

Não apresse o rio (ele corre sozinho)

Barry Stevens



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
DON'T PUSH THE RIVER (IT FLOWS BY ITSELF)
Copyright © 1970, 2022 by Real People Press
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Tradução: **Carlos Silveira Mendes Rosa**
Revisão técnica: **Ênio Brito Pinto**
Revisão: **Mariana Marcoantonio**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<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
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Apresentação da coleção Clássicos da Gestalt-terapia	7
Lago	9
Folha	59
Miragem	105
Nevoeiro	143
<i>Janela para o volteado</i>	156
<i>Aqui e ali</i>	189
<i>Contem com os lírios do campo – Ou como jogar um bom jogo de cartas</i>	203
<i>Três perguntas</i>	212
<i>O ouvinte</i>	218
Pedra	249
Notas	265

Apresentação da coleção Clássicos da Gestalt-terapia

Podemos apontar o início da abordagem gestáltica no ano de 1951, ocasião em que o livro *Gestalt therapy*, escrito por Perls, Hefferline e Goodman foi lançado em Nova York, embora seja importante lembrar que suas raízes já estavam presentes em textos anteriores de Fritz e de Laura Perls e de seus colaboradores. A Gestalt-terapia aparece desde aquela época como uma das abordagens do grupo das psicologias humanistas, movimento que emergiu com o propósito de ir além da psicanálise e do behaviorismo, predominantes naquele contexto. Os psicólogos humanistas trouxeram uma nova visão de ser humano, compreendido a partir daí, entre outros aspectos, como apto a escolher com liberdade relativa e responsabilizar-se existencialmente por suas escolhas, sempre em constante interação com seu ambiente e com seu campo.

Nas décadas que se seguiram, e até hoje, tanto o movimento humanista na psicologia quanto a abordagem gestáltica evoluíram e se transformaram, acompanhando e influenciando os novos conhecimentos humanos nas mais diversas áreas.

A Gestalt-terapia, como criação dinâmica e viva, compõe-se historicamente, desenvolve-se e frutifica ao longo do tempo e em provocativa relação com seu campo. Torna-se paulatinamente mais e mais complexa, como uma árvore que aos poucos proporciona frutos cada vez mais nutritivos e sombra progressivamente cada vez mais acolhedora. Tem em suas raízes o fundamento necessário e consistente para exercer, com ampliada e ampliável potência, sua função ante o ser humano e suas coletividades.

Essas raízes, fundadoras de paradigmas, modelos de originalidade e de criatividade, bases para uma série de desenvolvimentos teóricos e práticos, compõem-se de obras que podemos, com muita propriedade, chamar de *clássicos*, pois são fundamentais e imprescindíveis para que se conheça a abordagem.

Barry Stevens

Pioneira na publicação e na divulgação da Gestalt-terapia no Brasil, com edições que remontam à década de 1970 e continuam ininterruptamente desde então, a Summus Editorial reúne nesta coleção **Clássicos da Gestalt-terapia** o que há de mais importante nas obras que enraízam a abordagem.

Cada uma das obras dessa coleção recebeu uma nova tradução para o português, atualizada de acordo com a renovação da abordagem e de seu vocabulário, feita para servir — de maneira ainda mais clara e fidedigna — como base para o conhecimento e o aprimoramento da Gestalt-terapia brasileira.

Trata-se de livros que não se voltam apenas para os profissionais da área da psicologia e das ciências afins, mas, dada sua riqueza e clareza, destinam-se também às pessoas que desejam ampliar seu autoconhecimento e sua percepção e compreensão do ser humano.

São clássicos, são um passado que se atualiza a cada leitura e fundamenta ações e olhares para a construção de novos e férteis horizontes.

ÊNIO BRITO PINTO
Coordenador da coleção

Lago

Lake Cowichan, British Columbia, Canadá. Três meses antes de 1970. Algumas manchas de céu azul e nuvens cheias de luz, sobretudo nuvens cinzentas carregadas, prestes a desabar no lago frio e encrespado. Bordos secos farfalham nos campos. O capim serrilhado balança ao vento. Do outro lado do lago, as árvores parecem imóveis.

Uma estranheza se apodera de mim. Não sei o que quero...

Assim que escrevi isso, eu soube.

Em outubro de 1967, meu filho me enviou um formulário de inscrição e uma carta que dizia: “Inscreeva-se! Não se arrependará”. Eu me inscrevi para os cinco dias úteis da semana, das 9h às 12h, em São Francisco, com um homem chamado Fritz Perls, do Instituto de Gestalt. Eu não tinha ideia de onde estava me metendo.

Na manhã da segunda-feira, eu e mais catorze pessoas estávamos com Fritz numa sala grande vazia na Oficina de Dançarinos. Outro grupo ocupava a sala do instituto, que era o sótão da casa de Janie Rhyne¹. Na sala da Oficina de Dançarinos, um raio de sol entrava por uma porta num canto distante, que dava para outra sala com janelas. Havia uma cadeira grande bem confortável para Fritz. Nós nos sentamos em cadeiras dobráveis. Fritz disse: “Acho difícil sentir intimidade nesta sala”. Formávamos um círculo pequeno num enorme vazio. Meus pés estavam frios. Devia estar usando meias de lã e botas, não apenas sandália.

Fritz pediu que cada um dissesse como nos sentíamos naquela sala. Todos sentiam frio, nos dois sentidos. Uma mulher queria que fôssemos ao apartamento dela. Fritz nos perguntou o que achávamos disso; não quisemos ir.

Agora não sinto vontade de escrever mais sobre isso. Dois anos depois — parece muito, muito distante —, estou no Instituto de Gestalt do Canadá na cidadezinha de Lake Cowichan, British Columbia.

Quando eu via Fritz formar pessoas em São Francisco, ficava cada vez mais perplexa. Sem dúvida ele conhecia bem o que fazia. Sem dúvida, muitas vezes teve bons resultados. Mas como é que ele fazia isso?

Agora eu sei, e sinto falta da perplexidade. Às vezes me lembro disso ao fazer o que ele fazia, embora o resultado seja diferente, porque sou eu quem faz. Quando isso acontece, eu me sinto muito, muito bem.

Uma vez eu disse a Fritz por que eu não queria fazer o que ele disse que fizéssemos. Então, ao pensar que talvez isso tivesse um valor que eu não percebia, perguntei a ele: “Quer que eu faça mesmo assim?” Ele não disse nada. Como um indígena, ele dissera tudo. Nada nele transparecia coisa alguma. Cabia a mim decidir.

De outra vez, quando eu estava prestes a ficar na cadeira quente, notei que na cadeira em que eu me sentaria havia uma pasta contendo manuscritos dele. Perguntei: “Devo sentar nela ou tirá-la?” Ele respondeu: “Foi você que perguntou”.

Nas duas vezes precisei decidir. Não faço mais tantas perguntas. Isso me devolve muito da minha energia.

Uma amiga que dá aulas no sétimo e no oitavo ano numa escola no deserto da Califórnia fez seus alunos não perguntarem mais “posso pegar meu trabalho na sua mesa?” mas sim afirmarem “vou até a mesa pegar meu trabalho”. A turma toda ficou mais animada.

Quando pequena, eu costumava ter uma visão do mundo em que as pessoas surgiam de toda parte, como fios de cabelo numa cabeça, e cada uma delas se curvava para a outra. *Todas. Nenhuma* fazia o que queria. Num mundo assim, *todos* eram excluídos. Esse mundo não era para mim. Uma escuridão perfurada por faíscas doloridas e chamas me subiu à cabeça. Eu não queria viver nesse mundo, mas precisava.

Quando digo “com licença, posso?”, talvez eu me *ache* gentil e superior. Ao mesmo tempo, *sinto-me* inferior, fraca, suplicante, à mercê do outro. Minha vida está nas mãos dele. Perco a noção do *eu* quando me curvo ao outro. Quando *faço* só isso (sem grosseria), sinto-me forte. Meu poder está em mim. Onde mais o *meu* poder poderia estar?

Claro, posso ser expulsa.

Fritz fazia uma demonstração no auditório de um colégio. Um sujeito se levantou e fez o anúncio de sempre sobre não fumar, o que fazer em caso de incêndio e assim por diante. Após a demonstração, uma moça perguntou

a Fritz, que, como sempre, fumara sem parar: “Que direito *você* tem de ficar fumando, quando outros aqui estão loucos para fumar um cigarro?”

Fritz disse: “Eu não tenho o direito de fazê-lo, nem tenho o direito de não o fazer; simplesmente fumo”.

Moça: “E se você for expulso da sala?”

Fritz: “Eu serei expulso”.

Que horror! Toda aquela gente olhando para mim como se eu tivesse sido expulsa. Como nunca entendo direito o que é introjeção e projeção, posso estar errada, mas me parece que introjetei a ideia de que é ruim ser expulso e em seguida a projetei nos outros. Pois é claro que não sei quantas dessas pessoas olharam para mim daquele jeito e quantas me invejaram por eu fazer o que quisesse fazer, apesar daquilo — além de outras ideias sobre as quais não refleti. Quando estou concentrada em mim mesma, nenhuma delas importa.

Quando jovem, eu sabia disso. Minha tia Alice tinha uma casa na praia. Para mim, aquela praia tinha magia, com vento batendo, sol brilhando ou nuvens correndo, ondas quebrando... marcando seu ritmo através de tudo. Conchas branquíssimas. Conchas douradas resplandcentes. Quilômetros de areia branca. Dunas transformando-se o tempo todo. Ervas-daninhas. Graúnas-de-asa-vermelha. Surucucus pequenas. Às vezes uma garça-azul-grande se balança numa arvorezinha. Lá, tudo cantava. Eu cantava, mesmo sem emitir um som. *Agito, ergo sum.*

Verão, eu com 14 anos. Tia Alice saiu e me deixou com um jovem de 26 anos de quem eu não gostava. Ele era um dos bajuladores dela. Era também uma víbora. Disse que a “dona B.” lhe contara que eu cozinharía para ele, e me pareceu provável que ela tenha dito. Eu não ia cozinhar para ele. Eu lhe disse. Toda a minha alegria acabaria se eu cozinhasse para ele, coisa que ele mesmo podia fazer. Ele continuou me importunando. Eu não faria isso. Talvez, quando voltasse, tia Alice me expulsasse — me mandaria para casa —, mas, se eu cozinhasse para Ruddy, que eu detestava, e detestava cozinhar, eu ficaria uma fera e não aproveitaria a praia *naquele agora*. Eu gostava da praia *naquele agora*, e ninguém poderia recusá-la a mim.

Agora sinto um pouco disso tudo. Adoro Lake Cowichan e, se eu não puder ficar nas *minhas* condições, não vou amá-la; então, tudo bem ser expulsa.

Voltei a me sentir estranha. Não sei quais são as minhas condições.

Na semana passada escrevi uma coisa na Califórnia que me deu vontade de transcrever aqui:

Antes de me sentar à máquina de escrever hoje de manhã, minha cabeça estava lotada de ideias. Agora, sentei-me diante da máquina de escrever e nada vem.

Estou sentada numa varanda olhando para o interior da casa através de uma janela; o jardim atrás de mim se reflete nela. Onde meu corpo interrompe o reflexo, vejo uma mesa — meia mesa. Termina onde termina o meu reflexo e se formam gramados, plantas e árvores, aqui e ali uma perna de mesa, um terraço ou um muro. Gosto dessa mistura. Nada sólida. Sem a divisão de “dentro” e “fora”.

“Eu me frustro ao tentar transmitir que a Gestalt não se constitui de regras”, disse Fritz numa manhã a um grupo em Lake Cowichan.

“Ele é novo no trabalho, mas está indo bem.” Leia-o, observe o que você pode obter dele. Troque “mas” por “e”: “Ele é novo no trabalho e está indo bem”. Leia isso, aprenda, e não é nada. *Repito* isso algumas vezes, aqui e ali, que isso fará parte de mim. Repita isso o tempo *todo*, como regra, e isso voltará a ser nada.

Use o que estiver à mão.

Um jovem sentou-se na cadeira quente e se empenhou no problema da sua impotência muito livremente, como se não estivéssemos lá. Dois dias depois, ele voltou à cadeira quente, hesitou e disse: “Estou envergonhado. Todos estão olhando para mim”. Fritz se levantou e entrou numa saleta. Voltou com uma pilha de panfletos, entregou-os à pessoa mais próxima. Cada pessoa ficou com um e passou o resto adiante. Cada uma começou a ler o folheto, que era a reimpressão de um artigo de Fritz. O jovem disse: “Agora estou bravo com todos lendo esse artigo em vez de olhar para mim!” Ele sorriu. “Que constrangimento curioso!”

Ele ficou *aware* de algo que não sabia.

“Aprender é descobrir.”

“Mesmo que a minha interpretação esteja correta, se eu lhe contar terei tirado dele a oportunidade de descobrir sozinho.”

No Canadá, um funcionário da Agência de Assuntos Indígenas estava numa barca com o indígena Wilfred Pelletier². O servidor público saiu para o convés e, ao passar pela porta, o vento quase lhe levou o chapéu. Ele sabia que Wilfred vinha logo atrás; ia avisá-lo do vento, mas não o fez. Wilfred

saiu e seu chapéu foi soprado para longe. Ele perguntou: “Por que você não me avisou?” O servidor público disse: “Eu ia avisar, mas então me lembrei de que os indígenas não alertam os outros; deixam que descubram sozinho”. Wilfred dobrou-se de gargalhar. “Você ainda será indígena!”

Wilfred não era indígena quando o vento lhe levou o chapéu. Nem percebeu; ele não era autossuficiente; não estava *aware* disso.

Um pássaro avisa: “tchi-tchi-tchi, tchi-tchi”. Outro pássaro trina assobios suaves. Cada um é um. Nenhum deles tenta ser o outro. O sabiá pega as músicas e os sons de muitos pássaros e os torna seus, ou seja, cada um é *seu*.

Detenho-me. Percebo uma dor no peito, leve, branda e cheia de dor. O que devo fazer? Deixar acontecer, seja o que for. Minha respiração se torna mais profunda, mais forte. Em seguida, de novo mais leve. Meus olhos estão úmidos... Sem tentar entender, mas notando o que acontece, começo a compreender de certo modo que isso não é transmissível para os outros. É o meu saber.

Agora entro no autismo: pensamentos, imagens, cenas e planos do que farei e quando — o que não é obrigatoriamente o que vou fazer. Não *aware*. Sem perceber. Nenhum pássaro, nenhuma música, nenhuma árvore, nenhuma confusão dentro/fora de casa — nada além do que está acontecendo na minha cabeça, sem conexão com a realidade; nem mesmo notando a dor onde a borda da cadeira e minhas coxas se encontram. *Unware* da minha dor no peito e em outros lugares.

Esse “agora” é como todos os agoras: vai-se quando começo a notá-lo. Já se transformou em outra coisa.

Alguém conhece a história de Epaminondas? Ele era um garotinho que tentava ser bom e sempre errava. Não lembro como ele trouxe a manteiga para casa, mas estava toda derretida e imprestável. A avó lhe disse que deveria ter posto folhas frescas no chapéu e água fresca dentro dele e trazer nele a manteiga para casa. Da vez seguinte, ele levava para casa um cachorrinho. Lembrou-se dos conselhos da avó. O cachorrinho se afogou. Sua avó lhe disse como ele deveria ter trazido o cachorrinho para casa. Da vez seguinte ele seguiu a instrução, mas não era um cachorrinho e também não deu certo. E assim por diante.

Lembro-me do que aprendi com essa história há 60 anos. Pensei nisso quando uma jovem me levou a um aeroporto e insistiu em permanecer lá até ter certeza de que eu ficaria bem. Ela contou que levou ao aeroporto