

Gestalt-terapia explicada

Frederick S. Perls

Do original em língua inglesa
GESTALT THERAPY VERBATIM
Copyright © 1994 by Real People Press
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **César Carvalho**
Tradução: **Carol Colffield**
Revisão técnica: **Ênio Brito Pinto**
Revisão: **Michelle Campos**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Natalia Aranda**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º 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

Prefácio do editor.....	7
Introdução à edição da Gestalt Journal	9
<i>Michael Vincent Miller</i>	
Introdução do autor.....	29
I.....	33
II.....	53
III	69
IV	83
Seminário de trabalho com sonhos	99
Perguntas I.....	147
Perguntas II	241
<i>Workshop</i> intensivo.....	247

Prefácio do editor

A obra *Gestalt-terapia explicada* foi reeditada utilizando equipamentos eletrônicos modernos, a fim de adequar as transcrições às gravações originais feitas no Esalen Institute, em Big Sur, Califórnia, entre 1966 e 1968. Graças à digitalização das gravações, que trouxe maior clareza, foi possível corrigir muitos erros das edições anteriores.

A primeira edição de *Gestalt-terapia explicada* foi compilada e editada por John O. Stevens e publicada pela Real People Press em 1969. A edição da Gestalt Journal Press surgiu em 1988. Essa edição, que incluía uma nova introdução por Michael Vincent Miller, foi reproduzida a partir da edição original da Real People Press e, portanto, com exceção da nova introdução de Miller, as duas eram idênticas. A Bantam Press, em acordo com a Real People Press, lançou uma versão em brochura de baixo custo em 1971. Tanto a edição da Real People Press quanto a da Bantam já não estão mais disponíveis.

Também alteramos o estilo utilizado nas edições originais para indicar hesitações ou pausas. As reticências sem espaço antes da palavra seguinte indicam uma pausa. As reticências seguidas de dois espaços e uma letra maiúscula indicam o final de uma frase e o início de outra. Nas edições anteriores, o travessão (—) era usado tanto em seu emprego habitual quanto para marcar pausas no diálogo. Nesta edição, ele é utilizado conforme recomenda a edição atual do *The Chicago manual of style*, e nunca para indicar pausas no diálogo. Acreditamos que essas mudanças de estilo permitirão ao leitor “participar” do acontecimento com maior clareza.

Quando iniciamos a tarefa de reeditar esta edição, ficou evidente que Stevens havia tomado muitas decisões editoriais sobre o que incluir e o que deixar de fora, de modo que o produto final refletia tanto a visão de Stevens sobre a Gestalt-terapia quanto a de Perls. Isso se percebe sobretudo nos materiais incluídos nas conversas, e também nas seções de perguntas e respostas. Cheguei a considerar retirar alguns trechos da edição original e

acrescentar outros que haviam sido omitidos, a fim de aproximar o resultado final ao pensamento teórico de Perls em seus últimos anos de vida (cerca de cinco anos após a realização dessas gravações). Com exceção da correção de erros de transcrição, decidi, por fim, manter o livro tal como Stevens o havia editado originalmente.

Perls foi um clínico brilhante, cujo impacto sobre as teorias contemporâneas da psicoterapia é inestimável. Este livro constituiu um verdadeiro acontecimento midiático, que colocou Perls e a Gestalt-terapia, na forma como ele a praticava, sob os olhos do grande público, alcançando muito além do círculo restrito de profissionais de saúde mental.

JOE WYSONG

The Gestalt Journal

Highland, Nova York

Primavera, 1992

Introdução à edição da Gestalt Journal

1.

A primeira vez que vi Frederick “Fritz” Perls demonstrar a Gestalt-terapia foi em 1966, quando ele já estava na casa dos 70. Vestia calças largas e descoloridas e um *dashiki* africano bordado. Parecia mais um velho pintor boêmio do que um psiquiatra europeu. Ficávamos sentados em círculo, e, de vez em quando, alguém se levantava rapidamente e sentava-se em uma das duas cadeiras vazias ao lado de Perls para “trabalhar” um sonho ou expor algum outro aspecto de si mesmo à sua análise, em benefício do grupo. Perls passava o tempo todo fumando um cigarro atrás do outro. Em vez das interpretações típicas de um psicanalista, ele dava ordens como um professor de balé ou diretor de teatro, com um forte sotaque alemão misturado a expressões de hippie da costa oeste dos Estados Unidos. Quando alguém reagia assumindo um “papel de impostor” (um de seus termos pejorativos preferidos), ele fingia tédio ou irritação, revirando os olhos simulando frustração ou descrença. Com frequência, fazia piadas sarcásticas à custa dos “pacientes” voluntários, como aqueles comediantes de clubes noturnos que circulam de mesa em mesa com o microfone, provocando os clientes, embora, na maioria das vezes, suas piadas escondessem perspicazes lições terapêuticas. De vez em quando, seu rosto se iluminava em aprovação quando alguém ganhava vida e expressava uma emoção convincente. Sua atitude oscilava entre travesso, vulgar, íntimo, intimidador, brilhante, sedutor, rabugento e tenro. Em todos os aspectos, seu comportamento destoava profundamente da neutralidade impassível considerada necessária à prática da psicanálise, que, na época, ainda dominava o mundo clínico.

Eu havia sido convidado por um bom amigo, um assistente social em treinamento com Perls, para um *workshop* de fim de semana destinado a psicoterapeutas. Perls conduzia esses encontros uma vez por mês em diversos locais da Bay Area — este, em particular, ocorreu na sala de estar

de um apartamento espaçoso, empoleirado em uma das colinas abruptas e peculiares de São Francisco, com vista para a baía. Ali, entre um grupo de terapeutas e cercado pelo oceano, sentia-me um tanto confuso e desnorteado — um estado de espírito comum naquela cidade nos anos 1960, quando se passava de uma nova experiência para outra quase todos os dias. O clima na sala era de intensa concentração, misturado com uma ansiedade ou um entusiasmo contido — era difícil dizer qual predominava. Alcançar o “crescimento pessoal” tornara-se um dos novos heroísmos da década de 1960. Havia até uma espécie de vibração sexual no ar, como se a promessa de tanta exposição de si mesmo pudesse constituir um rito orgiástico. Lembro-me de uma moça de sandálias, com cabelos pretos até a cintura, uma espécie de adepta da abordagem de Perls, que flertou comigo com persistência, até que chegou a minha vez na cadeira vazia. Talvez fosse a forma dela de participar do processo terapêutico. Devo ter dito algo tolo ou talvez simplesmente não tenha conseguido dramatizar minha personalidade suficientemente, porque ela perdeu o interesse de imediato. Senti-me como um *halfback* novato que deixara a bola escapar e, por isso, perdera qualquer chance com a *cheerleader*. Imaginávamos estar testemunhando o nascimento de uma nova terapia — uma ideia que Perls cultivava, embora a Gestalt-terapia já tivesse cerca de vinte anos naquela época. Ainda assim, não era amplamente conhecida, e ele transbordava energia e impaciência, como um homem apressado para fazer chegar sua mensagem antes que fosse tarde demais. De fato, depois disso, ele só teria mais quatro anos de vida.

Lembro-me também da surpresa ao ver uma profissional de saúde mental com sobrepeso acentuado explodir em soluços de profunda tristeza instantes depois que Perls lhe pediu para imaginar que ela era uma baleia encalhada. A baleia havia aparecido em um sonho sobre a vida marinha que ela acabara de relatar. Com o incentivo de Perls, ela pareceu derreter diante de nossos olhos, transformando-se em uma criança negligenciada, sozinha em seu quarto, lamentando amargamente o vazio de sua existência. Em geral, esse tipo de epifania ocorria — se é que ocorria — apenas após um longo período em terapia. Quando Perls a convidou, enquanto as lágrimas secavam, a se tornar o mar com o qual havia sonhado, sua grande forma passou a ser, por um instante, não apenas a manifestação visível de seu desprezo por si mesma, mas também um prenúncio de que poderia estar repleta de vida.

Ao sair da cadeira — que Perls chamava de *hot seat* [cadeira quente], e de fato parecia ser —, ela foi rapidamente substituída por um psiquiatra cujo comportamento desdenhoso deixava claro que ele já sabia tudo o que queria saber sobre si mesmo. Ele apresentou a Perls um sonho em que dirigia por um longo trecho de estrada através de campos desolados. Depois de fazer algumas piadas sobre sua pomposidade e rígido autocontrole — talvez para quebrar sua rigidez —, Perls o retirou do banco do motorista, mandou-o trocar de cadeira e falar como se fosse a própria estrada. A arrogância do psiquiatra desmoronou, e, no raivoso de um menino pequeno, ele disse: “Todos passam por cima de mim”. Mais uma vez fiquei impressionado com a velocidade misteriosa com que esse método mergulhava as pessoas em áreas da infância há muito enterradas ou revelava, de maneira dramática, contradições ocultas em suas personalidades. Não havia desvios provocados pelo inconsciente. A lembrança da infância emergia de repente com clareza, e a pessoa ficava totalmente imersa nela.

Perls mostrava um interesse especial em descobrir e trazer à tona oposições. Com frequência, ele criava uma espécie de diálogo entre polaridades — adulto e criança, imagens contrastantes em um sonho, ou aspectos incongruentes da presença de uma pessoa — usando as duas cadeiras. Ele explicava que, uma vez que os diferentes lados de uma pessoa se enfrentassem, expondo suas discordâncias, poderia ocorrer uma reconciliação. Então, o adulto “inautêntico” (outro de seus diagnósticos preferidos), ocupado em esconder ou eliminar vulnerabilidades, poderia dar um passo em direção a uma condição adulta mais genuína.

As pessoas naquele grupo — profissionais da área de saúde mental altamente qualificados, provenientes de hospitais, clínicas e consultórios particulares — ora choravam, ora se enfureciam, ora davam risadinhas enquanto ocupavam a chamada *hot seat*. Meu assombro transformou-se em consternação quando uma mulher magra, vestida com elegância, psicóloga, subiu e confessou sua vontade de soltar um pum. Perls disse “Vá em frente”, e ela o fez. Ali estava uma oposição que talvez fosse terapêutica, mas que ia além das categorias diagnósticas usuais. Talvez o objetivo fosse reconectar o *self* à sua natureza animal original ou enviar uma mensagem ao grupo de que até doutoras bem-arrumadas soltam gases. Mas uma coisa me parecia clara: material psicológico importante, reprimido, descartado ou de alguma forma negado emergia quase instantaneamente, como ocorreu com a menininha

magra, triste e carente que surgiu da baleia encalhada da profissional de saúde mental com sobrepeso, ou o aluno da terceira série, submisso e ressentido, que espiava por baixo da superioridade distante do psiquiatra. Só algum tempo depois percebi que essas metamorfoses impressionantes poderiam abrir a porta para uma exploração terapêutica mais aprofundada, mas não constituíam a terapia em si. O autoconhecimento raramente se assimila de forma tão apocalíptica.

Era a década de 1960, e essa era a versão da Gestalt-terapia (Perls havia passado por várias) que ele desenvolvera para se ajustar àqueles tempos. Era uma época de sonhos utópicos anarquistas, experimentos botânicos e químicos com a realidade, ataques cômicos à burocracia e marchas raivosas contra a guerra e a opressão das minorias. Os jovens levavam os ideais democráticos ao limite, insistindo na liberdade de cada um para expandir os horizontes da experiência e praticar a plena expressão de si mesmo, não apenas em termos sexuais e emocionais, mas também políticos. Perls, vestido com suas calças largas e o *dashiki* amarrotado, zombando das pretensões de autoridade dos profissionais de saúde mental em seus grupos, soprando fumaça com desdém para o teto ou olhando pela janela distraído quando as pessoas confessavam sua infelicidade em tons de autopiedade ou escondiam a hostilidade sob um manto de deferência e polidez, parecia perfeitamente à vontade em meio a uma geração rebelde. O próprio fim de semana era repleto de acontecimentos desconcertantes. Personalidades pareciam se transformar ali mesmo, sintomas desapareciam no ar — se era por um instante ou para sempre, na época eu não sabia — sob a batuta de Perls. Naquele período, eu era estudante de pós-graduação em Literatura na Universidade da Califórnia e pensava comigo mesmo, enquanto Perls persuadia psiquiatras de aparência eminente a falar e a se comportar como animais de circo, elevadores, chafarizes ou guarda-chuvas, imagens em sua maioria extraídas de sonhos: “Será que a metáfora pode ir tão longe assim?” De qualquer forma, o efeito sobre mim foi duradouro: foi o ponto de partida que, no fim, me levou a deixar de oferecer aos alunos análises de *The rape of the lock* e *Moby Dick* para começar a lidar com os problemas psicológicos das pessoas.

2.

Gestalt-terapia explicada é a pura essência de Perls, uma série de apresentações ao vivo no final da década de 1960 no Esalen Institute, aquela cidade da costa oeste dedicada à autorrealização. Aqui está o carismático fundador da Gestalt-terapia exibindo engenhosidade e inventividade, audácia, zelo pela divulgação, tendência a recorrer a slogans da moda e uma incomum perspicácia clínica. Temos a oportunidade de assistir enquanto ele improvisa palestras, de ouvir seus comentários sobre a natureza humana e a cultura contemporânea, sempre transmitidas com um ar informal de autoridade absoluta, e, acima de tudo, de testemunhar seu estilo teatral ao fazer que as pessoas revivam seus sonhos ou encenem suas personagens por meio de diálogos e esquetes. O livro se aproxima mais da fala do que da escrita, pois é composto quase inteiramente por transcrições das fitas dos últimos *workshops* e seminários de Perls. Hoje é possível encontrar uma infinidade de terapeutas conhecidos exibindo suas técnicas em livros transcritos, gravações e vídeo. Mas o gênero era relativamente novo quando Perls começou a praticá-lo, e raramente se encontra um retrato tão completo e íntimo quanto o que *Gestalt-terapia explicada* oferece. Perls não escondia sua personalidade por trás de suas técnicas.

Há tanta boa vontade e tanta energia esperançosa emanando dos grupos registrados neste livro que se poderia pensar que suas páginas estão embebidas pelo sol da Califórnia, derretendo as resistências de quem o lê. Mas *Gestalt-terapia explicada* é um livro firmemente situado no clima dos anos 1960, e, visto à distância de quase vinte anos, suas cores parecem um tanto desbotadas e extravagantes, como um cartão-postal antigo de um lugar exótico. Não finge de forma alguma apresentar a teoria ou a prática de forma abrangente. Vivo, improvisado, inspirador, acabou por se tornar, inevitavelmente, o livro mais popular de Perls, fato que teve uma consequência infeliz: foi recebido por muitas pessoas como se contivesse tudo o que se precisava para aprender a Gestalt-terapia, uma noção que é obviamente falsa.

Muitos de nós que lemos *Gestalt-terapia explicada* quando ele foi lançado consideramos o livro um manifesto para uma revolução terapêutica em uma era dominada por manifestos. Sentíamos tanto deleite quanto inquietação quando Perls amaldiçoava o escolasticismo da teoria psicanalítica e mostrava, pelo exemplo, como libertar-se do comportamento estreito e ritualístico de seus praticantes. Talvez suas objeções tenham parecido ainda

mais contundentes justamente por ele próprio ter iniciado sua formação analítica com alguns dos principais primeiros freudianos, tanto seguidores quanto dissidentes. Entre seus analistas e supervisores estavam Wilhelm Reich, Karen Horney, Otto Fenichel e Helene Deutsch. Agora ele subvertia a austeridade da psicanálise, como se sua missão fosse trazer o espetáculo para a psicoterapia. Ele tornava a terapia, surpreendentemente, divertida! A versão de Perls da Gestalt-terapia nesta obra aparece como uma audaciosa apostasia encenada como um show de mágica. Podia-se imaginá-lo como um herege serrando uma mulher ao meio.

Dado o iconoclasmo dos anos 1960, essa postura era altamente atraente. Isso explica por que *Gestalt-terapia explicada* foi muito além dos círculos profissionais (talvez os tenha contornado em grande parte), adquirindo certo status de culto entre adeptos das modas do crescimento pessoal, terapeutas periféricos e rebeldes e plateias universitárias em Berkeley e Cambridge. A vivacidade das cenas ao longo do livro pode facilmente nos fazer esquecer que, àquela altura, Perls não estava praticando a Gestalt-terapia, mas sim encenando-a em forma de demonstração. Como resultado, o livro acabou incentivando alguns equívocos bastante difundidos: que a Gestalt-terapia era apenas um conjunto de técnicas, baseada no uso de duas cadeiras para o paciente em vez de uma; que era um meio rápido e fácil de romper defesas neuróticas; e, em geral, que o estilo pessoal de Perls era idêntico à própria Gestalt-terapia.

Tais ideias confundem uma fase peculiar do desenvolvimento da Gestalt-terapia com a sua totalidade e deixam de lado o que havia de verdadeiramente radical e inovador nela, ou seja, suas premissas lúcidas, originais e de um bom senso incomum sobre o funcionamento humano. Desenvolvidas por Perls muito antes de seus anos no Esalen, em colaboração com outros, essas premissas e suas implicações representam uma contribuição duradoura para a elusiva arte da psicoterapia. Elas estão presentes em *Gestalt-terapia explicada*, mas é preciso desprendê-las da estrutura que Perls ergueu para fins de demonstração. O livro se aprecia melhor quando lido junto com seus dois volumes anteriores, *Ego, fome e agressão* e o volume II de *Gestalt therapy – Excitement and growth in the human personality*¹. Ambas as obras anteriores foram empreendimentos conjuntos: a primeira com

1. No Brasil só foi publicado o segundo volume, o teórico. O primeiro, de exercícios, ainda não foi editado em português. [N. R. T.]

sua esposa Laura, que permaneceu como coautora invisível; a segunda com Paul Goodman, que transformou um manuscrito de Perls em algo próximo a um relato teórico completo da Gestalt-terapia.

Os mal-entendidos não são totalmente culpa de Perls, mas ele também não escapa completamente da responsabilidade. Muitos clínicos notáveis e inovadores da psicoterapia, de Freud em diante — Reich, Jung, Milton Erickson, R. D. Laing, para citar alguns exemplos marcantes —, lançaram sombras ambíguas sobre seus seguidores. Surgem imponentes diante de nós em um névoa de identidades. Seriam eles cientistas penetrando os segredos da natureza humana ou curandeiros religiosos? Hipnotizadores, mestres em prestidigitação? Charlatães? Gênios incompreendidos, excêntricos ou até mesmo loucos? Sua ancestralidade remontaria a tradições primitivas — xamanismo e feitiçaria — ou viria do mundo pós-newtoniano da lógica dedutiva aplicada ao ambiente natural? Talvez precisem se apresentar como autoridades incontestáveis ou místicas para fazer que os pacientes abandonem suas defesas e convencer os alunos a se tornarem adeptos. Costuma-se dizer que poetas e artistas precisam criar seu público. Talvez os fundadores de escolas terapêuticas precisem criar tanto pacientes quanto discípulos. Mas transformar-se em uma figura altamente influente e carismática carrega o risco de criar seguidores servis e críticos pouco criteriosos. Apressado em espalhar sua mensagem e cada vez mais indiferente ao pensamento sistemático, Perls, em seus últimos anos, deixou um legado de bênçãos mistas para aspirantes a Gestalt-terapeutas.

Apesar das limitações impostas por sua forma — que refletiam, na maior parte, as próprias limitações de Perls —, *Gestalt-terapia explicada* ainda tem muito a oferecer além do interesse histórico. Perls trata a neurose como se fosse um tipo de estado de transe, uma preocupação secreta com os fios soltos e ansiosos da infância que afasta as pessoas do contato vital com suas circunstâncias presentes. A tarefa central da terapia, ele afirma, não é convencer os pacientes a aceitar interpretações obscuras de sua história antiga, mas ajudá-los a se tornar vivos para sua experiência imediata no momento presente. Esse objetivo não se alcança nem por flashes de *insight* intelectual nem pela reprogramação de circuitos comportamentais; também não se dá simplesmente pela liberação da emoção (como Perls às vezes parece sugerir). Trata-se, antes, de um despertar para a imediatividade e a simplicidade do real, como expressa um trecho de um breve poema de Wallace Stevens:

No meu quarto o mundo está além da minha compreensão;
Mas quando caminho vejo que ele consiste em três ou quatro
colinas e uma nuvem.

Do ponto de vista de Perls, sarcasmo, humor, drama e choque poderiam ser usados para despertar os pacientes e trazê-los para o ar livre, saindo dos quartos mofados de suas neuroses, onde permaneciam atrás de portas fechadas, presos em estados de fixação confusa. Em princípio, suas táticas teatrais se assemelham aos truques de um mestre zen, tais como golpear discípulos meditando com uma espada de madeira para lembrá-los da tangibilidade do presente.

A espada de madeira, porém, não substitui a necessidade de longas e disciplinadas horas dedicadas à meditação sentada. Também não existe nenhum método ou técnica capaz de eliminar o progresso lento e passo a passo que se realiza na terapia ao explorar e desmontar os próprios modos habituais e autodestrutivos de organizar a realidade. As rápidas encenações que caracterizam as demonstrações de Perls em *Gestalt-terapia explicada* não se traduzem diretamente nos ritmos da psicoterapia em andamento. Mas o princípio subjacente — sua ênfase na consciência e no contato no momento presente, que ele chama de “aqui e agora” — pode ser extremamente útil. Isso modifica radicalmente aquilo que o terapeuta e o paciente passam a observar, tornando possível começar a qualquer momento, com qualquer coisa que o paciente disponibilize — um sintoma, um sonho, um suspiro, uma expressão facial, uma postura ou um tom de voz, um pensamento, um impulso ou uma sensação, o fechar ou abrir de um punho, um olhar fixo ou desviado, uma tensão física, uma gagueira, um silêncio, uma súbita enxurrada de palavras, ou o deslizar para uma linguagem vaga, abstrata e repleta de clichês. Na Gestalt-terapia, essas manifestações não são tratadas como murmúrios ou ondulações que acompanham um fluxo de associações, mas como o cerne da questão. Meio e mensagem, forma e conteúdo, têm quase a relação oposta à que tradicionalmente existe na psicanálise, em que os relatos do paciente e as interpretações do terapeuta sobre conteúdos mentais são primordiais, enquanto a maneira como o paciente se apresenta permanece periférica.

Embora essa inversão possa colocar a psicanálise de cabeça para baixo, ela não joga tudo pela janela junto com o divã. A importância revolucionária

do tempo presente para a psicoterapia deve ser compreendida tanto pelo que tomou emprestado dos freudianos quanto por aquilo que abandonou. Por exemplo, focar o que se passa no momento da terapia constitui a forma mais ampla de manifestação da “transferência”, um fenômeno que os analistas sempre consideraram algo que acontece no presente. No ensaio “Recordar, repetir e elaborar”, Freud ligava a transferência à compulsão de repetição. Segundo ele, o material do passado que escapou pelas frestas da consciência do paciente se revela, “não em sua memória, mas em seu comportamento; ele o repete, sem, naturalmente, perceber que o está repetindo”. Em particular, e algo mais relevante para a terapia, ele os repete na maneira como reage ao terapeuta.

Tanto o psicanalista quanto o Gestalt-terapeuta podem ver essa repetição inconsciente como prova de uma solução equivocada que persiste em relação a um problema passado. Mas, enquanto o analista tende a usar a transferência principalmente como uma pista para suas origens no passado, explicando isso ao paciente, o Gestalt-terapeuta concentra-se em ajudá-lo a criar uma nova solução ali mesmo, por meio da experimentação do contato entre ambos. Por exemplo, um paciente excessivamente submisso (e provavelmente obsessivo), que inibe suas críticas por desejo de agradar, pode precisar descobrir como sustentar e expressar sua postura crítica quando for necessário lidar com algo desagradável em sua vida atual, a começar pelas críticas do terapeuta. Essa diferença representa uma mudança significativa na estrutura da psicoterapia. A busca por uma solução viável no presente dá à Gestalt-terapia seu ímpeto para improvisar e experimentar, em vez de apenas explicar. A maior parte das intervenções vivazes de Perls neste livro segue esse princípio.

Na vida moderna, sofremos com explicações demais. Isso pode ser um resquício do passado, como a Era da Razão persistindo durante a Era da Informação. Precisamos passar a outra coisa, então por que se apegar a explicações na terapia? A Gestalt-terapia de Perls abandonou as explicações; tornou-se impaciente para que algo acontecesse. Nesse sentido, guarda certa semelhança com a arte moderna, que também abandonou as explicações e passou a se ocupar com o puro dinamismo do acontecimento. No início deste século, o poeta Ezra Pound caracterizou a mudança na arte: “A época”, escreveu ele, “exigia uma imagem / De sua careta acelerada”. Os modos antigos, “os obscuros devaneios / Do olhar interior”, já não se ajustavam aos

tempos. Suas palavras poderiam muito bem se aplicar às controvérsias sobre a psicoterapia em nossos dias. À medida que a cultura e a sociedade mudam, também mudam as formas de sofrimento mental. Os remédios para aliviar o sofrimento psicológico em uma era mostram-se inadequados em outra. A “cura pela palavra” de Freud, por exemplo, funcionava bem com as neuroses vitorianas, porque seus sintomas elaborados refletiam as tensões sexuais que se escondiam na família do século 19. O tratamento psicanalítico dos primórdios aliviava as pessoas dos desmaios histéricos ou das obsessivas e tormentosas fantasias ao lançar o sexo, carregado de culpa e negação, à luz, onde podia ser explicado. Foi uma manobra brilhante, essa transformação dos segredos familiares e sociais sobre os impulsos humanos em uma espécie de fofoca saudável, sob a aparência de interpretação científica.

Atualmente, a maioria dos psicoterapeutas concordaria que as neuroses clássicas, fixas em poses lânguidas ou rígidas como estátuas de mármore em um hall de entrada, tornaram-se raras. Mal se poderia contar com elas para manter um consultório particular. As pessoas não procuram a terapia tanto por sintomas específicos, mas por um mal-estar geral, um distanciamento da própria vida. Se muitos ainda estão divididos em relação ao sexo, com frequência entram em conflito com relação a tudo mais — a intimidade em sentido amplo, todo tipo de contato com os outros, o trabalho, o próprio senso de identidade e seu lugar na grande ordem das coisas. Tem-se tornado cada vez mais duvidoso se, tomando emprestadas as palavras de Pound, os obscuros devaneios e o olhar interior da psicanálise conseguiriam acompanhar a careta acelerada das neuroses modernas. Como resultado, as profissões relacionadas à saúde mental têm se esforçado para inventar novas terapias e revisar as antigas. A própria psicanálise passou do sintomático para o caracterológico. Ao deslocar o foco da descoberta e da mudança do passado para o presente e da lógica das causas para o drama dos efeitos, Perls pôde ir ainda mais longe: tornou possível que o paciente, na terapia, iluminasse e revisasse todo o padrão de sua existência a partir da perspectiva do momento, como o mundo de Blake em um grão de areia. Assim, a construção da vida pelo paciente poderia assumir o caráter de escolha, em vez de parecer um ato do destino.

Dada a sua impaciência com explicações, a abordagem de Perls à teoria tendia a ser pragmática e eclética — alguns diriam oportunista. Em *Gestalt-terapia explicada*, encontra-se um mosaico de conceitos emprestados

e unidos a partir de várias tradições. De Reich, que fora um de seus analistas, Perls incorporou a noção de armadura do caráter, que adiciona às tensões psicológicas do caráter neurótico as tensões físicas correspondentes. De Horney, que o havia analisado e supervisionado, ele adotou a ideia de que o comportamento neurótico se baseia na manipulação para conquistar amor. Do existencialismo sartreano, incorporou a ênfase na responsabilidade individual de moldar a própria vida. Da psicologia da Gestalt experimental, ele aproveitou os conceitos de figura e fundo e de situação inacabada para explicar as diferentes experiências da realidade pelas pessoas e sua tendência a ficarem presas nas próprias histórias.

O que dava a tudo isso uma espécie de coerência era a concentração de Perls na qualidade de vida no presente. Ele usava conceitos teóricos como lentes para examinar as falhas das pessoas em entrar em contato com suas situações imediatas. Para Perls, enfim, a medida da saúde era a capacidade de vivenciar o novo como novo. Isso implica uma relação simples, direta e muito particular com o mundo pessoal. Em contraste com a psicanálise, que parte do princípio de que a natureza humana é um enigma profundo, Perls gostava de chamar a Gestalt-terapia de “filosofia do óbvio” e afirmava que não a havia inventado, apenas redescoberto. Nossa cultura e as práticas de criação de filhos, afirmava ele, conspiram para nos impedir de perceber o óbvio, mesmo sendo nosso direito inato conhecê-lo espontaneamente. Perls conferiu à Gestalt-terapia uma aura romântica ligando-a à noção wordsworthiana de que a criança é o melhor filósofo, à ênfase de certas tradições espirituais orientais em esvaziar a mente para conhecer o mundo sem preconceitos, e às tentativas da fenomenologia e do existencialismo de livrar nosso pensamento de dualismos artificiais, como causa e efeito, sujeito e objeto, aparência e realidade, essência e existência, consciente e inconsciente. A Gestalt-terapia, tal como Perls a concebia, buscava restaurar nossa inocência perdida.

3.

Os porta-vozes de novas terapias, de maneira geral, se deixam levar por voos grandiosos para além das paredes da clínica ou do consultório, e Perls não foi exceção. Às vezes, ele falava em tons proféticos e sombrios, como se a Gestalt-terapia fosse a última chance de salvar o mundo das garras da corrupção neurótica. Em sua autobiografia *Escarafunchando*

Fritz — *Dentro e fora da lata de lixo*, ele escreveu que era “o possível criador de um ‘novo’ método de tratamento e o expoente de uma filosofia viável que poderia fazer algo pela humanidade”. A primeira parte dessa afirmação é incontestável; mas a segunda abre um conjunto de questões muito diferente daquelas suscitadas por considerações estritas sobre o método terapêutico. Transformada em uma visão da boa vida ou da redenção do mal, a psicoterapia entra em uma zona nebulosa, na qual se enreda com imperativos morais e ideologias culturais. (Não tenho certeza de que alguma psicoterapia importante tenha se mostrado tão disposta a se ater estritamente às suas tarefas especializadas a ponto de evitar por completo especulações cósmicas; nem a psicanálise nem o behaviorismo se esforçaram de modo particular para evitá-las.)

A ideia de que a saúde é uma espécie de retorno à inocência no trabalho de Perls nos anos 1960 sugere uma resposta a uma pergunta intrigante: como um psiquiatra e psicanalista judeu-alemão refugiado, produto da República de Weimar e de sua complexa cultura, acabou como guru dirigente do Instituto Esalen? Perls, já no final da vida, cercado por sequoias virgens e penhascos abruptos que mergulhavam sem transição no Oceano Pacífico, personificava um venerável tema americano: o *Si-mesmo* redefinido, renovado, responsável apenas por si mesmo em meio à grandeza pastoral da natureza selvagem dos Estados Unidos. Ele chegou até a se parecer com o Thoreau ou o Whitman da psicoterapia. A evolução da Gestalt-terapia não pode ser totalmente compreendida de forma separada da americanização de Frederick Perls. Tanto sua vida quanto suas visões em transformação podem ser descritas como uma progressão da história europeia para a inocência americana.

Nascido em um bairro judeu de Berlim em 1893, Perls havia concluído a faculdade de medicina em 1921 e iniciou sua formação em psicanálise no final da década de 1920 e início da década de 1930. Fugiu da Alemanha em 1933 com a esposa, Laura, e a filha, a mais velha de seus dois filhos, quando a ascensão do nazismo começava a assumir proporções sérias. Com a ajuda de Ernest Jones, Perls conseguiu chegar a Joanesburgo, onde passou os doze anos seguintes. Durante esse período, ele e Laura escreveram *Ego, fome e agressão*, um livro que apresentava algumas das ideias principais, ainda em grande parte vinculadas a um arcabouço psicanalítico, que mais tarde serviriam para o desenvolvimento da Gestalt-terapia. Ele deixou a

África do Sul definitivamente em 1946 para radicar-se em Nova York, embora, após alguns anos, tenha começado as andanças que acabaram conduzindo-o à Califórnia.

A migração geográfica e cultural de Perls seguiu um caminho bem trilhado. Desde os primórdios coloniais dos Estados Unidos, a busca pela inocência tem sido uma paixão nacional recorrente. As primeiras famílias que partiram da Europa para escapar da perseguição religiosa esperavam construir não apenas uma vida melhor, mas uma vida totalmente nova no Novo Mundo. Ao deixarem a Europa, deram as costas para a história, até mesmo para a própria ideia de história. Essa era uma atitude inédita, pois os europeus sempre se aninharam nos braços de seu passado, como se ele os envolvesse em segurança e significado. A história permeia tudo na Europa, de paisagens e cidades, arte e pensamento, até política e psicoterapia. Mas os norte-americanos tendem a encarar o passado, sobretudo o passado recente, como fonte de opressão e corrupção, e periodicamente o rejeitam ou se rebelam contra ele, na crença de que podem apagar a lousa e recomeçar, como uma segunda chance no Éden. A história, sob certo ponto de vista, não começa até depois da Queda; sua tarefa é cumprir as consequências do pecado original. Nesse sentido, a psicanálise é histórica em sua essência. A visão de Freud sobre a natureza humana nunca abandonou realmente o conceito de pecado original, que fundamenta sua tolerância com limites e sofrimento, como quando comentou que a psicanálise conduz os pacientes da “miséria histórica para a infelicidade cotidiana”. Contudo, nos Estados Unidos, poder-se-ia presumivelmente ter, como disse Emerson, “uma relação original com o universo” — uma ideia perfeccionista, mística e monumentalmente nostálgica, que remonta a um paraíso atemporal antes da história.

Quando Perls chegou à Califórnia, as ruas estavam cheias do mais recente derramamento da inocência americana, a espetacular e agitada inocência dos anos 1960. Como um rio em cheia, ela cavava novos afluentes na cultura. Quase nada permanecia intocado pela força de sua corrente: leis, sexo, escolas, trabalho, música, vestuário, modos de brincar e de se embriagar, comunidade, governo. A nação já não podia mais se envolver tão facilmente em guerras civis distantes sob o pretexto do anticomunismo, nem praticar o racismo com impunidade. Desencantados com o estado de bem-estar liberal e a vida nos subúrbios, os jovens lançaram um amplo ataque frontal à duplicidade e à inibição na sociedade americana. Vestidos

como pioneiros, jovens que haviam obtido seus diplomas em universidades urbanas abandonaram o mercado de trabalho e se dirigiram a áreas rurais remotas para viver da terra. Surgia um número crescente de terapias em oficinas de fim de semana dedicadas à abertura emocional e à autenticidade. Era uma geração que confiava acima de tudo nos próprios impulsos e preferia o Marx dos primórdios e o cristianismo primitivo. Às vezes, sua inocência em relação à história se tornava ignorância ou negação, fazendo que alguns radicais políticos voltassem a se esquecer dos horrores stalinistas na Rússia ou minimizassem os expurgos maoístas na China. Em uma era de desilusão, talvez a inocência surja como a alternativa otimista ao seu irmão mais sombrio, o niilismo. Escandalosamente lúdico, promíscuo, utópico, rebelde, o espírito dos anos 1960 era ora bem-humorado, ora irado, e, de algum modo, conseguia ser ao mesmo tempo sofisticado e ingênuo.

Em certo sentido, a Gestalt-terapia de Perls se assemelhava tanto aos radicais militantes quanto aos idealistas e utópicos da geração hippie: favorecia uma expressão de si agressiva, beirando o que Sartre caracterizou como “aquela violência diligente e quase sádica à qual chamo de pleno emprego de si mesmo”. Para viver no aqui e agora, insistia Perls, era preciso libertar-se do domínio da dependência em relação a outros, algo que ele frequentemente equiparava a ser controlado por eles.

Não que fosse solitário. Ele adorava plateias, festas, discípulos e encontros sexuais breves. Já no final da vida, começou a formar uma comunidade Gestalt utópica em Vancouver, onde terapeutas se misturavam com aprendizes e pacientes residentes, uma versão terapêutica de Brook Farm.² Mas ele se sentia cada vez mais desconfortável com os compromissos que mantêm unidos casamentos e famílias. Depois de se estabelecer em Nova York, ele deixou a esposa e os filhos lá e foi vagando em direção ao oeste, como um daqueles heróis dos filmes de caubói dos anos 1940 e 1950, sentindo-se à vontade tanto em um tiroteio quanto em um *saloon* ou um bordel, mas que buscava se esconder quando a professorinha local começava suas investidas amorosas. Aqui surgia outro tema, derivado do caráter de Perls, que floresceu ao chegar aos Estados Unidos, infiltrando-se em sua terapia e acrescentando-lhe uma tonalidade distintamente norte-americana. *Gestalt-terapia explicada* dedica-se em grande parte à realização do potencial

2. Referência à comunidade utópica do século 19 dedicada à vida coletiva e ao aperfeiçoamento humano. [N. T.]

individual, abordando muito pouco a questão da intimidade. Como Emerson, Perls tornou-se um apóstolo da separação, semelhante em espírito ao individualismo radical emersoniano, o evangelho da autoconfiança. Essa era a mensagem da “oração da Gestalt”, com a qual Perls encerra a introdução de *Gestalt-terapia explicada*:

Eu faço minhas coisas, você faz as suas.
Não estou neste mundo para viver de
acordo com suas expectativas
Você não está neste mundo para viver
de acordo com as minhas...

Trata-se de um lembrete valioso para adolescentes que se esforçam para se separar dos pais, mas é um conselho de utilidade limitada para pessoas que tentam ter um casamento bem-sucedido ou viver em família.

A afinidade entre a vida americana nos anos 1960 e a Gestalt-terapia de Perls fica ilustrada pelo fato de que a “oração da Gestalt” aparecia em um pôster popular, que podia ser visto na época nas paredes das livrarias ao longo da Telegraph Avenue, em Berkeley, entre retratos não de Freud ou Reich, mas de Fidel Castro e da banda Grateful Dead. Perls se envolveu tão profundamente com o aqui e agora de sua época que a Gestalt-terapia ficou com o desafio de se desvincular desse contexto imediato para se desenvolver além dele.

4.

Às vezes nos perguntamos se o tempo transcorre mais rápido nos Estados Unidos do que em qualquer outro lugar. Menos de vinte e cinco anos se passaram desde o *workshop* que descrevi e dezoito anos desde a morte de Perls. Nesse meio-tempo, a Gestalt-terapia sofreu um destino semelhante ao de muitas outras iniciativas radicais ou vanguardistas que se afastaram das correntes dominantes da vida artística e profissional nos Estados Unidos. Ela se desvaneceu em uma aceitação parcial, uma espécie de sucesso e fracasso simultâneos. A Gestalt-terapia permanece à margem do *establishment* terapêutico, onde já não gera grandes discussões ou controvérsias; a maioria dos psicoterapeutas já ouviu falar dela, mas relativamente poucos sabem muito a seu respeito. Parte de sua linguagem — contato, *awareness*,

o aqui e agora — tem substituído expressões como “símbolo fálico” e “comêplexo de Édipo” no jargão batido da psicologia de festas. De vez em quando, hospitais, clínicas, faculdades de medicina, departamentos de psicologia e serviço social — as forças que controlam o mundo da psicoterapia — abrem suas portas para uma palestra ou seminário sobre Gestalt-terapia. Os livros didáticos universitários sobre métodos de psicoterapia geralmente a tratam como um conjunto de técnicas e a colocam junto ao psicodrama e às chamadas terapias emotivas ou expressivas, uma deturpação que mostra quão difundida se tornou a tendência de identificar o gosto de Perls com a totalidade da Gestalt-terapia. Existem inúmeros institutos de formação nos Estados Unidos, assim como diversos profissionais que denominam a si mesmos Gestalt-terapeutas; há conferências e uma revista trimestral, mas nada disso parece se direcionar a algum lugar em particular, nem abrir muitos caminhos novos.

Por que foi que a Gestalt-terapia se estagnou ou entrou em um declínio de meia-idade, apesar de sua juventude revolucionária promissora? Por um lado, uma persistente fragilidade intelectual continua a assolar a Gestalt-terapia e a dificultar seu crescimento. Dado o temperamento de Perls — sua promiscuidade intelectual, seu talento para formulações engenhosas em vez de sistemáticas, e sua afinidade com a inocência e o individualismo dos primeiros americanos, que sempre valorizaram o conhecimento por meio do sentir e do agir, em vez do pensamento reflexivo —, não é surpreendente que ele transmitisse um viés anti-intelectual. “Abandone a cabeça e volte ao sensorio”, ele costumava dizer. De fato, os fundadores da disciplina tentaram corrigir esse desequilíbrio muito antes da era apresentada em *Gestalt-terapia explicada*. Nos escritos de Paul Goodman sobre Gestalt-terapia, encontram-se as inspirações de Perls reconstruídas em conceitos de grande alcance. Por exemplo, há uma definição detalhada sobre a fronteira de contato como o ponto de encontro entre o *self* e o mundo, na qual ocorre todo o crescimento psicológico, uma cuidadosa delimitação das resistências ao contato como blocos constitutivos do caráter neurótico, e uma abordagem fenomenológica da formação da Gestalt (figura e fundo) como um princípio explicativo poderoso para a compreensão da experiência humana. Laura Perls, Isadore From, entre outros nomes, ensinaram essas ideias, em silêncio, a multidões de terapeutas ao longo das últimas décadas. Infelizmente, Laura Perls, que, ao contrário do marido, praticava e lecionava com precisão paciente,

publicou apenas artigos esparsos, e Isadore From, provavelmente o mais reflexivo, preciso e rigoroso formador de Gestalt-terapeutas, mal aparece em publicações impressas.

Os Gestalt-terapeutas que os sucederam, com poucas exceções, não fizeram muito para ajudar a expandir a Gestalt-terapia como um corpo de trabalho importante e em crescimento. Surgiram alguns livros interessantes, mas eles dão espaço demais aos casos de sucesso de seus autores e, na maior parte, assumem teoria e técnica como algo dado. Artigos aparecem regularmente aplicando a Gestalt-terapia a diferentes populações de pacientes, ou comparando-a, contrastando-a e mesclando-a com os mais diversos ramos da psicologia e da psicoterapia imagináveis. Mas tem havido muito pouco do exame teórico fundamental pelo qual a psicanálise consegue continuar se revisando e se aprimorando. Uma das funções desse tipo de teorização é criar uma linguagem pública da qual clínicos e pesquisadores possam se valer para explorar, ampliar, modificar, debater e ensinar. A Gestalt-terapia ainda carece dos alicerces de uma visão completa do desenvolvimento humano e da personalidade (minha própria convicção é que ela poderia trazer contribuições muito importantes para a compreensão desses temas). Tampouco tem produzido algo — embora parte do trabalho de Goodman se aproxime — do teor da grandiosa arquitetura barroca, o tom trágico e as ironias complicadas que caracterizam os melhores textos psicanalíticos, sobretudo os de Freud, uma literatura rica e duradoura. No entanto, nenhuma das outras terapias modernas o fez.

Por outro lado, a Gestalt-terapia tornou-se presa do apetite voraz da cultura americana, capaz de engolir tudo em seu caminho, apagando distinções e retirando o ferrão de qualquer coisa que a provoque, seja na arte, na política ou na psicologia. Talvez seja por isso que nossas décadas parecem tão claramente demarcadas, nossos movimentos sociais tão efêmeros, como se tivessem sido produzidos por mudanças de humor: os radicais nos anos 1960; os narcisistas nos anos 1970; seguidos pelos yuppies nos anos 1980, que talvez tenham chegado a um impasse quando a bolsa de valores colapsou em 19 de outubro de 1987, como se nos preparasse para o quê? Os espartanos anos 1990? A Década dos Déficits? Essas mudanças de humor são, por si mesmas, um verdadeiro americanismo. Thomas Jefferson acreditava que os Estados Unidos deveriam ter uma revolução a cada geração, para que a democracia pudesse periodicamente se livrar de seus contaminantes.

Ele se referia a revoluções políticas; nós diluímos seu conselho e criamos, em seu lugar, uma sucessão de “revoluções de estilo de vida”. No exato momento em que uma inovação ou movimento radical poderia começar a gerar discussões significativas em nossa sociedade, ele ganha a capa da *Time* e recebe elogios de uma ou duas estrelas de Hollywood. Assim elevado à inofensividade, logo é descartado, deixando pouco mais do que uma mancha vaga e residual em nossas modas culturais. Se a Gestalt-terapia nunca chegou de fato à capa de uma revista semanal de notícias, não foi por causa da discrição de Perls. Enquanto Freud temia que o entusiasmo imediato dos americanos pela psicanálise a devorasse, ao mesmo tempo que lhe retirava as complexidades, Perls soube tirar proveito dessas recepções calorosas.

A Gestalt-terapia já está com os dias contados? Não exatamente, mas corre o risco de ser assimilada de uma forma que continuará a corroer sua identidade distinta. Há sinais de que a Gestalt-terapia está sendo absorvida, como por osmose, pela psicoterapia convencional, sem que suas contribuições sejam reconhecidas ou valorizadas. Há alguns dias, deparei-me com um manuscrito ainda não publicado de autoria do dr. Michael Robbins, um analista bastante conhecido, sobre a terapia de “personalidades primitivas”: os tipos de caráter borderline, narcisista e esquizotípico que muitos profissionais acreditam ter suplantado os neuróticos tradicionais como as pessoas problemáticas mais características de nosso tempo. O autor defende no artigo que uma abordagem psicanalítica ortodoxa, baseada em conflitos internos, em mecanismos de defesa e em uma terapia voltada a trazer à luz forças inconscientes, não funciona com essas personalidades. Ele propõe revisar o modelo analítico tradicional, de modo a levar em conta a interação entre a *pessoa* e o outro, em vez de se limitar ao mundo interior de um único indivíduo. Ele define introjeção e projeção como construções mentais que são constantemente formadas e (re)formadas nas relações atuais de uma pessoa, em vez de constituírem depósitos remanescentes fixos na personalidade desde o início da infância. Adota um tom existencialista ao sugerir que a inautenticidade surge quando se distorce ativamente a si mesmo para atender às expectativas alheias, em vez de abraçar a verdade do próprio ser. Demonstra respeito pela criatividade que se perde na formação de sintomas; percebe que ela se manifesta nas contorções das crianças — criativas, embora dolorosas — para manter a conexão com famílias perturbadas, vínculo essencial à sua sobrevivência. Ele valoriza mais a experiência do paciente

do que as interpretações do terapeuta. E se recusa a reduzir a relação entre terapeuta e paciente a um mero caso de transferência. Este texto expõe, na linguagem da teoria psicanalítica das relações de objeto, praticamente todos os princípios básicos da Gestalt-terapia, formulados por Frederick e Laura Perls e por Paul Goodman há quarenta anos. Talvez Perls estivesse certo ao dizer que apenas os havia redescoberto, pois agora parece que eles estão sendo redescobertos por outros.

De acordo com um conceito fundamental da Gestalt-terapia, crescimento e desenvolvimento são eventos dialéticos. Envolvem a integração de encontros entre o *self* e o ambiente através de uma fronteira que preserva as diferenças importantes dos participantes. Nesses encontros, ambos se transformam. A Gestalt-terapia pode contribuir muito mais para a prática da psicoterapia como um todo ao manter sua originalidade e ampliar seu alcance teórico, obrigando as outras escolas a confrontarem seriamente suas implicações. Nesse processo, a própria Gestalt-terapia e a psicoterapia em geral também se transformam. Mas, para isso, é necessário que todos os escritos históricos sobre a Gestalt-terapia estejam disponíveis para que possam ser amplamente lidos, debatidos e postos à prova. *Gestalt-terapia explicada*, nesse curioso emaranhado de predileções pessoais com um espírito de individualismo e improvisação, em sua ousadia teatral combinada com a adaptação à sua época, permanece como o registro mais dramático e influente dos últimos anos de Perls.

MICHAEL VINCENT MILLER

Newton, Massachusetts

Verão de 1988

Introdução do autor

Quero falar sobre o desenvolvimento atual da psicologia humanista. Levamos muito tempo para desmascarar toda aquela baboseira freudiana, e agora entramos em uma fase nova e ainda mais perigosa. Entramos na fase dos *instigadores de excitação*, aqueles que querem apertar um botão e obter a cura instantânea, a alegria instantânea, a consciência sensorial instantânea. Entramos na fase dos charlatões e vigaristas, que acham que, se você tiver alguma percepção súbita, estará curado — desconsiderando qualquer necessidade de crescimento, desconsiderando qualquer potencial real, o gênio inato que existe em cada um de vocês. Se isso estiver se tornando uma moda passageira, é tão perigoso para a psicologia quanto anos, décadas ou séculos deitado no divã. Pelo menos, os prejuízos que se enfrentam durante a psicanálise pouco afetam o paciente, a não ser deixá-lo cada vez mais morto. Mas não é tão irritante quanto essa coisa de rápido-rápido-rápido. Os psicanalistas, pelo menos, trazem consigo boa vontade. Devo dizer que estou muito preocupado com o que está acontecendo agora.

Uma das objeções que tenho contra qualquer pessoa que se intitule Gestalt-terapeuta é que ela use a técnica. A técnica é um artifício. Um artifício deve ser usado apenas em casos extremos. Já temos gente demais por aí colecionando artifícios, mais artifícios, e abusando deles. Essas técnicas, esses instrumentos, são bastante úteis em algum seminário sobre consciência sensorial ou alegria, só para dar a você a ideia de que ainda está vivo, de que o mito de que o americano é um cadáver não é verdadeiro, de que ele *pode* estar vivo. Mas o fato triste é que esse “animar as coisas” com frequência se torna uma atividade substituta perigosa, outra terapia falsa que *impede* o crescimento.

O problema, hoje, não é tanto com os *instigadores de excitação*, mas com toda a cultura americana. Fizemos uma guinada de 180 graus do puritanismo e do moralismo para o hedonismo. De repente, tudo tem que

ser diversão. O prazer, qualquer envolvimento sincero, qualquer verdadeiro *estar aqui*, é desestimulado.

Mil flores de plástico
Não fazem o deserto brotar
Mil rostos vazios
Não preenchem uma sala vazia

Na Gestalt-terapia, trabalhamos por outra coisa. Estamos aqui para promover o processo de crescimento e desenvolver o potencial humano. Não falamos de alegria instantânea, consciência sensorial instantânea ou cura instantânea. O processo de crescimento é algo que leva tempo. Não podemos simplesmente estalar os dedos e dizer: “Vamos lá, vamos nos divertir! Vamos fazer isso!” Você pode *instigar a excitação* se quiser, com LSD, e animar a experiência, mas isso não tem nada que ver com o trabalho sincero da abordagem da psiquiatria que denomino Gestalt-terapia. Na terapia, não basta apenas atravessar o exercício de representar papéis. Também é necessário preencher as buracos na personalidade para tornar a pessoa inteira e completa novamente. E, mais uma vez, como antes, isso não pode ser feito pelos *instigadores de excitação*. Na Gestalt-terapia, temos um caminho melhor, mas não é um atalho mágico. Não é preciso ficar deitado no divã ou em um Zendo por vinte ou trinta anos, mas é preciso se dedicar, e o crescimento leva tempo.

Os condicionadores também partem de uma premissa falsa. A ideia básica de que o comportamento é uma “lei” é uma grande bobagem. Quer dizer: aprendemos a respirar, a comer, aprendemos a andar. “A vida não é nada além das condições nas quais ela nasceu.” Se, na reorganização de nosso comportamento pelos behavioristas, alcançarmos uma modificação que favoreça o autossuporte e descartarmos todos os papéis sociais artificiais que aprendemos, então estou do lado dos behavioristas. O bloqueio parece ser a ansiedade. Sempre a ansiedade. Claro que você fica ansioso ao ter de aprender uma nova forma de comportamento, e os psiquiatras geralmente têm medo da ansiedade. Eles não sabem o que é a ansiedade. A ansiedade é a excitação, o *élan vital* que carregamos conosco e que se estagna se estivermos inseguros quanto ao papel que precisamos desempenhar. Quando não sabemos se seremos recebidos com aplausos ou tomates,

hesitamos, o coração começa a disparar e toda essa excitação não consegue se transformar em ação, e então surge o medo do palco.

Portanto, a fórmula da ansiedade é muito simples: a ansiedade é o intervalo entre o *agora* e o *depois*. Quando você está no agora, não há como ficar ansioso, porque a excitação flui de imediato para uma atividade espontânea em andamento. Quando você está no agora, é criativo, é inventivo. Quando seus sentidos estão atentos, com os olhos e ouvidos abertos, como toda criança pequena, você encontra uma solução.

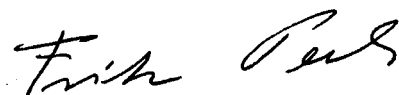
Libertar-se para a espontaneidade, apoiar toda a nossa personalidade: sim, sim, sim. A pseudoespontaneidade dos *instigadores de excitação* quando se tornam hedonistas é apenas: “Vamos fazer algo, vamos tomar LSD, vamos ter alegria instantânea”. *Awareness* sensorial instantânea: *não*. Então, entre a Cila do condicionamento e a Caríbdis do *instigar*, há algo: alguém real, alguém que toma uma posição.

Como sabem, há uma rebelião em curso nos Estados Unidos. Descobrimos que produzir coisas, viver pelas coisas e trocar coisas não é o sentido último da vida. Descobrimos que o sentido da vida é vivê-la, e não negociá-la, conceitualizá-la ou encaixá-la em padrões de sistemas. Percebemos que manipulação e controle não são a alegria suprema da vida.

Entretanto, também precisamos perceber que, até agora, temos apenas uma rebelião. Ainda não temos uma revolução. Ainda falta muita substância. Há uma corrida entre o fascismo e o humanismo. Neste momento, parece que a corrida está praticamente perdida para os fascistas. E os *instigadores de excitação* hedonistas, irrealistas e em busca de animação instantânea não têm nada que ver com o humanismo. Trata-se de protesto, de rebeldia, o que é bom em si, mas não é um fim. Tenho bastante contato com os jovens da nossa geração que estão desesperados. Eles enxergam o militarismo e a ameaça da bomba atômica ao fundo. Querem tirar algo da vida. Querem se tornar reais e existir. Se houver alguma chance de interromper a ascensão e queda dos Estados Unidos, cabe à nossa juventude, e cabe a você apoiar essa juventude. Para conseguir isso, há apenas um caminho: tornar-se real, aprender a tomar posição, desenvolver o próprio centro, compreender a base do existencialismo: uma rosa é uma rosa é uma rosa. Eu sou o que sou, e neste momento não posso de forma alguma ser diferente do que sou. Este livro trata exatamente disso. Apresento a vocês a oração da Gestalt, talvez como um guia. A oração na Gestalt-terapia é:

Frederick S. Perls

Eu faço minhas coisas, você faz as suas.
Não estou neste mundo para viver de
acordo com suas expectativas.
Você não está neste mundo para viver
de acordo com as minhas,
Se por acaso nos encontrarmos, será lindo.
Se não, não há nada a fazer.

A handwritten signature in black ink, reading "Fritz Perls". The script is fluid and cursive, with the first name "Fritz" and the last name "Perls" clearly distinguishable.