

Escarafunchando Fritz

Dentro e fora da lata de lixo

Frederick S. Perls



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
IN AND OUT THE GARBAGE PAIL
Copyright © 1969, 2023 by Real People Press
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Tradução: **Carlos Silveira Mendes Rosa e Débora Isidoro**
Revisão técnica: **Ênio Brito Pinto**
Ilustrações: **Russ Youngreen**
Revisão: **Samara dos Santos Reis**
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

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.

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.

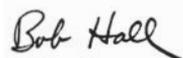
ÊNIO BRITO PINTO
Coordenador da coleção

Caro Fritz,

Você chegou e fez como queria fazer, e muitos de nós nos apaixonamos por você e pelo seu jeito de ser. Você era o que dizia ser, o que é raro nos homens. Sua fala era fácil, sua voz despertou a minha esperança adormecida, e agora me lembro das lágrimas que brotavam nos seus olhos quando você sentia um bom bocado de amor ao redor. Às vezes eu o vi cansado — muito poucos estavam à sua altura e muitos o rebaixaram com tentativas torpes de se autopromoverem.

Porém, isso é passado, e agora faz um ano que você se foi. Muitos de nós, alunos da sua escola de vida, continuamos aprendendo com você. Diversas vezes eu volto a pensar de repente no que você quis dizer com não ser solícito. Não acreditei quando disse que não “precisava” de ninguém, mas percebo agora que o verdadeiro ensinamento é viver neste mundo sempre sem querer nada, e que não apressar o rio é viver a Vontade de Deus. Consigo ouvi-lo bufando ao ouvir essa última frase. Você nos ensinou a estarmos *aware* pelo bem que isso faz. Alguns de nós já conseguimos prestar muita atenção a nós mesmos. Acordamos num mundo estranho e nos achamos muito diferentes dos demais, que dormem sem conhecer a empolgação desse espetáculo passageiro. Muitas vezes, num dia que parece sonho ou numa noite entrecortada, descubro os indícios de que você passou por aqui antes de mim. O reconhecimento das suas orientações precisas — dadas em algum momento na Big Sur, mas presentes aqui e agora nesta escrivadinha onde você escreveu partes do seu *Dentro e fora da lata de lixo* —, o reconhecimento das suas orientações me enche de gratidão pelo fato de você ter aparecido na minha vida e ter-me ensinado, de tal modo que estou aqui agora, de caneta na mão, enviando a energia do amor a você, velho professor, onde quer que esteja.

Como sempre,







Dentro e fora da lata de lixo
Pus a minha criação
Seja boa ou besteira
Júbilo ou desolação.

Alegria e pesar como tive
Devem ser reavaliados
Sinto-me são sendo louco
Acolhido ou rejeitado.

Lixo e caos, saiam da frente!
Em vez de desorganização
Criem uma Gestalt convincente
Na minha vida em conclusão.





Desta vez escreverei sobre mim. Ou melhor, sempre que alguém escreve, escreve sobre si — ou quase isso. Claro, pode-se escrever sobre as chamadas observações objetivas ou sobre conceitos e teorias, mas o observador, de um modo ou de outro, faz parte dessas observações. Ou escolhe o que observar. Ou obedece à exigência de um professor, caso em que seu envolvimento será menor, mas ainda existirá.

Pronto, fiz de novo. Pontifiquei. Nunca digo “na minha opinião...”

Meu nome é Friedrich Salomon Perls; em americano, Frederick S. Perls, geralmente chamado de Fritz ou Fritz Perls, às vezes Doutor Fritz — ao escrever isso me sinto assim meio superficial e informal. Também me pergunto para quem estou escrevendo isto e, acima de tudo, quanto conseguirei ser sincero. Ah! Sei que ninguém me exige confissões verdadeiras, mas eu gostaria de ser sincero porque quero. Por que não arriscar?

Estou me transformando em figura pública: de um obscuro garoto judeu de classe média baixa a um psicanalista medíocre e a um possível criador de um método “novo” de tratamento e expoente de uma filosofia viável que poderá fazer algo pela humanidade.

Isso significa que sou um filantropo ou quero servir à humanidade? O fato de eu formular essa pergunta denuncia minhas dúvidas. Acredito que faço o que faço por mim mesmo, pelo meu interesse em solucionar problemas e, acima de tudo, pela minha vaidade.

Sinto-me melhor quando posso ser prima-dona e exibir minha competência para perceber rapidamente a essência de uma pessoa e sua situação. Contudo, deve existir outro lado em mim. Quando acontece algo *real*, fico muito emocionado, e sempre que fico profundamente envolvido numa sessão com um paciente esqueço totalmente a minha plateia e sua possível admiração e me sinto *todo lá*.

Consigo fazer isso. Consigo “esquecer” por completo de mim mesmo. Em 1917, por exemplo, estávamos num quartel perto de uma estação ferroviária. Quando essa estação foi bombardeada e dois trens de munição atingidos, entrei sem medo, sem pensar em salvar a minha pele e, em meio às explosões da munição, atendi os feridos.

Pronto, fiz de novo. Estou me gabando; me exibindo. Eu exagero ou invento isso? Quais são os limites de uma vida fantasiosa? Como contou Nietzsche, a Memória e o Orgulho brigavam. A Memória disse: “Foi desse jeito”. O Orgulho retrucou: “Não pode ter sido!” E a Memória se rendeu.

Eu me sinto na defensiva. O capitão do meu batalhão era antissemita. Ele tinha retido a minha indicação à Cruz de Ferro, mas dessa vez tinha o dever de fazê-la, e eu ganhei a minha cruz¹.

O que estou fazendo? Começando um jogo de tortura pessoal? De novo me exibindo. Veja como estou tentando ser o mais escrupulosamente sincero possível!

Ernest Jones² me chamou certa vez de exibicionista. Sem maldade. Ele era amável e gostava de mim.

Verdade seja dita, eu tinha certas tendências exibicionistas — até sexuais —, mas o interesse em espiar sempre foi bem maior. Além disso, não acho que chamar a minha necessidade de me exibir de perversão sexual seja uma boa explicação.

Tenho certeza de que, apesar de toda a minha ostentação, não penso muito em mim mesmo.

Meu primeiro sobrenome é Salomon. O sábio rei Salomão declarou: “Vaidade, tudo é vaidade!”

1. A Cruz de Ferro era uma condecoração militar com várias gradações de mérito, concedida primeiramente na Prússia, a partir de 1813, e até o final do regime nazista, em 1945. [N. T.]
2. Alfred Ernest Jones (1879-1958), neurologista e psicanalista galês, amigo de Freud e seu biógrafo, presidiu a Associação Psicanalisa Internacional e a Sociedade Psicanalítica Britânica nos anos 1920 e 30. [N. T.]

Nem posso me vangloriar de ser muito vaidoso. Porém, tenho certeza de que a maior parte do meu exibicionismo é supercompensação. Não só para compensar minha incerteza, mas para supercompensar, hipnotizar os outros de modo que acreditem que sou mesmo muito especial. E não duvide disso!



Durante anos eu e minha mulher brincamos de “você não está impressionado comigo? Consegue fazer melhor?” até perceber que eu sempre tomava um surra e não tinha chance de ganhar. Na época, eu ainda me interessava pela loucura humana bem disseminada de que vencer é importante, até mesmo obrigatório.

Tudo isso se reduz ao fenômeno da autoestima, do amor-próprio e da autoimagem.

Do mesmo modo que todo fenômeno psicológico, a autoestima é vivenciada como uma polaridade. Alta autoestima, orgulho, glória, sentir-se com três metros de altura opõe-se à baixa autoestima: sentir-se deprimido, inútil, abjeto, pequeno. O herói se contrapõe ao monge.

Ainda preciso ler a maioria dos textos de Freud. O que me surpreende é o fato de que com toda aquela preocupação com sexo ele não tenha per-

cebido a relação entre autoestima e a teoria da libido. Da mesma maneira, Sullivan³, que se especializou no sistema da autoestima, parece ter ignorado essa ligação.

Para mim, é óbvia a semelhança do funcionamento desse sistema com a ereção e o desintumescimento dos genitais. A ereção da personalidade radiante de orgulho contrasta com a postura abjeta de quem se sente deprimido. A suscetibilidade da solteirona virgem é proverbial. Por vergonha, o sangue lhe sobe à cabeça e esvazia os genitais. Em alemão, os genitais são chamados de *die Schamteile* — as partes da vergonha.

Na terminologia freudiana, poderíamos chamar de deslocamento o comportamento libidinal do sistema de autoestima. Ao mesmo tempo, temos um dos primeiros e raros *insights* das relações psicossomáticas.

É óbvio que a ereção é fundamentalmente uma função fisiológica, enquanto a autoestima é uma questão da “mente”: aquela função (erroneamente vista como um lugar onde acontecem coisas) que denomino fantasia ou imaginário — criação de imagens.

Isso nos leva direto à esfera da filosofia existencial. Um esclarecimento da questão existencial elucidará, acredito, a questão de vaidade *versus* existência verdadeira, e talvez até indique um modo de curar a cisão entre o nosso ser social e o ser biológico.

Por sermos indivíduos biológicos, somos animais; por sermos seres sociais, desempenhamos papéis e realizamos jogos. Como animais, matamos para sobreviver; como seres sociais, matamos por glória, ganância e vingança. Como seres biológicos, levamos uma vida ligada à natureza e infundida nela; como seres sociais, levamos uma existência de “como se” (Hans Vaihinger, *A filosofia do como se*⁴), na qual existe uma confusão considerável de realidade, fantasia e dissimulação.

Para o ser humano moderno, a questão se resume à diferença, e geralmente à incompatibilidade, entre autoatualização e atualização de autoconceito ou de autoimagem.

3. Herbert (Harry) Stack Sullivan (1892-1949), psiquiatra e psicanalista neofreudiano estadunidense, responsável por uma teoria psiquiátrica fundada nas relações interpessoais: “[A] personalidade não pode nunca ser isolada das complexas relações interpessoais nas quais o indivíduo vive”. [N. T.]
4. Hans Vaihinger (1852-1933), filósofo alemão seguidor de Immanuel Kant, mais conhecido por sua obra *A filosofia do como se*, publicada em 1911. Edição brasileira: Trad. de Johannes Kretschmer. Chapecó: Argos, 2011. [N. T.]

Em 1926, fui assistente do professor Kurt Goldstein⁵ no Instituto de Soldados com Lesões Cerebrais. Talvez eu venha a falar mais dele. Nesta altura, quero apenas mencionar que ele usou o termo autoatualização sem que eu o compreendesse. Quando, vinte e cinco anos depois, ouvi a mesma expressão de Abraham Maslow, ainda não consegui entendê-la, a não ser que parecia ser algo bom, algo como se expressar genuinamente e, ao mesmo tempo, algo que se pudesse fazer por vontade própria. E isso equivaleria a um programa, a um conceito.

Levei mais alguns anos para entender a natureza da autoatualização com base na frase “uma rosa é uma rosa é uma rosa” de Gertrude Stein⁶.

A atualização do *autoconceito* já existia, por exemplo, com Freud sob o nome de ideal do ego. Contudo, Freud usou indistintamente os termos superego e ideal do ego, como um truque de mágica. São fenômenos inteiramente diferentes. O superego é a função moralista e controladora, que só poderia ser chamada de ideal por um ego 100% desejoso de submissão. Freud nunca chegou a compreender o *self*; estacou no ego. As pessoas de língua inglesa têm outra dificuldade para acompanhar o raciocínio de Freud: em alemão, ego é sinônimo de eu. Em inglês, ego aproxima-se do sentido do sistema de autoestima. Podemos traduzir “quero reconhecimento” por “meu ego precisa de reconhecimento”, mas não “quero um pedaço de pão” por “meu ego precisa de um pedaço de pão”. Para os ouvidos de um alemão, isso soa absurdo.

Autoatualização é um termo modesto, glorificado e distorcido por *hippies*, artistas e, lamentoso dizer, muitos psicólogos humanistas. Foi divulgado como um programa e uma conquista. É o resultado de reificação, a necessidade de criar uma *coisa* partindo de um *processo*. Nesse caso, até significa mesmo deificar e glorificar um *locus*, pois o *self* indica apenas um “local” de acontecimento — *self* comparável ao *diverso* dele (e fazendo sentido apenas por meio dessa comparação).

Self como indicativo — “eu faço sozinho”, apenas para mostrar que ninguém mais faz — deve ser escrito com *s* minúsculo. Quando ele é dei-

5. Kurt Goldstein (1878-1965), neurologista e psiquiatra alemão, criador da teoria organísmica, na qual aparece o princípio da autoatualização. [N. T.]

6. Gertrude Stein (1874-1946), escritora, colecionadora de arte e dramaturga estadunidense. Mudou-se para Paris no início do século 20 e criou um salão que reunia periodicamente os maiores nomes da arte internacional. [N. T.]