecer significa assumir a responsabilidade pela própria vida, de ser por si só. A psicanálise promove o estado infantil considerando que o passado é responsável pela doença. O paciente não é responsável, não; o trauma é o responsável, ou o complexo de Édipo é responsável, e assim por diante. Sugiro que vocês leiam um pequeno e bonito livro de bolso chamado *I Never Promised you a Rose Garden**, de Hannah Green. Lá vocês verão um exemplo típico, de como aque-

* **Nunca lhe Prometi um Jardim de Rosas.** — (N. do T.)

Material com direitos autorais

la menina inventou seu trauma de infância, para ter sua *raison d'être*, sua base para lutar contra o mundo, a justificativa da sua loucura, da sua doença. Temos tal idéia da importância dessa lembrança inventada, que toda a doença é supostamente baseada nessa lembrança. Não é de se admirar que toda essa perseguição à trama original, realizada pelos psicanalistas, para descobrir *por que* agora eu sou assim, não pode nunca chegar ao fim, não pode nunca provocar uma real abertura da própria pessoa.

Freud dedicou sua vida inteira para provar a si próprio e aos outros que o sexo não é mau, e teve que provar isto cientificamente. No seu tempo, a abordagem científica era a da causalidade, que o problema era *causado* por alguma coisa no passado, como um taco de bilhar empurrando a bola, e o taco então é a causa do rolar da bola. Nesse meio tempo a nossa atitude científica mudou. Nós não olhamos mais o mundo em termos de causa e efeito: olhamos o mundo como um processo contínuo em andamento. Estamos de volta a Heráclito, à idéia pré-socrática de que tudo é um fluir. Nós nunca nos banhamos duas vezes no mesmo rio. Em outras palavras, fizemos — na ciência, mas infelizmente ainda não na psiquiatria — a transição da causalidade linear para a concepção de um processo, do *por que* para o *como*.

Se você pergunta *como*, você olha a estrutura e vê o que está se passando agora, tem um entendimento mais profundo do processo. O *como* é tudo que necessitamos para entender como nós ou o mundo funcionamos. O *como* nos dá perspectiva, orientação. O *como* mostra que uma das leis básicas, a identidade da estrutura e da função, é válida. Se modificarmos a estrutura, a função mudará. Se modificarmos a função, a estrutura mudará.

Eu sei que vocês querem perguntar *por que*, como toda criança, como toda pessoa imatura pergunta *por*

Material com direitos autorais

que, para obter racionalização ou explicação. Mas o *por que*, na melhor das hipóteses, leva a uma explicação inteligente, mas nunca à compreensão. *Por que* e *porque* são palavrões na Gestalt-terapia. Eles levam apenas à racionalização, e fazem parte do palavreado de segunda classe. Eu distingo três níveis de palavreado*: o cocô-de-galinha, ou seja, "Bom dia", "Como vai?", e assim por diante; o cocô-de-boi, ou seja, "Porque" racionalização, desculpas; e o cocô-de-elefante, ou seja, quando você fala sobre filosofia, Gestalt-terapia existencial, etc., o que estou fazendo agora. O *por que* favorece apenas inquéritos sem fim sobre a causa da causa da causa. E como Freud já observou, todo evento é multideterminado, tem muitas causas; todos os tipos de coisas se juntam a fim de criar este momento específico que é o *agora*. Muitos fatores se juntam para criar esta pessoa específica e única que sou *eu*. Ninguém pode, em dado momento, ser diferente do que é nesse momento, incluindo todos os desejos e pedidos para que seja diferente. Nós somos o que somos.

Estas são as duas bases sobre as quais a Gestalt-terapia caminha: *aqui* e *como*. A essência da teoria da Gestalt-terapia está na compreensão destas duas palavras. *Agora* engloba tudo que existe. O passado já foi e o futuro ainda não é. *Agora* inclui o equilíbrio de estar aqui, é o experienciar, o envolvimento, o fenômeno, a consciência. *Como* engloba tudo o que é estrutura, comportamento, tudo o que realmente está acontecendo — o processo. Todo resto é irrelevante — computar, aprender, e assim por diante.

Tudo está baseado na *tomada de consciência*. A *tomada de consciência* é a única base do conhecimento, comunicação, e assim por diante. Na comunicação, você tem que entender que quer fazer com que a outra

---

* Bullshit no original: expressão de gíria que significa blablablá, palavreado, bobeira, etc.; mantido o sentido literal que possibilita o trocadilho. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

pessoa *tome consciência de alguma coisa* — tome consciência de você, do que notar na outra pessoa, etc. E para comunicar, temos que estar certos de sermos *emissores*, o que significa que a mensagem que enviamos possa ser entendida; e que também temos que estar certos de sermos *receptores*, que queremos escutar a mensagem da outra pessoa. É muito raro que as pessoas consigam falar *e* escutar. Muito poucas pessoas conseguem escutar sem falar. A maioria das pessoas consegue falar sem escutar. E se você já estiver ocupado em falar, não terá tempo para escutar. A integração entre o falar e o escutar é realmente uma coisa rara. A maioria das pessoas não ouve e não dá respostas honestas, apenas embaraça a outra pessoa com perguntas. Ao invés de escutar e responder, imediatamente vem um contra-ataque, uma pergunta, ou alguma coisa que diverge, desvia, engana. Falaremos muito sobre o bloqueio na emissão da mensagem, no dar-se, no fazer os outros tomarem consciência de você, e, ao mesmo tempo, no querer estar aberto para outras pessoas — ser receptor. Sem comunicação não pode haver contato. Há apenas isolamento e aborrecimento.

Assim, eu gostaria de reforçar o que acabei de dizer e gostaria que vocês formassem pares e falassem sobre sua tomada de consciência real, de vocês mesmos e do outro, durante cinco minutos. Enfatizem o *como* — *como* vocês se comportam *agora*, *como* estão sentados, *como* conversam, todos os detalhes do que ocorre *agora*. *Como* ele se senta, *como* olha...

E sobre o futuro? Nós não sabemos nada sobre o futuro. Se tivéssemos bolas de cristal, ainda assim não experienciaríamos o futuro. Experienciaríamos uma *visão* do futuro. E tudo isso ocorrendo aqui e agora. Nós imaginamos, antecipamos o futuro porque não queremos ter um futuro. O mais importante dito existencial diz: Nós não queremos o futuro, nós temos medo do futuro. Nós preenchemos o vazio onde deveria

Material com direitos autorais

existir um futuro com planos de seguro, *status quo*, rotina, *qualquer coisa* que não seja a experiência da possibilidade de abertura em relação ao futuro.

Mas também não suportamos o nada, a abertura do passado. Não queremos ter a idéia da eternidade — "Sempre tem sido assim"; desta forma temos que preenchê-la com a história da criação. O tempo começou de alguma forma. As pessoas perguntam: "Quando o tempo começou?". O mesmo acontece em relação ao futuro. Parece inacreditável que possamos viver sem objetivos, sem preocupações com o futuro, que possamos estar abertos e prontos para o que possa acontecer. Não. Temos que estar certos de que não temos futuro, de que o *status quo* deve permanecer, apenas que deve ser um pouco melhor. Mas não devemos correr riscos, não devemos estar abertos para o futuro. Alguma coisa poderia acontecer, seria novo e excitante, e contribuiria para o nosso crescimento. É perigoso demais correr o risco do crescimento. Antes andar por aí como cadáveres vivos do que viver perigosamente e compreender que esta vida perigosa é muito mais segura que esta vida de seguros e de não correr riscos, a que a maioria de nós escolhe.

O que seria esta coisa engraçada, correr risco? Alguém tem uma definição do que é correr risco? O que está envolvido no correr risco?

A — Machucar-se.
B — Ousar.
C — Ir longe demais.
D — Uma tentativa perigosa.
E — Desafiar o perigo.

Notem que todos vocês vêem a expectativa catastrófica, o lado negativo. Vocês não vêem o possível ganho. Se existisse apenas o lado negativo, vocês simplesmente evitariam correr riscos, não é? Correr risco é o suspense entre expectativas catastróficas e anastrófi-

Material com direitos autorais

cas. Vocês devem ver *ambos* os lados da figura. Vocês podem ganhar, e podem perder.

Um dos momentos mais importantes de minha vida foi depois de ter escapado da Alemanha, quando havia um lugar disponível para um analista de treinamento na África do Sul, e Ernest Jones queria saber quem queria ir. Éramos quatro: três queriam garantias. Eu disse que correria o risco. Todos os outros três foram apanhados pelos nazistas. Eu corri o risco e ainda estou vivo.

Uma pessoa absolutamente sadia está inteiramente em contato consigo mesma e com a realidade. A pessoa louca, o psicótico, está mais ou menos completamente *fora* de contato com ambos, mas principalmente, *ou* consigo *ou* com o mundo. Nós estamos entre o psicótico e o ser sadio, e isto baseia-se no fato de termos *dois* níveis de existência. Um é a realidade, o real, o nível realista, no qual estamos em contato com qualquer coisa que aconteça agora, em contato com nossos sentimentos, em contato com nossos sentidos. A realidade é a tomada de consciência da experiência que se processa, o tocar, o mover, o fazer real. Como não temos uma boa palavra para o outro nível, escolho a palavra indiana *maya*. *Maya* significa alguma coisa como ilusão ou fantasia, ou, filosoficamente falando, o *como se* de Vaihinger. *Maya* é uma espécie de sonho, uma espécie de transe. Freqüentemente esta fantasia, este *maya*, é chamado mente, mas se observarem melhor verão que aquilo que chamamos "mente" é fantasia. É o palco de ensaio. Freud disse uma vez: "Denken ist prober Arbeit" (pensar é ensaiar, testar). Infelizmente, Freud nunca aprofundou esta descoberta, pois ela seria inconsistente, com sua abordagem genética. Se ele tivesse aceito esta sua frase "Pensar é ensaiar", teria compreendido como nossa atividade de fantasia está voltada para o futuro, porque nós ensaiamos para o futuro.

Material com direitos autorais

Vivemos em dois níveis: o nível que é o nosso *fazer*, que é observável, verificável; e o palco privado, o palco do pensamento, o palco do ensaio, no qual nos preparamos para os futuros papéis que queremos representar. O pensamento é um palco privado onde você tenta. Você conversa com alguém desconhecido, conversa consigo mesmo, prepara-se para um acontecimento importante, conversa com a pessoa amada antes de um encontro ou desencontro, qualquer coisa que você espera acontecer. Por exemplo, se eu perguntar "Quem quer subir aqui para trabalhar?", vocês provavelmente começariam rapidamente a ensaiar — "O que eu farei lá?", e assim por diante. É claro que, provavelmente, ficariam com medo frente a audiência, porque deixariam a realidade segura do agora para dar um salto para o futuro. A psiquiatria faz muito alarde em torno do sintoma *ansiedade*, e nós vivemos na era da ansiedade, mas a ansiedade nada mais é do que a tensão entre o *agora* e o *depois*. Poucas pessoas conseguem suportar esta tensão; assim elas preenchem o vazio ensaiando, planejando, "tendo certeza", tendo certeza de que não têm futuro. Elas tentam se ater à monotonia, e, é claro, isto impedirá qualquer possibilidade de crescimento e espontaneidade.

P: É claro que o passado também traz ansiedade, não é?

F: Não. O passado traz... ou digamos, ainda está presente com situações inacabadas, ressentimentos ou coisas assim. Se você sente ansiedade pelo que fez, não é ansiedade pelo que você fez, mas ansiedade pela punição que virá no futuro.

Freud disse uma vez que a pessoa que está livre da ansiedade e culpa é sadia. Eu já falei sobre ansiedade, não falei ainda sobre culpa. No sistema freudiano a culpa é muito complicada. Na Gestalt-terapia, a culpa é muito mais simples. Nós vemos a culpa como um *ressentimento* projetado. Sempre que você sentir culpa,

Material com direitos autorais

descubra do que você se ressente, a culpa desaparecerá e você tentará fazer com que outra pessoa sinta culpa.

Qualquer coisa que você queira expressar, e que não expressa, pode fazê-lo sentir-se desconfortável. E uma das experiências não expressas mais comuns é o ressentimento. Esta é uma situação inacabada *par excellence*. Se você estiver ressentido, estará preso. Não poderá ir para a frente e pôr para fora, expressar sua raiva, mudar o mundo para obter satisfação, nem poderá se livrar e esquecer o que o perturba. O ressentimento é o equivalente psicológico da comida entalada no meio da garganta. Ela não pode ser engolida, ou empurrada, e tampouco pode ser esquecida. No ressentimento você não consegue nem esquecer e deixar que o incidente ou a pessoa recue para o *background*, nem consegue enfrentá-la ativamente. A expressão do ressentimento é uma das formas mais importantes para ajudá-lo a facilitar um pouco sua vida. Agora quero que todos vocês façam o seguinte experimento coletivo:

Quero que cada um de vocês faça isto. Primeiro, evoquem uma pessoa, como o pai ou cônjuge, chamem esta pessoa pelo nome — seja quem for — e digam em poucas palavras: "Clara, eu me ressinto". Tentem fazer com que a pessoa os ouça, como se realmente existisse comunicação e vocês se ressentissem de tal coisa. Então, tentem falar com a pessoa e estabeleçam que esta pessoa deveria ouvi-los. Tomem consciência do quanto é difícil mobilizar sua fantasia. Expressem o ressentimento apresentando-o na cara desta pessoa. Tentem perceber ao mesmo tempo que vocês não ousam realmente expressar sua raiva, e nem são suficientemente generosos para desculpar, esquecer. Muito bem. Comecem...

Existe outra grande vantagem em se usar o ressentimento na terapia, no crescimento. Atrás de todo ressentimento existem exigências. Então quero que agora todos vocês falem diretamente com a mesma pessoa

Material com direitos autorais

de antes, e expressem as exigências que estão por trás dos ressentimentos. A exigência é a única forma de comunicação real. Expressem suas exigências abertamente. Façam isto também com a auto-expressão — formulem suas exigências na forma imperativa, como uma ordem. Acho que vocês conhecem bastante gramática para saber o que é imperativo. O imperativo é como "Cale-se!", "Vá para o inferno!", "Faça isto!"...

Agora voltem aos ressentimentos expressos em relação àquela pessoa. Lembrem-se *exatamente* de que ressentimento tiveram. Tirem a palavra eu me *ressinto* e digam eu *aprecio*. Apreciem o que ressentiram antes. Depois continuem a dizer para essa pessoa o que apreciam nela. Novamente, tentem sentir que estão realmente se comunicando...

Vejam, se não existisse apreço vocês não estariam presos a essa pessoa e poderiam simplesmente esquecê-la. Existe sempre o outro lado. Por exemplo, o meu apreço por Hitler: Se Hitler não tivesse chegado ao poder, agora provavelmente eu estaria morto, como todo bom psicanalista que vive às custas de oito pacientes para o resto da vida.

Se vocês tiverem qualquer dificuldade de comunicação com alguém, procurem sempre os ressentimentos. Os ressentimentos estão entre as piores situações inacabadas — *gestalts* inacabadas. Se vocês estiverem ressentidos, não conseguem nem deixar de lado, nem pôr para fora. O ressentimento é uma emoção de importância central. O ressentimento é a expressão mais importante de um impasse — do estar preso. Se vocês se ressentirem, sejam capazes de expressar isto. Um ressentimento não expresso freqüentemente é experienciado como sentimento de culpa, ou então se transforma num sentimento de culpa. Sempre que vocês se sentirem culpados, descubram o motivo pelo qual estão

Material com direitos autorais

ressentidos, e expressem-no, tornando explícitas suas exigências. Só isto já ajudará muito.

A tomada de consciência engloba, por assim dizer, três camadas ou três zonas: a tomada de consciência de *si mesmo*, a tomada de consciência do *mundo*, e a tomada de consciência do que está na zona intermediária da fantasia, que impede a pessoa de entrar em contato consigo mesma ou com o mundo. Esta é a grande descoberta de Freud, de que existe alguma coisa entre você e o mundo. Existem tantos processos ocorrendo na fantasia de uma pessoa. É o que ele chama de complexo, ou preconceito. Se vocês tiverem preconceitos, então seu relacionamento com o mundo estará muito abalado e destruído. Se você quiser se aproximar de alguém, e tiver um preconceito, você nunca chegará a esta pessoa. Você estará sempre em contato apenas com o preconceito, com a idéia fixa. Assim, a idéia de Freud de que a zona intermediária, esta terra-de-ninguém entre você e o mundo, deveria ser eliminada, esvaziada, sofrer uma lavagem cerebral ou qualquer outro nome que vocês queiram dar, é perfeitamente correta. O único problema é que Freud analisou apenas esta zona intermediária. Ele não considerou a autoconsciência ou a consciência do mundo; ele não considerou o que podemos fazer para estarmos em contato novamente.

Esta perda de contato com o nosso *self* autêntico, e a perda de contato com o mundo, são devidas a esta zona intermediária, a grande área de *maya* que temos conosco, ou seja, existe uma grande área de fantasia que absorve tanto do nosso excitamento, tanta energia, tanta força vital, que sobra muito pouco de energia para estarmos em contato com a realidade. Agora, se quisermos fazer da pessoa um todo, temos primeiramente que entender o que é fantasia e irracionalidade, e temos que descobrir onde se está em contato e com o quê. E, freqüentemente, se trabalharmos e esvaziar-

Material com direitos autorais

mos esta zona intermediária da fantasia, este *maya*, ocorrerá a experiência do *satori*, do despertar. De repente o mundo está *aí*. Você acorda de um transe como acorda de um sonho. Você está todo aí novamente. E o objetivo da terapia, o objetivo do crescimento, é perder cada vez mais sua "mente" e aproximar-se mais dos seus *sentidos*. Entrar cada vez mais em contato com o mundo, ao invés de estar apenas em contato com fantasias, preconceitos, apreensões, etc.

Se uma pessoa confundir *maya* e realidade, se assumir fantasias como sendo realidade, então esta pessoa será neurótica, ou mesmo psicótica. Vou dar um caso extremo de psicose, o esquizofrênico, que imagina que o médico o persegue, e então decide bater nele, dar-lhe um soco e atirar, sem verificar a realidade. Por outro lado, existe outra possibilidade. Ao invés de estarmos divididos entre *maya* e realidade, podemos integrá-los, e se *maya* e realidade estiverem integrados chamaremos essa integração de arte. A grande obra-de-arte é real e, ao mesmo tempo, ilusão.

A fantasia pode ser criativa, mas ela só será criativa se você tiver a fantasia, qualquer que seja ela, no *agora*. No *agora* você usa o que está disponível, e é obrigado a ser criativo. Observe crianças brincando. O que estiver disponível será usado, e então alguma coisa acontece, alguma coisa surge do seu contato com o *aqui* e *agora*.

Existe uma única maneira de favorecer este estado saudável de espontaneidade, de salvar a genuinidade do ser humano, ou, para falar em termos religiosos banais, existe uma única maneira de recuperarmos nossa alma; ou ainda, falando em termos americanos, de ressuscitar o cadáver americano e devolvê-lo à vida. O paradoxo é que, a fim de obtermos esta espontaneidade, precisamos, como no Zen, de uma disciplina rígida. A disciplina é simplesmente entender as palavras *agora* e *como*, e

Material com direitos autorais

colocar parênteses ou deixar de lado tudo o que não estiver contido nas palavras *agora* e *como*.

Agora, qual é a técnica que estamos usando na Gestalt-terapia? A técnica é estabelecer um "*continuum*" *de tomada de consciência*. Este *continuum* de tomada de consciência é exigido de forma que o organismo possa trabalhar de acordo com o princípio saudável da *gestalt*: que a situação inacabada mais importante sempre emergirá e poderá ser trabalhada. Se nós nos impedirmos de completar esta formação gestáltica, funcionaremos mal e carregaremos conosco centenas e milhares de situações inacabadas, que exigirão sempre uma complementação.

Este *continuum* de tomada de consciência parece ser muito simples; apenas tomar consciência do que se passa segundo após segundo. A não ser que estejamos dormindo, estamos sempre conscientes de alguma coisa. Entretanto, assim que esta tomada de consciência se torna desagradável, ela é interrompida pela maioria das pessoas. Então, estas, repentinamente, começam a intelectualizar, usar palavreado do tipo blablablá, voar em direção ao passado, voar para as expectativas, boas intenções ou usar esquizofrenicamente as associações livres, saltando como um louva-a-deus, de experiência em experiência, e nenhuma destas experiências chega a ser *experienciada*, são apenas uma espécie de *flash*, que deixa todo o material disponível não-assimilado e sem utilidade.

Agora, como procedemos na Gestalt-terapia? O que está na moda atualmente, já foi muito desprezado quando eu comecei a idéia de que *tudo é tomada de consciência*. A abordagem puramente verbal, a abordagem freudiana na qual eu tive minha formação, leva a um caminho errado. A idéia de Freud era que, com um determinado procedimento chamado associação livre, você conseguiria liberar a parte negada da sua personalidade, e colocá-la à disposição da pessoa, e

Material com direitos autorais

então a pessoa desenvolveria o que ele chamou de ego forte. Aquilo que Freud chamou de associação livre eu chamo de *dis*sociação, dissociação esquizofrênica para evitar a experiência. É um jogo de interpretar-computar que impede a experiência daquilo que *é*. Você pode falar até o dia de São Nunca, pode perseguir suas memórias de infância até o dia de São Nunca, e nada vai mudar. Você pode associar — ou dissociar — centenas de coisas a um evento, mas você só pode experienciar uma realidade.

Assim, em contraste com a idéia de Freud que dá a maior ênfase às resistências, coloquei a grande ênfase na *atitude fóbica*, no *evitar*, no *fugir de*. Talvez alguns de vocês saibam que a doença de Freud era que ele sofria de um imenso número de fobias, e, pelo fato de ter esta doença, é claro que evitava lidar com o ato de evitar. Sua atitude fóbica era tremenda. Ele não conseguia olhar para um paciente, encarar o fato de ter um encontro com o paciente — assim fazia-o deitar-se num divã; e este sintoma de Freud tornou-se a marca registrada da psicanálise. Ele não conseguia sair para ser fotografado, e assim por diante. Mas, geralmente, se pensarmos melhor sobre isto, a maioria de nós evita situações desagradáveis, mobilizando armaduras, máscaras, e assim por diante, um procedimento que é geralmente conhecido como "repressão". Desta forma eu tenho de descobrir o que o paciente *evita*.

A fobia da dor é a inimiga do desenvolvimento — a relutância em sofrer um mínimo que seja. Vocês vêem, a dor é um sinal da natureza. A perna dolorida, o sentimento doloroso grita: "Preste atenção em mim — se você não prestar atenção as coisas vão piorar". A perna quebrada grita: "Não ande tanto. Fique parado". Nós utilizamos isto na Gestalt-terapia ao compreendermos que o *continuum* de tomada de consciência se interrompe — que você se torna fóbico logo que começa a

Material com direitos autorais

se sentir desconfortável. Logo que isto ocorre, você desvia sua atenção.

Assim, o agente terapêutico, o meio para o desenvolvimento, é a integração da *atenção* e *da tomada de consciência*. Freqüentemente a psicologia não diferencia a tomada de consciência da atenção. Atenção é a maneira deliberada de escutar a figura emergente do primeiro plano, o que, neste caso, é alguma coisa desagradável. Assim, o que eu faço enquanto terapeuta é trabalhar como catalisador de duas maneiras: provocando situações nas quais a pessoa possa experimentar estar presa — o desagrado — e frustrando ainda mais seus atos de evitar, até que ela queira mobilizar seus próprios recursos.

Autenticidade, maturidade, responsabilidade pelos próprios atos e pela própria vida, capacidade para responder e viver no agora, ter a criatividade do agora disponível, é tudo uma única e mesma coisa. Só no agora você está em contato com o que está acontecendo. Se o agora se torna doloroso, a maioria das pessoas está pronta para jogar fora o agora e evitar a situação de dor. A maioria das pessoas não consegue nem suportar a si própria. Assim, na terapia, a pessoa pode tornar-se fóbica e simplesmente fugir, ou pode fazer jogos que levarão nossos esforços *ad absurdum*, fazendo a situação parecer tolice, ou fazendo o jogo da armadilha do urso. Vocês provavelmente conhecem os armadores de armadilhas de urso. Eles o atraem e o convidam para entrar, e quando você estiver lá dentro, a grade desce e você fica lá com o nariz ensangüentado, ou a cabeça ou qualquer outra coisa. E se você for tolo o bastante para bater sua cabeça contra a parede até começar a sangrar, e ficar exasperado, então o armador da armadilha se divertirá, e gozará o controle que tem sobre você, por tê-lo tornado inadequado e impotente, e desfrutará seu eu vitorioso, o que fará muito bem para sua frágil auto-estima. Ou você terá o sorriso da Mona Lisa. O

Material com direitos autorais

indivíduo sorri, sorri, pensando o tempo todo em "Como você é tolo". E nada penetra. Ou você terá aquele sujeito que nos deixa loucos, cujo único interesse na vida é deixar louco a si mesmo ou a seu cônjuge, ou o seu ambiente, para então ir pescar em águas turbulentas.

Mas, com estas exceções, qualquer pessoa que tenha um pouco de boa vontade se beneficiará da abordagem da *gestalt*, pois a simplicidade desta é o fato de prestarmos atenção ao óbvio, à superfície. Nós não examinamos a região da qual não sabemos nada, o assim chamado "inconsciente". Não acredito em repressões. Toda a teoria da repressão é uma falácia. Nós não podemos reprimir uma necessidade. Nós reprimimos apenas expressões destas necessidades. Nós bloqueamos de um lado, e então a auto-expressão surge em algum outro lugar, em nossos movimentos, na nossa postura, e principalmente na nossa voz. Um bom terapeuta não escuta o conteúdo do blablablá que o paciente produz, mas o som, a música, as hesitações. A comunicação verbal é geralmente uma mentira. A comunicação real está além das palavras. Existe um livro muito bom, *A Voz da Neurose*, de Paul Moses, um psicólogo de São Francisco* recentemente falecido. Ele podia dar-lhes um diagnóstico pela voz melhor do que o teste de Rorschach.

Assim, não escutem as palavras, escutem apenas o que a voz lhes conta, o que os movimentos contam, o que a postura conta, o que a imagem conta. Se você tem ouvidos, então sabe tudo sobre a outra pessoa. Você não precisa escutar o que a pessoa diz: escute os sons. *Per sona* — "através do som". Os sons contam tudo. Tudo o que uma pessoa quer expressar está lá, não nas palavras. O que dizemos é na maior parte mentira ou blablablá. Mas a voz existe, os gestos, a pos-

---

* São Francisco: cidade da Califórnia. — (N. do T.)

Material com direitos autorais

Fritz Perls, levado por sua constante inquietação e absoluta intransigência para com as conservas culturais nas quais tendem a se transformar as abordagens em psicoterapia, deixa-nos como legado uma síntese genuína. A presença viva e alerta do terapeuta; a frustração sistemática das várias formas de manipulação do paciente, através de papéis inautênticos, em busca de apoio ambiental; o apoio sólido a qualquer expressão viva de si próprio no presente. Este livro apresenta de maneira simples e informal — palestras e sessões gravadas — as idéias nas quais se sustenta a Gestalt-terapia. Apresenta as suas contribuições para o pensamento existencial. Mas é sem dúvida a transcrição literal de sessões de Gestalt-terapia, comentadas pelo próprio Fritz, que constitui o grande interesse desta publicação. Difícil imaginar qualquer outra coisa, sob a forma de livro, que nos aproximasse mais da Gestalt-terapia do que Fritz atuando e comentando suas intervenções.

ISBN 85-323-0031-6

9 788532 300317

Material com direitos autorais