

Tornar-se presente

Experimentos de crescimento
em Gestalt-terapia

John O. Stevens

Do original em língua inglesa
AWARENESS
Exploring, experimenting, experiencing
Copyright © 1971 by John O. Stevens
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **César Carvalho**
Tradução: **Carol Colffield**
Revisão técnica: **Ênio Brito Pinto**
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

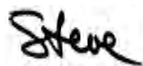
Impresso no Brasil

A Fritz Perls

Caro Fritz:

Lembro-me sobretudo do seu amor, do seu calor humano e da sua gentileza sempre que alguém era aberto e sincero — fosse ele sinceramente santo ou sinceramente velhaco. Também me lembro de quão brutal você era diante da desonestidade, recusando-se a tolerar qualquer tipo de enganação. Sei que você não gostava de ser brutal — preferia muito mais viver e fluir com as pessoas em estado de *awareness*. Sua brutalidade era, na verdade, um ato de profunda gentileza, que trouxe muitos de nós à vida ao confrontar-nos com nossas manipulações e artimanhas.

Você tocou muitas pessoas por meio de sua vida; quem dera pudesse ver quantas delas ainda alcança com seu legado de livros, fitas e filmes. Há lágrimas de amor em meus olhos enquanto escrevo isto, e posso ouvir sua voz profunda e grave dizendo: *Há uma belo amolecimento acontecendo*. Obrigado, Fritz, por me guiar e me frustrar até o limiar da descoberta, e por me mostrar as ferramentas para minha jornada contínua.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Steve", is located in the bottom right corner of the page. The signature is fluid and cursive, with a small loop at the end.

A palavra *awareness*

O título deste livro em inglês é *Awareness*. Trata-se de uma palavra que não comporta tradução exata, tanto em nossa língua quanto em outros idiomas latinos. Além disso, ela tem, em inglês, nuances imperceptíveis para quem não é nativo, o que nos impõe desafios: tanto a tradução literal quanto a escolha de mantê-la no original correm o risco de obscurecer seu sentido. No início da abordagem gestáltica no Brasil, o termo *awareness* — bem como seu correlato, *to be aware* — recebeu inúmeras traduções por semelhança. Assim como outras palavras do inglês que com o tempo foram transformadas em conceitos na psicologia brasileira — *self*, *insight*, *setting*, *acting out* etc. —, também *awareness* passou, em uma de suas nuances, a designar um conceito em nossa abordagem gestáltica. Nesta tradução, para facilitar a compreensão do texto e com o suporte da enorme riqueza do nosso idioma, optamos por traduzir o *to be aware* por expressões em português pertinentes a cada conotação do texto original: “dar-se conta”, “ter consciência”, “estar consciente”, “perceber” etc. A palavra *awareness* foi, a depender do sentido no texto, mantida como tal ou traduzida como “consciência”, “percepção”, “conscientização”, “experiência”, “ser presente” e “sensibilidade”, sempre a serviço da compreensão da conotação do texto original e da clareza para quem lê em português.

Sumário

Introdução.....	11
1. Tornar-se presente.....	15
2. Comunicação interna	67
3. Comunicação com os outros	93
4. Ao líder do grupo ou ao facilitador	131
5. Viagens de fantasia	141
6. Duplas	171
7. Casais	189
8. Atividades em grupo.....	201
9. Arte, movimento e som.....	245
Posfácio	269

Introdução

Este livro trata da *awareness* e de como você pode explorá-la, expandi-la e aprofundá-la. A maior parte do livro consiste em experimentos que pedem que focalize sua *awareness* em certas direções para ver o que descobre. É incrível quanto se pode perceber sobre a existência apenas prestando muita atenção e tornando-se mais profundamente consciente da própria experiência. O que os sábios têm afirmado há séculos é mesmo verdade: o mundo está bem aqui; tudo que precisamos fazer é esvaziar a “mente” e abrir-nos para recebê-lo.

Os experimentos deste livro surgiram do meu trabalho com a Gestalt-terapia em grupos de adultos e da aplicação desses métodos à docência de psicologia na universidade. Esses experimentos oferecem oportunidades para você descobrir mais sobre si mesmo, seja trabalhando sozinho ou com outras pessoas em pares ou grupos. Se você aproveitará ou não essas oportunidades dependerá de quanto estiver disposto a se envolver nelas.

Ao começar a escrever este livro, muitas vezes me perguntei até que ponto ele poderia ser útil a quem o utilizasse sozinho, sem um facilitador ou guia. Um dia, enquanto Jackie datilografava parte do manuscrito, ela se virou para mim com lágrimas deslizando pelo rosto e me contou o que estava acontecendo dentro dela. Embora sua atenção estivesse dividida entre o ato de datilografar e a jornada de fantasia que datilografava, ela acabou se envolvendo na fantasia e descobriu algo dentro de si. Agora sei que o livro pode ser útil para você, mesmo quando o usa sozinho. Mais tarde, ela levou várias amigas para a mesma jornada de fantasia, e elas também aprenderam bastante sobre si mesmas. Uma dessas amigas então passou a fazer o mesmo com outras amigas, com bons resultados. Assim, percebi que muita coisa pode ser feita mesmo quando alguém sem experiência utiliza esses métodos. É ainda melhor, claro, se o líder tiver explorado amplamente a própria *awareness*, estiver familiarizado com a abordagem e se sentir à vontade com ela. Este livro é um desdobramento da Gestalt-terapia, e recomendo

com convicção o livro de Fritz Perls, *Gestalt-terapia explicada* (Summus, 2026), a todos os que desejem se envolver em profundidade e compreender plenamente a abordagem.

Os experimentos neste livro são ferramentas. Como qualquer ferramenta, podem ser usados com destreza ou de modo desajeitado; podem permanecer sem uso ou ser mal empregados. Eu não escreveria este livro se não estivesse convencido de que há muitas pessoas que podem fazer bom uso dele. Espero que você o utilize como faria com qualquer ferramenta nova: com cautela, cuidado e respeito, e consciente de seu nível de compreensão. Abordo algumas das maneiras pelas quais a abordagem pode ser mal utilizada na seção “Ao líder de grupo ou ao facilitador”. Se você fizer uso inadequado deste livro ao trabalhar consigo mesmo, a responsabilidade é sua; mas se trabalhar com outras pessoas, por favor, leia atentamente essa seção e tenha-a sempre em mente.

Há diversos livros de autocrescimento que ensinam a mudar a si mesmo. Quando você tenta mudar, você se manipula e se atormenta, e, na maior parte das vezes, acaba dividido entre a parte que deseja mudar e a que resiste à mudança. Mesmo quando você consegue mudar dessa forma, o preço é conflito, confusão e incerteza. Em geral, quanto mais você tenta mudar, pior fica a sua situação.

Este livro parte da constatação de que é muito mais útil apenas se tornar plenamente aware, tal como você é neste momento. Em vez de tentar mudar, interromper ou evitar algo que não lhe agrada em si mesmo, é muito mais eficaz permanecer presente e aprofundar sua percepção em relação a isso. Você não consegue melhorar o próprio funcionamento; você só consegue interferir nele, distorcê-lo e disfarçá-lo. Quando você de fato entrar em contato com a própria experiência, descobrirá que a mudança acontece por si só, sem esforço nem planejamento. Com plena *awareness*, você permite que tudo aconteça como precisa acontecer, com a confiança de que tudo dará certo. Você aprenderá a se desapegar e a viver, deixando fluir a experiência e os acontecimentos, em vez de se frustrar com exigências de ser diferente.

Toda a energia presa na batalha entre tentar mudar e resistir à mudança se tornará disponível, permitindo que você participe dos acontecimentos da sua vida, tanto de maneira passiva quanto ativa. Tal abordagem não lhe proporcionará as respostas para os problemas cotidianos. Ela lhe fornecerá ferramentas para explorar sua vida, simplificar e esclarecer seus

problemas e confusões e descobrir *suas* próprias respostas — aquilo que *você* deseja fazer.

Por certo, este livro não o “adaptará à sociedade”. Ele o ajudará a se adaptar *a si mesmo*; a descobrir sua própria realidade, sua própria existência, sua própria humanidade e a se sentir mais confortável com ela. Muitas vezes, isso se contrapõe ao que a sociedade, seu cônjuge ou seus amigos dizem que você “deveria” ser. Se um número suficiente de nós se conectar verdadeiramente com nossa realidade humana, talvez possamos construir uma sociedade adequada ao que *somos*, em vez de ao que “deveríamos” ser. Contudo, o mais importante, a exploração da *awareness* conduz a um contínuo enriquecimento e envolvimento com a sua vida, algo que precisa ser vivido para ser de fato conhecido.

Há alguns anos, a caminho de uma reunião noturna, encontrei uma jovem que acabara de sofrer um acidente fatal. Eu não sabia que ela estava morta, então fiz o que pude por ela até perceber que não havia sinais de vida e notar que a umidade em seus olhos abertos estava secando. A lembrança daquela jovem permaneceu vívida em mim durante toda aquela noite, e ela está comigo agora. Mais tarde, naquela mesma noite, observei o sangue pulsando na garganta de outra mulher enquanto ela castigava e repreendia seu filho, e gritei em silêncio: “*Acorde! Alegre-se por estar viva!*” Todos nós recebemos o precioso dom da vida — e quase sempre não o valorizamos. Obrigada, mulher falecida da minha lembrança, por me despertar e me lembrar da vida.

Tornar-se presente

Minha experiência pode ser dividida em três tipos de consciência, ou zonas de consciência:

1. *Consciência do mundo exterior. Trata-se do contato sensorial real com objetos e fatos no presente:* o que eu realmente vejo, ouço, cheiro, saboreio ou toco *agora*. Neste momento, vejo minha caneta deslizando sobre o papel, formando palavras, e ouço um murmúrio. Sinto o cheiro da fumaça da lareira, sinto a textura do papel sob minhas mãos e saboreio o doce gosto de morangos na minha boca.
2. *Consciência do mundo interior. Trata-se do contato sensorial real com os fatos internos no presente:* o que de fato sinto agora, dentro da minha pele, como coceiras, tensões e movimentos musculares, manifestações físicas de sentimentos e emoções, desconforto, bem-estar etc. Neste momento, sinto a pressão na ponta do dedo indicador esquerdo enquanto ele segura o papel. Sinto uma tensão desagradável no lado direito do pescoço e, ao mover a cabeça, vivencio um leve alívio etc.

Esses dois primeiros tipos de consciência abrangem tudo o que consigo saber sobre a realidade presente, tal como a vivencio. É o alicerce sólido da minha experiência; são os fatos da minha existência aqui, quando ocorrem. Não importa o que eu ou outros pensemos ou sintamos *sobre* essa conscientização, ela *existe*, e nenhuma discussão, teorização ou queixa a fará deixar de existir. O terceiro tipo de consciência é bastante diferente, ou seja, a minha consciência de *imagens* de coisas e fatos que *não* existem na realidade presente em curso:

3. *Consciência da atividade de fantasia. Isso inclui toda atividade mental que vai além da consciência presente sobre a experiência em andamento, como explicar, imaginar, interpretar, supor, pensar, comparar, planejar,*

relembrar o passado, antecipar o futuro etc. Neste momento, eu me pergunto quanto tempo levarei para escrever este livro. Tenho uma imagem de como ele será quando estiver terminado e imagino como você, o leitor, reagirá a ele: será que este livro lhe será útil, e você vai me admirar por escrevê-lo? Nada disso é real. O livro não está pronto. Não consigo vê-lo, e você não consegue vê-lo nem reagir a ele. Tudo isso é minha fantasia, minha imaginação.

E, ainda assim, dentro dessa fantasia, existe uma realidade oculta. Posso descobrir mais sobre tal realidade se me entregar à fantasia e me tornar consciente das minhas sensações físicas, percepções e atividades enquanto faço isso. Ao pensar em quanto tempo o livro levará para ser escrito, percebo o cansaço no meu corpo e noto que o desejo de terminá-lo surge do cansaço que sinto agora. Ao imaginar sua reação ao livro, estou consciente de que quero que você goste de mim e quero ser útil para você. Enquanto escrevo isto, a sensação de calor no meu corpo e as lágrimas nos meus olhos confirmam essa verdade. Agora, permaneço com esses sentimentos por um tempo, e algo mais começa a se desenvolver — algo mais fundamental do que você gostar de mim ou de eu ser útil para você. Quer goste de mim ou não, adoro sinceramente estar com você, com a realidade firme sob nossos pés, e sei que este livro nos ajudará nessa jornada. Enquanto escrevo isto, meu corpo se sente sólido e confiante, dizendo “sim”.

É muito difícil assimilar que tudo existe apenas no momento presente. O passado existe apenas como elementos da realidade do presente — coisas e lembranças que considero “do passado”. A ideia de passado às vezes é útil, mas, ao mesmo tempo, é uma ideia, uma *fantasia* que cultivo *agora*. Considere o seguinte problema: “Prove-me que o mundo não foi criado há dois segundos, incluindo objetos e lembranças”.

Nossa ideia de futuro também é uma ficção irreal, embora às vezes seja útil. Nossa ideia de futuro, assim como nosso conceito do passado, baseia-se em nossa compreensão do presente. Passado e futuro são nossas suposições sobre o que precedeu o momento presente e nossas suposições sobre o que virá depois. E todas essas suposições acontecem *agora*.

Agora

Só existe isto: