



**GESTALT TERAPIA EM PAISAGEM:
A presença do budismo na clínica da awareness**
Monografia

Letícia Reis de Andrade Souza

Pós-Graduação em Gestalt Terapia
Especialização Clínica

Rio de Janeiro
04 / 2013

Letícia Reis de Andrade Souza

GESTALT TERAPIA EM PAISAGEM: A presença do budismo na clínica da awareness

Pós-Graduação em Gestalt Terapia
Especialização Clínica

Aprovada em

Profª Drª Patrícia Albuquerque Lima

Prof. Alcio Braz

Prof. Dr. Roberto Novaes de Sá

Dedico este estudo todos os seres sencientes, que, apesar das turbulências da ignorância, prosseguem diligentes em busca da verdadeira felicidade.

AGRADECIMENTOS

Ao príncipe Sidarta, que nos inspira a sair do conforto de nossos palácios, tocados pelo sofrimento humano e, com forte determinação, trazer benefícios a muitos seres;

Ao Buda que se tornou posteriormente e a toda sua compaixão;

A todos aqueles que escolheram a Psicologia como obra em sua vida e puderam igualmente contribuir para a verdadeira felicidade;

A meus professores e mestres, que abriram portas à mente e ao coração, dividindo não apenas seus conhecimentos, mas suas vibrantes capacidades de transformar a vida em algo autêntico e livre;

A todos os colegas, amigos e companheiros com quem convivi e cruzei nos caminhos de aprendizado, e que partilharam desta jornada comigo;

À minha família, primeira escola de todas e muito amada;

À Dani, que me fez redescobrir a felicidade;

Ao Asics, que se aconchegou junto a mim durante muitas horas de trabalho;

À Paty e à Jô, preciosidades sem as quais essa pós nunca teria sido a mesma;

À Ca, pela paciência e incentivo;

À você, que está lendo e fazendo esse texto ter sentido;

Aos meus pacientes, que confiaram a mim a viagem por sua intimidade;

Aos participantes do grupo de estudos da Roda da Vida, que me ensinaram a ensinar;

À vida luminosa.

"Direcionar a mente para permanecer no presente pode ser uma tarefa formidável."

Allan Lokos

RESUMO

SOUZA, Letícia Reis de Andrade. Gestalt Terapia em paisagem: A presença do budismo na clínica da awareness. Rio de Janeiro, 2013. Monografia (Especialização Clínica) – Instituto Carioca de Gestalt Terapia, Rio de Janeiro, 2013.

O presente estudo propõe uma leitura das ideias originais do Buda Sidarta Gautama em suas Quatro Nobre Verdades e da proposta original da Gestalt Terapia enquanto uma clínica da concentração, suscitando em ambas as bases que sustentam tais propostas e promovendo, a seguir, uma reflexão acerca da congruência entre elas. Embora com diferenças metodológicas e explicitativas, concluiu-se que a relação entre as duas é próxima e possibilita reconhecer o modo de vida mediano do homem em seu sofrimento e ignorância e o papel da concentração enquanto via régia para saída do mesmo.

Palavras-chave: Gestalt Terapia. Budismo. Concentração. Awareness.

ABSTRACT

SOUZA, Letícia Reis de Andrade. Gestalt Terapia em paisagem: A presença do budismo na clínica da awareness. Rio de Janeiro, 2013. Monografia (Especialização Clínica) – Instituto Carioca de Gestalt Terapia, Rio de Janeiro, 2013.

This work presents Sidarta Gautama Buda's original ideas through his Four Noble Truths and the Gestalt-therapy original propose of a concentration clinic, pulling out of them the bases that sustain this propositions and promoting, in following, a reflection about the congruence between them. Although they have metodological and explicitative diferences, it was concluded that the relation between both is close, and permits to recognize men's medium way of life in his suffering and ignorance, as well as the role of concentration as a main way off of it.

Key-words: Gestalt-therapy. Budism. Concentration. Awareness.

SUMÁRIO

1	Introdução	9
2	O Budismo Original – Ensinamentos laicos de um buscador da vida.....	11
3	A Gestalt Terapia Original – A proposta de uma terapia da concentração	22
4	A Gestalt Terapia do Despertar – Uma clínica além da técnica.....	35
5	Conclusão	45
	Referências	48

1 Introdução

A formação clínica culmina no nascimento de um terapeuta mais abrangentemente apto a continuar seu caminho de eterno aprendizado, mas é, igual e presentemente, também referenciada por um trabalho teórico que possa traduzir em ideias este processo de transformação sob seu aspecto intelectual, filosófico e informativo. No caminho inverso, a transição da informação para a construção do terapeuta carece de uma experimentação existencial de todo o estudado, e que dificilmente aparece nas linhas escritas.

Nas suas estrelinhas, no entanto, subjaz o espaço para que esta transformação ocorra; transformação esta que não depende somente do que foi estudado e angariado como conhecimento, mas que também não se processa sem estes nem independe dos mesmos, motivo que reforça ainda mais a importância e necessidade do presente escrito para congregar o fechamento de um ciclo de formação de um Gestalt Terapeuta.

O próprio previamente explicitado já justifica a empreitada do estudo, que deve, antes de tudo, poder suscitar os pontos mais relevantes na formação vivida, explicitando os conceitos de base da Gestalt Terapia e sua história como um todo, partindo dessas bases para propor uma articulação com um tema mais próprio a cada autor.

Nos capítulos que se seguem, teremos ambos os reflexos: as estruturas mais importantes da fundamentação de uma clínica e de seu nascimento, e a exposição de um tema intimamente relacionado à mesma, mas nem sempre desenvolvido com a merecida atenção, devido ao fato de poder contribuir em muito para a prática clínica e para a compreensão existencial da própria, principalmente dentro de um horizonte contemporâneo de predomínio da técnica em detrimento da experiência.

Este é o resgate inicial da Gestalt Terapia e será essa a via régia deste trabalho, ao incitar o retorno à experiência das coisas mesmas de forma multifacetada, proposta por Fritz Perls e proposta por aquele que há 2500 anos atrás diagnosticou o sofrimento do homem mediano propondo a ele uma solução: Sidarta Gautama, mais conhecido como O Buda. Apesar da palavra “Buda” remeter a um estado de lucidez e liberação do sofrimento cíclico, ela se remete comumente a este homem que foi um exemplo vivo e difundido destas qualidades, e assim ele será aqui referenciado, feita a devida ressalva supracitada.

Tendo sido escolhido o tema de estudo também devido à relevância do mesmo na vida da autora, o aprofundamento permitido por esta pesquisa bibliográfica possibilitou a reflexão a respeito dos aspectos em comum entre a proposta inicial da Gestalt Terapia enquanto uma clínica da Concentração e as proposições originais de Buda quando de seu despertar e doação de ensinamentos, todos prévios à institucionalização dos mesmos nos diversos “budismos” que se seguiram à sua passagem pela vida humana.

Tais aspectos serão abordados a seguir entre os capítulos que se apresentam como: “O Budismo Original – Ensinamentos Laicos de um Buscador da Vida”, “A Gestalt Terapia Original – A Proposta de uma Clínica da Concentração” e “A Gestalt Terapia do Despertar – Uma Clínica Além da Técnica”, seguidos de uma conclusão com reflexões possíveis a respeito do apresentado.

2 O Budismo Original

Ensinamentos laicos de um buscador da vida

O motivo de ser este um bom ponto de partida para cumprir com objetivo geral do presente trabalho, que é reconhecer na prática da Gestalt Terapia a influência dos aspectos essenciais do budismo e os desdobramentos clínicos que daí vieram, é o fato de que é preciso, para isso, primeiramente conhecer e definir aquilo que pretendemos colocar em relevância dentro de outra teoria. Para que seja possível destacar as referências diretas do pensamento e proposta budistas na Gestalt Terapia, o estudo se iniciará pela apresentação da história do budismo, através da qual surgirão os principais aspectos do mesmo.

Hoje existem diversos “budismos”, que se desenvolveram ao longo do tempo e com o passar das culturas, e é preciso destacar aquele que será aqui exposto. De modo a não transitar pelos caminhos institucionais ou religiosos, a escolha feita é a de resgatar os ensinamentos do homem que iniciou todo este caminho, e que é anterior àquilo que se fez dele. As instituições e correntes religiosas criadas são posteriores à sua morte, e, portanto, o presente trabalho será atinente ao legado inicial de sua experiência¹, de modo a vislumbrar a ótica mais simples e originária da primeira ideia deste pensamento. É a visão deste ser humano vanguardista, basal a qualquer “budismo” hoje existente, que norteará os princípios laicos que buscaremos reconhecer no pensamento original e na prática contemporânea da Gestalt Terapia.

Começemos assim com sua história, que acontece há aproximadamente 2500 anos atrás e que traz, em sua simbologia, todos os aspectos necessários para a compreensão de sua filosofia basal. Naquela data, nascia um príncipe que iria imprimir de forma contundente e precisa sua marca na história da humanidade. Seu legado, porém, não corresponde a conquistas reais nem a impérios da força. O Buda, como foi posteriormente chamado por ter atingido a liberação da vida cíclica, despiu-se da imagem de príncipe e, conjuntamente, do universo de obrigações e privilégios que com isso surgiam, para responder a uma inquietação que lhe alçou o fulgor desde que despertada: o sofrimento humano.

O desprendimento de Sidarta não era, no entanto, o mesmo de seu pai. O rei Suddhodana projetara um herdeiro fiel aos princípios da guerra, um ambicioso prodígio que continuasse sua

¹ O acesso é a um legado registrado por escrito apenas 300 anos depois da morte de Sidarta, e traduzido algumas vezes, do qual se busca reconhecer suas partes essenciais a despeito do tempo transcorrido.

saga pela conquista de terras e impérios. Conta a história que, ao nascer Sidarta, o sábio e místico conselheiro do rei avisara-o de que seu filho não iria cumprir as expectativas do patriarca. Ele seria um homem especial, como poucos haviam sido, e não o imperador que Suddhodana desejara.

Exasperado pela notícia, Suddhodana suplicou por um meio de interromper este processo, e seu conselheiro lhe apontou apenas um caminho possível: o rei deveria impedir que o menino visse ou presenciasse qualquer tipo de doença, morte ou velhice até completar sua maturidade. Caso contrário, estariam findas as chances de haver um príncipe guerreiro.

A partir deste dia, o monarca expulsou todos os idosos da corte, e mantinha o expurgo a quem ficasse doente ou começasse a envelhecer. Sidarta só poderia ter contato com o jovem, o belo e o vital. E assim o foi, embora o menino nunca entendesse porque algumas pessoas de seu convívio simplesmente desapareciam de um dia para o outro, não se convencendo com as explicações maltrapilhas que lhe eram dadas.

Avançando alguns anos na história, o menino se tornou um rapaz que já não estava sempre sob os olhos e tutela do pai. Andando pelo reino e exercitando sua própria reflexão, reparou nas brechas do trabalho constante dos súditos em lhe esconderem algo, e aquilo que era inevitável, acabou por acontecer: Sidarta conheceu o sofrimento.

Ao vê-lo, disparou em estancá-lo; e ao fazê-lo, conheceu os seus limites. Não havia como parar algumas doenças, não havia como impedir a morte, não havia como tardar o envelhecer. Ainda assim, não se confortava diante da dor que esses fatos geravam, e o rapaz finalmente se torna um homem ao decidir sair de seu castelo rumo à floresta para conhecer aqueles que poderiam lhe contar sobre os segredos da vida: os ascetas.

O príncipe abandona seus trajes, corta seu enorme cabelo e deixa para trás a alcunha de “Sidarta” para tornar-se um buscador comum, um igual entre os homens diante do não entendimento da vida. Ele passa por práticas de diferentes tradições, ouve mestres com diferentes passados e experimenta todos os tipos de técnicas que lhe eram apresentadas.

Ainda insatisfeito, decide, anos após, sentar-se debaixo de uma árvore em meditação e ali permanecer até que compreendesse a vida e o sofrimento. Passadas semanas de prática constante², surge “O Buda”, “O Iluminado”. A palavra “*Buddha*” em sânscrito refere-se àquele que alcançou a verdade, e vem a consagrar o antigo príncipe a partir de sua compreensão

² O tempo transcorrido nesta etapa é incerto, há referências a 45 dias, 8 meses, um ano ou mais...

alcançada pela prática. Após se levantar e se recuperar da fragilidade física em que se encontrava, Buda começa a ensinar àqueles que o buscavam sobre o caminho do fim do sofrimento.

É esse caminho que temos por legado até hoje, e que será apresentado a seguir, da mesma forma como foi apresentado pelo Buda há 2500 anos, tal como pôde ser preservado neste decorrer.

Os ensinamentos de Buda se iniciam com as pilares “Quatro Nobres Verdades”³, um encadeamento de máximas que falam sobre a vida e sobre a forma como nós a vivemos, e que se tornam o centro da compreensão budista.

Relembremos, porém, que Buda não era budista, e que, nem tampouco, foi seu fundador. O budismo nasceu após sua morte, na tentativa de seus seguidores de preservar os ensinamentos e continuar a tradição da prática que Buda havia trazido para o benefício de muitos. O budismo então, enquanto filosofia e/ou religião, é fruto histórico, e aqui seremos atinentes às verdades expostas pelo Buda, compiladas nas “Quatro Nobres Verdades”³. O próprio Buda nunca quis nem incentivou seguidores à formação de algo parecido com uma seita ou religião; ele pregava pela verdade da experiência própria, pedindo que não se acreditasse em algo porque o rei, o mestre ou até ele próprio havia dito, mas sim porque foi experimentado e validado como tal, por cada um.

A primeira destas Nobres Verdades constata a realidade da experiência humana e se resume em “*dukkha*”, em sânscrito. No português, não há tradução exata para esta palavra, pois a ideia que ela representa é por si só uma ideia que não prepondera na cultura ocidental. *Dukkha* significa alegria e sofrimento inseparáveis. Na cultura ocidental, pensamos em alegria e em sofrimento como duas realidades totalmente distintas e opostas, mas o apontamento de Buda revela o diagnóstico da doença que acreditava atingir todos os seres humanos, no qual dizia: estamos todos sob a condição de *dukkha*, onde há alegria, há sofrimento, e onde há sofrimento, há alegria.

O que o faz afirma-lo com tanta assertividade é o fato de que nenhum dos dois é eterno. Ao contrário, ambos vivem em constante mudança e alternância, um dando lugar ao outro dentro da *impermanência* – em sânscrito, *anicca* - que é, por sua vez, a característica basal da existência.

³ O termo original utilizado por Buda transmitia a ideia de “tarefa”, e não de “verdade” tal como um dogma. Toda sua filosofia prega em sentido contrário a verdades absolutas ou dogmáticas, não sendo aqui diferente: suas Quatro Nobres Verdades indicam apenas um modo de vida desperto.

Buda afirma que o sofrimento se dá por ignorarmos a impermanência e nos fixarmos em formas e identidades rígidas.

Esta última ideia já introduz a segunda nobre verdade, aquela que versa sobre a origem do sofrimento: Buda localiza sua causa em *trishna*, que é o desejo que se origina da má visão. Se, numa situação, vemos apenas uma de suas partes e *ignoramos* sua outra faceta, estamos então em estado de *ignorância* – em sânscrito, *avidya*. No senso comum, a palavra “ignorância” está associada à burrice ou à falta de cultura, mas aqui trabalharemos exclusivamente com a perspectiva budista deste termo, que faz menção a uma visão parcial da vida, sectária, que *ignora* a realidade das coisas tal como são: impermanentes e originárias na vacuidade. Estes dois conceitos se inter-relacionam, pois a *avidya* em relação a um gera a *avidya* em relação ao outro, tal como será explicitado a seguir.

A compreensão da vacuidade é a pedra angular da filosofia budista: ela leva o praticante a buscar em sua própria experiência o firmamento das identidades e verdades que são vivenciadas e ratificadas constantemente em sua vida. Nesta busca, descobre-se que não há um *locus* separado da experiência para tais conceitos. Eles não existem por si e em si, e sim dependem da percepção e da visão da pessoa em questão para que possam ter surgimento. Ao olhar para um objeto, é possível dissecá-lo por inteiro a buscar sua essência em cada uma de suas partes, mas a busca, porém, está fadada ao insucesso, pois assim como um carro não está localizado em sua roda ou em sua porta, e assim como um caderno não está em sua folha ou capa, uma identidade não está intrinsecamente ligada àquilo que tomamos comumente como seu esteio.

As identidades têm nascimento a partir da vacuidade, sendo ela justamente a condição inerente à vida que possibilita múltiplos nascimentos a cada ente. Na vacuidade, descobre-se que toda ideia e concepção tem um início, um gatilho e um espectro de sentidos que a mantém como tal, mas que, essencialmente, ela é desprovida de uma verdade absoluta, e que reside apenas na experiência que inclui percebido e percebedor, possibilitada pela condição da vacuidade.

Numa perspectiva de *avidya*, toma-se como verdade que, ao receber uma promoção no emprego, alguém passe a *ser* um gerente. Ou que, ao dar a luz a um filho, uma mulher *se torne* mãe, ou mesmo que, ao nascer no Brasil, a população *seja* brasileira. Cada uma dessas identidades surge atrelada a diversos outros fatores, e dependem de uma série de convenções e concordâncias para que existam. A vacuidade da existência está justamente no fato de que tais identidades podem surgir, assim como podem desaparecer – caso a empresa entre em falência, o

filho e a mãe passem a vida se relacionando como inimigos ou os territórios nacionais resolvam se fundir num único estado planetário – denotando que sua natureza é da ordem do construído e do transitório. Assim sendo, há uma característica primária do funcionamento da mente que permite que identidades sejam criadas, dando nascimento aos seres e a suas condições.

O que Buda desejava dizer com isso é que nossas identidades não são fixas e nem imutáveis, fazendo assim menção à anteriormente citada impermanência – *anicca*. Apresentar as identidades e verdades como possibilidades de construção diretamente dependentes daquele que as vê ou propaga, esclarece sobre a relação de ignorância que uma pessoa comumente mantém com elas ao esquecer-se desse fato.

A doença que Buda diagnosticou é aquela através da qual se ignora a vacuidade e se percebe as coisas como concretas, dadas em si mesmas, eternas e imutáveis. A vacuidade não é um problema, mas seu esquecimento gera o sofrimento. É como se estivéssemos encenando uma peça de teatro e por hora nos confundíssemos com seus personagens, nos alegrando com suas conquistas e nos entristecendo com suas derrotas. *Duhkha* é o apontamento de que toda peça tem altos e baixos, e que não se pode separar os dois: quando resolvemos que algo nos torna felizes, resolvemos imediatamente e em conjunto que seu oposto ou sua ausência nos deixa tristes, embora nem sempre tenhamos consciência dessa segunda decisão.

Independentemente do objeto de que se fala, definir o que traz a felicidade é já concomitantemente definir o que traz sofrimento, e, como nada permanece igual, essa reificação do bom e do ruim nos imprime a própria experiência cíclica, impelindo o movimento vital de experimentar os dois polos. Buda não queria que nos tornássemos indiferentes aos sentimentos, mas declarava que a verdadeira felicidade não era esta do polo da alegria que podemos separar, mas a sabedoria e a liberdade que emergiam do conhecimento da vacuidade, que, por sua vez, se fazia presente não pela indiferença, mas pela busca da lucidez.

Esta constatação embasa a terceira nobre verdade, através da qual Buda relata que o problema do sofrimento tem solução. Ao modo do diagnóstico de um médico, Buda afirma que o mal do qual padecem os seres tem cura, e a apresenta em sua quarta e última nobre verdade.

Nesta, ele aponta o caminho para a saída do sofrimento cíclico: o “Nobre Caminho Óctuplo”, “(...) que compreende: reta concepção, reto pensamento, retas palavras, reta conduta, reto meio de vida, reto esforço, reta atenção e reta meditação.” (ZIMMER, 1986, p. 329).

As retidões subsequentes às quais Buda se refere são frutos da reta concepção, sendo esta aquela que abarca a explicação dada por ele na segunda nobre verdade sobre a origem do sofrimento. Quando se concebe a realidade através da impermanência e vacuidade, compreende-se que os pensamentos, palavras, condutas, meios de vida e esforços originados em *avidya* tendem apenas a gerar mais sofrimento, pois não estão baseados na reta concepção da realidade da experiência. A reta atenção é o foco necessário para a prática da reta meditação, que exercita a equanimidade necessária para que se saia da roda cíclica do sofrimento.

Isto pode ser entendido destrinchando-se *adidya*, quando Buda explica como a ignorância se manifesta sob as formas do *apego* e *aversão*, gerando toda a cadeia do sofrer. Isto fica mais claro através do desenho central, exposto a seguir na FIGURA 1, da Roda da Vida – que, na íntegra, tal como se encontra na FIGURA 2, é uma importante imagem sintética sobre o pensamento budista.



FIGURA 1. Desenho central da Roda da Vida

Buda explica que a ignorância está relacionada com a reatividade presente nos homens. Entramos em contato com o mundo através dos sentidos físicos e através da consciência, e cada uma dessas partes provoca uma sensação no corpo a cada encontro. É a esta sensação que se reage, de forma a apreciá-la, depreciá-la ou ignorá-la. Criamos assim, um padrão reativo que

escolhe o que é “bom”, “ruim” ou “indiferente”, e criamos marcas de hábito neste padrão reacional.

Tal padrão contém mais uma característica inerente: está sempre lançado a expectativas futuras ou apegado a lembranças passadas, não se apercebendo da reatividade que ocorre no momento presente.

A ignorância deste processo ocorre por não haver ciência do quanto estas sensações são igualmente oriundas na vacuidade e fundamentalmente impermanentes. Em *avidya*, o que fazemos é buscar aquilo que gera uma sensação boa e fugir daquilo que gera uma sensação ruim, ou talvez permanecendo indiferentes às sensações medianas. Esta busca é *duhkha*, que condiciona felicidade com infelicidade, a partir da presença ou ausência de determinadas sensações.

Buda percebeu que o esteio daquilo que os homens chamavam de alegria ou tristeza era algo tão mutável e inconstante como são as sensações. A reatividade que surge no apego pelas agradáveis e na aversão pelas desagradáveis os insere em uma corrente de ignorância e sofrimento, nas quais se dá constante nascimento a verdades com a crença de que são absolutas.

Na FIGURA 1, os animais que se encontram no centro da Roda da Vida representam justamente o fundamento de todo este processo: o porco configura a ignorância, a galinha o apego e a serpente a aversão. A partir destes três processos, chamados por Buda de “Três Venenos”, a experiência do *samsara* se instala.

O *samsara* é o viver a partir da ignorância, é o ciclo de mortes e renascimentos gerados por ela e dentro do qual não há liberdade, pois se está sujeito a padrões reativos, cujas raízes se fincam em *avidya*, na concepção das experiências enquanto realidade absoluta.

O restante da imagem da Roda da Vida (FIGURA 2) colaborará para o entendimento do que seriam estes nascimentos e mortes contínuos. Embora não seja possível explorar todos os detalhes e ensinamentos contidos nesta imagem, alguns destes principais serão aqui traçados e corroborarão para a compreensão dos conceitos antes colocados.

Na Roda da Vida, é possível observar que um demônio segura uma roda que se divide em seis “fatias”, tendo como centro a FIGURA 1 anteriormente exposta. Este demônio se chama *Yama* e é o demônio da morte na mitologia indiana, representando a impermanência que segura todo este aparato. Cada uma das seis fatias representa um *reino*: reino dos deuses, dos semi-deuses, dos homens, dos animais, dos infernos e dos fantasmas famintos.

Buda dizia que renascemos a todo instante em algum destes reinos, provocando experiências que, uma vez condicionadas, seguem uma sequência reativa através de elos que culminarão na morte da mesma, quando então nos enlaçaremos na próxima experiência condicionada por reação às sensações, renascendo no mesmo ou noutra reino.

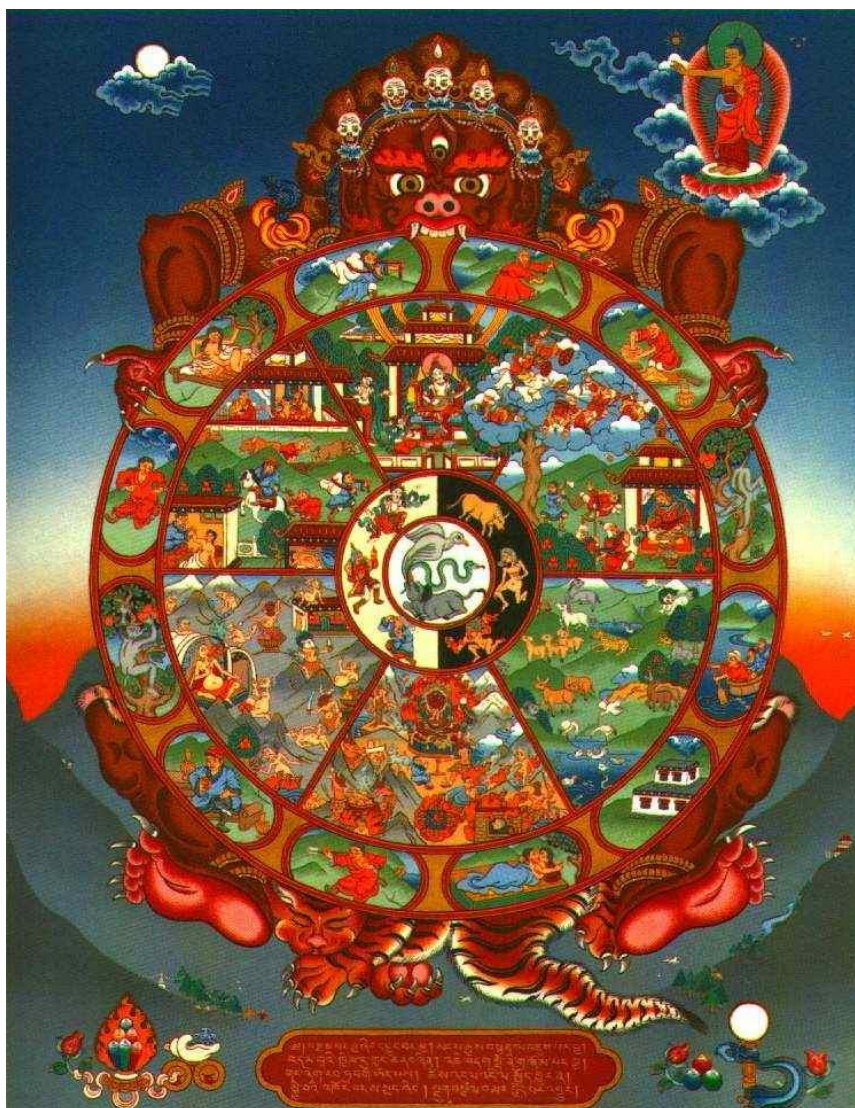


FIGURA 2. A Roda da Vida completa

Nesse sentido, as mortes e renascimentos são relativas à experiência e consideradas dentro de uma mesma existência, ocorrendo em grande número durante um único dia ou hora, a despeito do movimento proporcionado pela ignorância reativa. Cada reino representa um estado mental junto ao qual surgimos, nos identificando com uma personalidade e com o respectivo mundo que emerge concomitante a ela.

No reino dos deuses, por exemplo, podemos nos sentir onipotentes e abundantes em prosperidade e, assim, co-emerge um mundo que existe para nos servir e deleitar. Quando a abundância passa, pois também está sujeita ao crivo da impermanência, é possível que haja um renascimento no reino dos animais, em que se desespera irracionalmente por comida e sustento, dando nascimento a um mundo que tenha função de providência e característica de difícil acesso.

No reino dos infernos habita o estado mental tomado por raiva ou egoísmo, no dos fantasmas famintos, aquele tomado por avidez constante, no dos semi deuses, o julgamento que hierarquiza e deseja inocular o inferior e tomar o lugar do superior, e, finalmente, no reino humano, habita a experiência da tentativa de controle e evitação de perda, que culmina em frustração diante da impermanência.

Em todos eles, sobressai a ignorância diante de *anicca* e da interdependência, a qual pode ser vinculada ao conceito de vacuidade. Tendo compreendido que todas as coisas têm nascimento recíproco àquele que nasce para elas, e sabendo que sua verdade mais própria é a possibilidade colocada pela natureza da vacuidade, a interdependência se mostra uma realidade clara. Ela reside nesta compreensão de que não há separatividade entre quem vê e o que é visto, e que, principalmente, ambos têm sentido e existem apenas em relação.

É importante ressaltar a peculiaridade do termo “mente” para Buda: não é a mente que existe dentro de um homem, mas o homem que nasce junto a uma mente, que envolve toda a experiência para além de si mesmo e de seu corpo. Ela se assemelha à noção de “paisagem”, que retrata a ideia de que nascemos e renascemos em e enquanto realidades ilusórias que se configuram momento a momento, e que possuem seu fundamento na vacuidade.

A experiência do *samsara* é exatamente esta experiência da ilusão de que as coisas existem por si próprias, configurando aquilo que Buda diagnosticou na primeira e na segunda nobres verdades: o sofrimento existe e ele tem sua raiz na ignorância. Após constatar que haveria saída para essa experiência cíclica, Buda oferece o Nobre Caminho Óctuplo, estipulando a retidão de concepção que enxerga a verdade exposta e as retidões subsequentes que neutralizam este rodar condicionado.

Qualquer atitude, pensamento, fala ou conduta que estejam fora deste espectro são frutos do apego a identidades ilusórias e trabalham para a manutenção das mesmas, justificando sua presença pelos padrões reativos baseados na ignorância de tomar as coisas como verdadeiras em

si e imutáveis. Por fim, a reta atenção, que por sua vez propicia a reta meditação, propõem juntas a prática necessária para a interrupção deste ciclo de sofrimento.

Na FIGURA 2 vê-se um Buda fora da Roda apontando para a Lua, marcando a terceira Nobre Verdade e ratificando a possibilidade desta interrupção e, conseqüentemente, da liberação do *karma*, do *samsara*. *Karma* é a experiência condicionada que é reiterada pelo padrão reativo, seja ele agradável ou desagradável. Tanto o *karma* positivo quanto o *karma* negativo devem ser superados para que se atinja o caminho do *Dharma*: o caminho em que a reatividade não é motor das ações, mas no qual a lucidez as guia em busca da compaixão pelo benefício de muitos.

Karma em sânscrito significa “ação”, e denota assim que, mesmo uma ação benéfica ou amorosa, inebriada pelo véu da ilusão, gera uma experiência condicionada e gera *duhkha*. A verdadeira ação benéfica é aquela que desperta o ser da ilusão maior que o faz sofrer, revelando o *nirvana*, a liberação do sofrimento.

O Buda considerava que, para o esclarecimento total, era necessário que se equilibrasse, como em duas asas de um pássaro, teoria e prática. Se uma fosse mais pesada que a outra, não seria possível voar. De tal modo, todo este caminho das Quatro Nobres Verdades precisa ser praticado para que realmente traga efeitos na extinção do sofrimento. A reta meditação é a ação que permite esta cessação, através da prática da reta atenção.

A prática proposta por Buda se iniciava com um treinamento profundo de concentração na respiração para que, quando a atenção estivesse afiada, pudesse perceber o aparecimento e desaparecimento de sensações no corpo, acompanhando seu fluxo de forma equânime e proporcionando a experiência de *anicca*. A equanimidade se refere à postura de observação consciente das sensações e do impulso de reatividade que se tem diante delas, revelando assim, a corrente de *avidya* e *samsara*.

A continuidade da prática não reativa, que exige concentração e consciência no momento presente, permite que os arraigados hábitos e padrões reativos se dissolvam aos poucos, pois a equanimidade que se mantém durante a meditação desvela a realidade da vacuidade e da ação compassiva, ao invés da ilusão de *avidya* e das reações condicionadas.

Buda pedia que os praticantes tivessem, a princípio, fé. Fé na prática e fé no entendimento que tiveram a partir das Quatro Nobres Verdades, de modo a dar um crédito ao método e possibilitar que ele gerasse resultados. A fé transcendental, que representa a fiança no metafísico, nunca foi pregada por Buda. Ao contrário, ele dizia que nada poderia libertar um

homem do sofrimento que não sua própria prática e diligência. Rituais religiosos ou promessas do divino não deveriam ser utilizadas em troca da própria experiência, que era, ao mesmo tempo, o veículo da prática e o objetivo dela.

Para Buda, os preceitos de retidão contidos no Nobre Caminho Óctuplo deveriam ser tomados para que a prática não fosse feita como uma técnica sem ética. A verdadeira iluminação adviria da liberação do ciclo kármico através da prática e da conduta diária, de modo que não mentir, não matar, não manter vida sexual promíscua e não utilizar entorpecentes são atitudes condizentes com o caminho de quem busca se livrar do sofrimento. Em todas essas atitudes das quais ele pede abstinência há a perda da visão da interdependência e, conseqüentemente, ignorância. Assim sendo, o chamado “Caminho do Meio” de Buda iluminava um modo de viver, e não somente uma técnica que pudesse ser aplicada em qualquer circunstância.

Dentro de toda essa perspectiva exposta sobre a visão de Buda, haverá no próximo capítulo o desafio de reconhecer os preceitos presentes na formulação inicial da Gestalt Terapia, que se propunha a ser uma clínica da concentração baseada na fórmula de que o estar presente era o melhor caminho para a resolução de situações incompletas e para a maturação. Em seguida, será então possível, com mais clareza e propriedade, avançar a um terceiro capítulo no qual se estabelece o diálogo entre ambos os caminhos.

3 A Gestalt Terapia Original

A Proposta de uma Terapia da Concentração

Contar a história da Gestalt Terapia é também contar a história de uma época, de uma cultura e de seus fundadores; e principalmente de Fritz Perls. Não será foco aqui especificamente sua vida com tantos meandros, mas os marcos principais que formam pontos de partida e de virada para a abordagem, bem como no contexto social e cultural que estimulou, por acordo ou oposição, o surgimento, sustentação e mudanças da mesma. Assim, é possível uma aproximação e resgate da proposta inicial da Gestalt Terapia, bem como dos horizontes de sentido a partir dos quais emergiu este caminho. É com eles que se fará uma ponte com os conceitos vistos anteriormente, procurando reconhecer em que medida e de que forma as ideias do Buda estão presentes na construção mais originária desta clínica.

Fritz começa sua carreira construindo o que se tornaria uma longa história com a psicanálise, cuja influência na Gestalt Terapia não pode deixar de ser sentida. Clinicou sob a mesma por muitos anos, entre Europa, África do Sul e EUA, e passou ele próprio por diversos processos analíticos com diferentes profissionais. Sua relação com Freud é extremamente importante para compreender a história da Gestalt Terapia, já que suas divergências com ele fomentaram em muito a produção de Perls.

É possível colocar como referência histórica a apresentação de seu artigo sobre resistências orais no Congresso Internacional de Psicanálise em Praga, em 1936, mal sucedida profissional e pessoalmente. Além de ter sido rechaçado em suas idéias - contrapostas à teoria psicanalítica que prezava pelas resistências anais - sua mágoa pessoal pelo desprezo de Freud o fez rever com mais intensidade toda a teoria do mesmo e começar a definir o que viria a ser a Gestalt Terapia.

O artigo se torna posteriormente o livro “Ego, Fome e Agressão – Uma Revisão da Teoria e do Método de Freud”, publicado em 1942, no qual Fritz confirma suas impressões anteriores e as potencializa de forma a reler toda a teoria psicanalítica que considera obsoleta.

Já não pela primeira vez, Fritz se vê na iminência de um traslado devido a circunstâncias políticas, e então, em 1946 se muda para os EUA. Lá, torna a frequentar meios artísticos e boêmios, como já havia feito na Europa ao buscar o teatro e outras atividades culturais que lhe dessem um escopo sócio-anárquico. Nesse ínterim, conhece aqueles que, junto a ele e à sua

esposa, formariam o **Grupo dos Sete**: Isadore From, Paul Goodman, Paul Weisz, Elliot Shapiro e Sylvester Eastman.

Começa, assim, a se delinear a estrutura que conceberia a Gestalt Terapia concreta e formalmente. Para produção da obra de mesmo nome, junta-se ao convívio Ralph Hefferline, responsável por parte dela. Antes do lançamento do livro, muito se discutiu neste grupo a respeito da alcunha que levaria esta nova clínica, e o nome “Terapia da Concentração”, que já havia surgido na obra de 1942 como subtítulo da parte que explicitava sobre a prática clínica, foi a preferência de Laura Perls, esposa de Fritz e também integrante do Grupo. Independentemente do fato de ter sido escolhido o nome “Gestalt Terapia”, a existência da dúvida à época já é suficiente para suscitar a importância que a *concentração* tem para esta clínica.

A este período de criação da abordagem segue-se um de divulgação da mesma, no qual Fritz se desloca pelo país com fim de apresentar o recém-nascido. A repercussão da novidade, porém, não foi grande, marcando cerca de 15 anos de pouca fertilidade da Gestalt Terapia. Anos estes, que lhe serviram também como anos de pesquisa, adaptação e talha de sua concepção terapêutica, à qual acrescentou técnicas e teorias como o psicodrama, a semântica, a conscientização corporal e aproximações com as filosofias orientais. Nesse momento, em viagens para o oriente e leituras, Fritz encontra no Taoísmo e no Zen Budismo a ressonância para algumas de suas ideias e insights.

Cansado dos turvos resultados obtidos com a tentativa de divulgar a abordagem, Fritz inicia em 1962 uma série de outras viagens, vivenciando uma estadia em um Kibutz em Israel e em um mosteiro budista em Quioto, dos quais absorveu algumas noções sobre a concepção oriental de mente: seu funcionamento dual e sua dificuldade de se manter no momento presente. Ao final de 1963, Fritz toma residência no *Growth Center* em Esalen, marco muito importante para expandir sua concepção da aplicação terapêutica. Fritz desenvolve alguns trabalhos, muitos em grupo, mas encontra-se extremamente debilitado em sua saúde já em 1965. Consegue recobrá-la com alguns tratamentos de *rolfing*, e dois anos mais tarde escreve uma importante obra: “Escarafunchando Fritz – *Dentro e Fora da Lata de Lixo*”, uma autobiografia continente de conceitos angulares da abordagem.

Finalmente, em 1968, houve uma ressonância entre os valores pregados por Fritz e aqueles presentes na sociedade. O movimento hippie aliado à cultura de paz, em meio à revolta causada pela guerra do Vietnã, gritavam a necessidade de uma revisão do que era importante

socialmente no momento. Os valores do ‘*American Way of Life*’ davam lugar a pedidos libertários e espaços criativos na esfera humana, que se refletiam em toda a cultura: na música, na literatura, nos hábitos, e na constituição da juventude como um todo, que clamava por menos tabus e mais prazer.

O movimento de Contra Cultura de 68 inverte o panorama tradicionalista e prepara um solo fértil ao crescimento da Gestalt Terapia. A busca por novos valores humanistas acha par na compreensão proposta pela abordagem, e Fritz tem, finalmente, o reconhecimento que tanto aguardou. Torna-se celebridade e suas demonstrações terapêuticas acabam se transformando, devido a tamanha demanda e popularidade, em espetáculos públicos. A partir do trabalho desenvolvido aí, nasce mais uma obra, “*Gestalt Terapia Explicada*”, já em 1969.

Apesar de eterno rebelde e de ainda se encontrar insatisfeito com sucessos paralelos de outras abordagens, Fritz passou tranquilamente o fim de sua vida em Vancouver, no Canadá. Falecendo em 1970, sua vida e história permanecem presentes onde quer que haja a prática da Gestalt Terapia, por serem tão profundamente intrincadas a ela.

Tantos caminhos, muitos aqui ditos, levaram a uma concepção de homem peculiar na Gestalt Terapia: um homem que não é pré-determinado por quaisquer circunstâncias, embora não seja alheio a elas; um homem que é capaz de crescer e se ajustar criativamente, caso disponha-se a abandonar o letárgico lugar habitual de conforto; um homem que é multifacetado, que agrega ao invés de excluir seus âmbitos intelectual, emocional, físico, social, artístico, espiritual, etc – se é que se pode de fato separá-los -, e que tem sua experiência de vida de forma processual, renovando-se a cada tomada de consciência.

A Gestalt Terapia tem, igualmente à abrangência de seu caminho prático, uma vasta gama de teorias que a sustentam. Tal amplidão não é, porém, aleatória, mas uma compilação de conceitos e pensamentos que dão suporte à prática e a esta visão de homem peculiar. As principais correntes teóricas que possuem esse papel serão aqui abordadas a fim de mapear o modo como homem e mundo surgem na clínica gestáltica.

Podemos traçar um caminho que passe por quatro pontos principais nessa busca: o Holismo, de Smuts; a Psicologia da Gestalt, de Köhler, Koffka e Wertheimer; a Teoria Organísmica, de Kurt Goldstein; e a Teoria de Campo, de Kurt Lewin.

O processo de construção da abordagem sorveu de tais fontes já existentes, tomando-as como colaborações para a construção de um sentido próprio que seria proposto, e não apenas

repetindo-as. Modulando-as e aliando-as entre si e a novos conceitos oriundos da prática clínica, suas bases funcionam não como aquilo da qual ela partiu, mas como aquilo no qual se inspirou para compor e tecer sua visão de homem, vida, mundo e saúde. A partir daí, agregada a outras influências e à experiência clínica de Fritz Perls, esta foi ganhando forma e identidade, podendo ser reconhecida como tal por sua peculiaridade.

É igualmente inegável o papel da arte tanto na vida do próprio Perls, que a admirava e vivia desde cedo, como em seu esculpir da Gestalt Terapia. O caráter inventivo e expressivo das artes em geral permeia sua compreensão de homem e se torna central para as transformações que neste ocorrem.

Nascida de tais influências, de reflexões sobre a clínica e suas possibilidades, inspiradas em teorias e filosofias - além das já citadas - como: **Fenomenologia, Existencialismo, Humanismo, Taoísmo, Zen Budismo, Psicodrama, Terapias corporais e Psicanálise** (GINGER; GINGER, 1995), a Gestalt Terapia construiu seu patamar histórico direcionada sempre à prática terapêutica, buscando compor uma compreensão que pudesse dar conta de explicitar a vivência especificamente humana.

Para uma melhor apreensão deste entendimento, segue a aproximação de cada uma de suas contribuições, começando pelo Holismo, de Smuts. Sua obra “Holism and Evolution”, publicada em 1926, apresenta as bases do pensamento holístico. Sua proposta era traçar um caminho diverso daqueles que vinham sendo galgados pelos conhecimentos de sua época, nos quais ciência e filosofia estavam em âmbitos separados e incomunicáveis; de modo que o pensamento holístico surgiu como uma nova maneira de conceber a realidade, e não apenas como mais uma teoria.

Contextualmente, a Teoria da Relatividade de Einstein compõe o cenário em que o Holismo pôde florescer. Com a noção de que o movimento de um corpo nunca pode ser tomado de maneira absoluta, mas sim relativamente a outro, a natureza transformou-se em um conceito menos objetivo e mais relacional.

Se a percepção era relativa, o era ao próprio homem que a experimentava e ao contexto em que vivia. Assim sendo, Smuts aponta que o homem percebe a realidade em *todos* - em *holos* -, que envolvem todas essas partes. O próprio Universo evolui nessas unidades sintéticas, pois qualquer ponto que afetasse parte dele o colocaria de modo a realocar toda sua unidade. Tal preceito vem a ser chamado por Fritz Perls de **ajustamento criativo**. Ele acontece, nas palavras

de Lima, “Quando um organismo assimila algo do meio [e] não o faz como uma mera adição mecânica, mas sim adequando através da transformação aquilo que é assimilado às suas necessidades peculiares.” (LIMA, 2008, p.4). Smuts ainda “(...) defendia que a evolução era um processo de criação e não meramente um processo de reagrupamento de formas velhas em novas.” (ibid).

A natureza assim sai de um status cristalizado e pronto para outro onde é mutável, maleável, impermanente e, principalmente, experienciável. Perceber é experimentar, e Smuts acaba por descrever assim a forma como o homem experimenta estar vivo, como ele se encontra no mundo. Se sua explicitação inicial não procede desta forma, mas mantém uma suposta dicotomia entre homem e mundo - apesar de conjugar relações entre as partes -, é proposto aqui que se pense estas duas instâncias através de um caminho fenomenológico compartilhado pelas ideias de Buda, no qual a co-emergência possibilita uma compreensão do ajustamento criativo como uma experiência relacional na qual se ganha em sentido, maturação e lucidez. O *holos* se torna a totalidade da experiência que abarca todas as suas facetas, que, entrelaçadas, encontram no ajustamento criativo seu modo operante.

Quando Smuts descreve a inseparabilidade do percebedor com aquilo que percebe e chama este ‘todo’ de *experiência*, aproxima-se em muito da proposta de Buda, em suas noções de co-emergência e interdependência. Smuts, porém, fala de um sujeito e de sua personalidade, enquanto que Buda se refere à mente e sua reatividade como formadoras desta noção de Eu tão fortemente enraizada na geração da ignorância. Não se trata aqui de comprovar a existência ou inexistência do ‘eu’, mas de reconhecê-la enquanto uma experiência possível, que, para Buda, se faz sob *avydia* e, portanto, é limitante.

Para este, é necessário reconhecer tal construção de identidade e sua conseqüente geração de sofrimento para que se possa desconstruí-lo em direção à natureza luminosa e livre da vida, que é justamente o que baseia a própria possibilidade do homem enganar-se e experienciar o fechamento da identidade: “Ele [O Buda] compreendeu que, por ser livre, a mente pode gerar ignorância. Por estarmos presos na ignorância, brotam as marcas mentais. Com o surgimento das marcas mentais, surge naturalmente a nossa identidade.” (SANTEM, 2010, p. 37). Assim, a proposta de Buda dá um passo além da psicológica, ao propor não somente a busca de uma boa identidade, mas ao apontar para a prisão instituída no processo de criações identitárias, causando sofrimento.

O que foi anteriormente chamado de **inteligência holística** por Smuts aproxima-se do fundamento da Teoria Organísmica de Kurt Goldstein, que confere ao homem a capacidade de organizar-se em busca de um equilíbrio dinâmico. Perturbações são “digeridas” pelo organismo e encaminhadas a formarem parte dele, que vai tornar a buscar seu equilíbrio, não de maneira a voltar a um ponto tido como básico, mas de forma a absorver a mudança de um jeito novo e harmonizar o todo modificado. Daí a noção de dinamismo, em oposição a um suposto equilíbrio estático e definitivo. Tal noção nos remete ao conceito de *anicca* de Buda, que aponta para a constante impermanência dos fenômenos.

A esse processo dinâmico Goldstein chama de **auto regulação organísmica**, compreensão obtida através do estudo e observação da recuperação de soldados lesionados em guerra, que encontravam maneiras de ajustar-se às suas restrições, tornando-as uma nova realidade ao invés de barreiras. Fritz transpõe esse conceito para o funcionamento geral do homem, creditando a este a tendência de se autorregular, buscando sempre sua melhor forma. “Existe apenas uma coisa que deveria controlar: *a situação*. Se você entende a situação em que está, e se você permitir que a situação em que está controle suas ações, então você aprende a lidar com a vida.” (PERLS, 1976, p.38).

O que se entende por melhor forma aqui não se trata de uma formulação específica, constante ou previamente determinada, mas sim a um retorno à experiência que permite acompanhar a constante mudança, e à promoção do que Fritz chama de **integração**, que discutiremos pouco mais a frente, e que se aproxima da ideia de lucidez para Buda.

Ao observar que os soldados eram capazes de se reajustar às novas contingências em que se encontravam, é possível pensar nesta transformação não como resultado de uma propriedade de ajustamento inerente ao homem, mas como uma estrutura da experiência, que sempre se dá de modo relacional, interdependente.

O organismo de Goldstein nada mais é que um *holos*, um todo que preza por seu funcionamento dinamicamente equilibrado. É um sistema cujas partes podem apenas ser determinadas em relação ao todo, e vice-versa, como na paisagem de Buda, onde observado e observador surgem concomitantemente e um para o outro, em uma mesma estrutura de sentido.

As relações parte e todo são igualmente dinâmicas, pois igualmente se interdeterminam. Tal ordem é mais explicitamente expressa pela Psicologia da Gestalt, escola alemã do estudo perceptivo que provocou grandes repercussões com suas idéias. Em seu surgimento, opunha-se

ao elementarismo que predominava na psicologia desde o século XIX, que permitia um entendimento segregado das ‘funções’ do homem, sem incluí-lo no processo perceptivo.

O que a Psicologia da Gestalt, também chamada de Gestaltismo, traz para a cena em que surge é uma questão de perspectiva: o homem e sua experiência só podem ser entendidos a partir de onde surgem. Os princípios de **proximidade**, **fechamento** e **similaridade** observados na experiência perceptiva, sendo essa experiência entendida de maneira holística, são então parte de todo modo de ser do homem no mundo, apontando suas tendências e ressaltando, novamente, a co-emergência entre observador e observado.

Köhler explica ainda sobre os princípios de aprendizagem, se abstendo deste conceito enquanto uma compreensão hierarquizada e substitutiva de acúmulo de informações, mas pela compreensão de que cada *insight* obtido reestrutura existencialmente o homem em um novo todo e o amplia em liberdade devido à visão clara. Ao aprender algo, existe mais liberdade em se comportar de forma nova ou recentemente aprendida, mantendo todo vivido como possibilidade existencial. Aprender se torna, assim, um processo de maior conscientização.

A **atualização** é também um conceito presente na clínica da Gestalt Terapia, ao passo que esta procura localizar na experiência do aqui-agora do cliente suas necessidades e potencialidades. Atualizar significa uma espécie de revisão baseada na experiência fenomenológica atual do cliente, na qual aparecem passado e futuro como horizontes de sentido com os quais o cliente se relaciona de uma ou outra forma. Atualizar seria reconfigurar, de acordo com a situação presente, suas compreensões.

Quando se aprende algo novo, é necessário atualizar as possibilidades e capacidades de resposta frente a situações, pois agora o todo está expandido, incluindo as possibilidades antigas e as recentes, liberando horizontes de ação menos restritos e repetitivos.

Este processo tem relação com o que Perls denomina de **maturação**: “(...) *amadurecer é transcender ao apoio ambiental para o auto-apoio.*” (ibid, p. 49). Podemos pensar que a idéia aqui elucidada se compara à anteriormente citada, onde a transcendência apontada por Perls se relaciona à abertura de possibilidades obtida pela liberdade oriunda da conscientização e presentificação. Antes restrita apenas à busca de soluções com caráter desresponsabilizado – o que o autor chama de “apoio ambiental” -, a maturação seria então uma das possibilidades que ainda não estavam desveladas no campo devido a uma visão ignorada, devido a *avydia*.

Outro processo descrito pela Gestalt Terapia que faz menção à apropriação de possibilidades encobertas é a chamada **integração de partes alienadas**, no qual Perls usualmente encontra polaridades em seu cliente a fim de reconhecer o que este percebe como seu e o que percebe como alheio, denotando igualmente a característica dual da mente enquanto experiência: “Vivermos apenas com uma pequena porcentagem de nosso potencial deve-se ao fato de nós (...) não quisermos nos aceitar ou aceitar você.” (ibid, p.27). A proposta terapêutica é que o cliente reconheça isso que chama de ‘outro’ como uma possibilidade sua, apropriando-se de sua impropriedade.

Manter uma ideia como pertinente apenas ao “outro” pode ser fruto de uma reatividade que rechaça o ruim, e se apega ao agradável. Identificado com a noção de “eu”, a tentativa de manter dentro desta o que é bom e fora da mesma aquilo que é desagradável, sustenta algumas partes como intocáveis à própria experiência e é esteio à separatividade. Na prática meditativa, o objetivo de equanimidade frente às sensações resgata a possibilidade de se entrar em contato com reações que, em um modo de atenção mediano, passariam despercebidas. A proposta meditativa torna-se igualmente uma proposta de integração.

Dando seguimento às teorias de base da Gestalt Terapia, chegamos à Teoria de Campo de Kurt Lewin, que traz novamente a noção de perspectiva, ao inserir os eventos em seus respectivos contextos, atentando para a indissociabilidade de ambos. Ele denomina **espaço de vida psicológico** a noção de que toda experiência é situada no espaço-tempo. Interessa à Gestalt Terapia saber qual é a situação daquele que lhe vem ao encontro, qual é o campo de onde fala e aquilo que o compõe.

É possível pensar a importância dada ao “campo” como uma tentativa de aproximação hermenêutica, de modo que visa interpretar a vida do cliente de acordo com seus próprios pilares, balizas e referências, e não a partir de um saber externo ou de outra ordem que lhe vá valorar. Observar o **espaço de vida psicológico** torna-se então, observar a experiência do cliente, suas paisagens e surgimentos carregados de sentidos interdependentes.

Para Lewin também, o sujeito se encontra, inevitavelmente, em relação, e a expressa em sua medida naquilo que Perls, Hefferline e Goodman denominam como **fronteiras de contato**. As fronteiras são os espaços relacionais, nos quais o encontro acontece e emerge a possibilidade de um evento. Fritz aponta que a mudança e o crescimento não ocorrem na semelhança, mas na

diferença que provoca movimento. Ao encontrar o diferente, algo acontece; e a esse encontro dá-se o nome de fronteira:

Quando dizemos “fronteira”, pensamos em uma “fronteira entre”; mas a fronteira-de-contato, onde a experiência tem lugar, não *separa* o organismo e seu ambiente; em vez disso limita o organismo, o contém e protege, *ao mesmo tempo* que contata o ambiente (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.43, grifo do autor.)

Vê-se a inclinação dos três autores em ressaltar que não estão tratando de um ambiente de um lado e sujeito do outro, e talvez fosse a isso que Lewin fizesse menção em seu conceito de campo, a esta co-emergência igualmente colocada em relevância por Buda. Levaremos a seguir, as noções das teorias de base da Gestalt Terapia para seu método, para que seja possível, no capítulo seguinte, promover intercessões entre ambas as práticas: a terapêutica e a meditativa.

É também no processo terapêutico que o contato se faz presente entre cliente e psicoterapeuta, e sobre esta relação é possível aprofundar os modos possíveis pelos quais a mesma se revela. Se usarmos como inspiração o trabalho de Hans Trüb (1952) podemos pensar que dois tipos de contato acontecem em terapia: o contato do cliente com seus próprios conteúdos, assinalado pelo autor como “intrapessoal-dialético”, e o contato entre cliente e terapeuta, tão curador por sua faceta “interpessoal-dialógica”.

Na clínica, cabe ao terapeuta *buscar* este último por meio da disponibilidade e capacidade de aceitação e inclusão, e *facilitar* o primeiro, por meio de balizas e experimentos que proporcionem ao cliente uma awareness melhor de si próprio. Focalizar o processo, não só da terapia, mas também o corrente naquilo que é trazido, é uma forma de propiciar esta experiência.

Encontra-se nos principais livros de Gestalt Terapia uma conceituação teórica que diz respeito a técnicas de experimento e a situações clínicas. Todo experimento é uma chance de montar ou remontar uma situação inacabada, seja ela presente, passada ou esperada para o futuro. Um impasse diante de uma escolha no presente é uma *gestalt* aberta, por exemplo, e será, em clínica, fechada através de uma atualização de necessidades, limites e ferramentas do cliente, que possibilitará, por sua vez, o processo de integração.

A idéia principal é promover uma mudança da atitude de **falar sobre** para a atitude de **falar com**, entrando assim em contato com o que aparece como figura (POLSTER; POLSTER, 2001, p.237). Fritz Perls acreditava que, desta forma, a situação poderia se atualizar, e o cliente ou disporia de toda sua capacidade presente para resolvê-la, ou se tornaria então, *aware* de suas

limitações e dificuldades em fazê-lo – em ambas as situações, a *gestalt* seria fechada, já que a *gestalt* se mantém aberta unicamente pela falta de contato com a situação. Contatá-la permite a completude de seu sentido, independentemente de qual seja o destino ou desfecho prático da mesma.

É diferente falar sobre um medo ou senti-lo de fato; na segunda situação, está presente a disposição afetiva específica que traz determinadas compreensões limitadas que levam o cliente a sofrer, e pode-se, a partir dela em terapia, construir algum caminho rumo à liberdade.

É neste sentido que Perls, Hefferline e Goodman deram tanta ênfase ao que chamaram de “aqui e agora” (1997) para designar o que era essencial para libertar o potencial de ação do cliente. Essa expressão designa também a importância que conferem à *experiência* na clínica gestáltica em detrimento da *interpretação*, segundo a obra citada:

Em geral, dissemos, a tendência da psicoterapia é para a concentração na estrutura da situação concreta. (...) Enquanto mais estritamente a terapia se concentra no aqui e no agora concreto, mais insatisfatórios se mostram os preconceitos científicos, políticos e pessoais do que é a “realidade”, quer se trate da realidade perceptiva, social ou moral. (p. 51).

Costuma-se dizer que, mesmo que um experimento não tenha funcionado, ele funcionou! Este trocadilho brinca com a noção de funcionamento em questão. O objetivo de um experimento é trazer consciência para a experiência do cliente. Ele se articula de modo a denotar o momento do aqui e agora e incluir o cliente em sua própria fala, gestos, fantasias ou sugestões. Esta implicação, viabilizada pela proposição de um experimento, estrutura a situação terapêutica de modo que o cliente possa nela assumir sua responsabilidade sobre aquilo que traz de sua vida e se engaje em sua própria experiência presente.

Não se trata, portanto, da reprodução mecânica de falas ou gestos propostos pelo terapeuta, como se os mesmos fossem “ensinar” ou modificar algo na experiência do cliente de maneira volitiva. As diretrizes e estruturas do experimento existem como facilitadoras para que o cliente entre em contato com seus sentimentos, sensações e pensamentos, e se aproxime assim, de uma maior *awareness* de sua experiência. Desta forma, naquele momento clínico, se torna possível ao cliente experimentar suas possibilidades, potencialidades e limitações, e fazer uma escolha diante das mesmas.

Tal dar-se conta de si e de sua situação presente é denominado de *awareness*, que “(...) é uma forma de experiência que pode ser definida aproximadamente como estar em contato com a

própria existência, com *aquilo que é*.” (YONTEF, 1998, p.30). Tal definição faz menção ao fenômeno, àquilo que se dá à experiência, buscando referências na própria para compreender os processos daquele que vem ao encontro do terapeuta.

Redirecionar o cliente para a *awareness* é redirecioná-lo em toda uma visão de mundo: “(...) é verdadeiramente, tomar como ponto de partida a experiência fenomenológica do cliente.” (HYCNER, 1995, p.146).

É neste sentido que a Gestalt Terapia se apresenta como fenomenológica, pois seus pontos de partida e de chegada são sempre a experiência do cliente. Não pretende, com experimentos ou qualquer outro tipo de intervenção, chegar a algum lugar previamente determinado ou estabelecido como ideal. Sua orientação é no sentido de acompanhar o “*continuum da awareness*” (PERLS, L., 1973 *apud* YONTEF, 1998) do cliente que pode guiá-lo até sua experiência mais própria: “O objetivo da Gestalt Terapia é o *continuum da awareness*, a formação continuada e livre de Gestalt, onde aquilo que for o principal interesse e ocupação (...) possa ser integralmente experienciado e lidado.” (ibid).

Tal como a proposta prática de Buda de manutenção da atenção na respiração para que se acompanhe a iminência de um fluxo reativo às sensações físicas, de onde se originam as marcas de hábito mais profundas, a proposta Gestáltica de acompanhamento do continuum de awareness tem rumo similar ao visar uma presença consciente por parte do cliente, método pelo qual se pode estar lúcido diante da realidade e cessar o sofrimento oriundo de *avydia*, ou, para Fritz, da desintegração.

Lembrando a fala de Richard Hycner que afirma a necessidade de uma experiência e não de uma explicação, agrega-se a ela a de John O. Stevens, em sua obra “Tornar-se Presente” - destinada somente a experimentos - que completa: “É incrível o quanto você pode descobrir a respeito de sua existência, simplesmente prestando atenção e tornando-se mais profundamente consciente de seu próprio experienciar.” (STEVENS, 1988, p.17).

Ao se afastar da experiência, a awareness diminui e o **contato** fica prejudicado, interferido pelas abstrações teóricas: “O contato é que é a realidade mais simples e primeira.” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, op.cit., p. 41). Na mesma obra, afirmam ainda: “Pois bem, o propósito de todos os experimentos e discussões teóricas neste livro é analisar a função de entrar em contato e intensificar a awareness da realidade.” (ibid, p.42).

O cliente chega em terapia porque tem tantas partes de si mesmo desintegradas, esquecidas, sem contato. Restaurá-las à vida é sua tarefa, de modo que o cliente possa, pouco a pouco, aproximar-se das mesmas, desvelá-las e explicitá-las, de forma a fazê-lo conjuntamente em um plano racional, emocional e motor.

O primeiro passo necessário ao terapeuta para fazer contato com seu cliente é um tipo diferenciado de atenção. Ela propicia estar presente e focado naquilo que é trazido pelo cliente e na dinâmica relacional que se estabelece. Poder contar com um escopo teórico que o norteie nesse processo é igualmente importante, e constitui um fundo consistente para que o contato emergja como figura.

O exercício terapêutico de manter o contato, durante a sessão e encontro após encontro, capacita o cliente a desenvolver aquilo que tem como estagnado, e joga luz no que foi esquecido e se faz premente ser lembrado. Da mesma forma que a explicitação, a tematização e a experimentação presentes de algo que flui bem são marcadas pela awareness, esses mesmos processos devem ocorrer em relação a uma resistência, que se constitui igualmente em uma forma de entrar em contato com o mundo, porém de maneira restritiva. Experimentar a própria restrição é fazer um limite ser sentido como tal ao invés de força-lo, promovendo uma compreensão integral de suas funções e contornos, abrindo ao cliente a possibilidade de escolha do que fazer diante dele. A partir do momento em que algo é trazido à luz e experimentado com clareza, a awareness possibilita que se rearranje aquele aspecto segundo as necessidades existentes através do ajustamento criativo. A Teoria Paradoxal da Mudança nos remete a este processo, afirmando que apenas tendo consciência plena daquilo que já se é, é possível que esta estrutura se modifique rumo à mudança, caso necessário.

Remeter o cliente ao modo como ele está contando suas passagens, à maneira como ele próprio parece surgir de uma ou outra forma dentro de cada situação, sendo co-criador das mesmas, fazer dos sentimentos e sensações presentes parte importante a ser vivida durante a terapia e promover experimentos que possam aproximá-lo daquilo que está turvo, são formas de trabalhar o contato em terapia. Um experimento não cria nada essencialmente, é sim meio hábil para fazer surgir com mais clareza aquilo que já está acontecendo. Proporciona o aparecimento de uma gestalt mais vigorosa ao colocar em foco o que está ocorrendo, facilitando o caminho da awareness. O próprio terapeuta precisa igualmente estar em contato com aquilo que sente, presentificando o processo e abrindo espaço para que o cliente faça o mesmo.

Desta forma, o trabalho do modo de atenção, que em muito se aproxima da proposta meditativa, encontra uma função não apenas na similaridade ao método gestáltico, mas igualmente para facilitar a postura terapêutica necessária ao atendimento, uma vez que o terapeuta é ele mesmo seu próprio instrumento de trabalho. No capítulo seguinte veremos mais propriamente como essas duas abordagens do humano se relacionam, e quais os pontos mais relevantes desse diálogo aqui circunscritos para a construção de uma clínica da awareness.

4 A Gestalt Terapia do Despertar

Uma Clínica Além da Técnica

A partir dos capítulos anteriores, nos aproximamos da descrição da experiência humana por Buda e sua respectiva proposta de saída do sofrimento. A concentração, a retidão e a conscientização da experiência apontam caminhos para a compreensão existencial que fica para além da ilusão que toma as coisas como já dadas e em si mesmas. Caracteriza-se assim o humano e sua experiência mediana, bem como aquilo que é proposto como solução ao sofrimento gerado por estas condições.

Analisamos também a correspondência destas colocações à Gestalt Terapia em suas origens. Por influência de Paul Goodman, Fritz Perls se aproximou das filosofias orientais e teve suas próprias experiências em locais próprios a algumas práticas referentes a elas, como colocado no capítulo anterior. É possível que advenham das mesmas os aspectos parecidos com a proposta do Budismo existentes na Gestalt Terapia, mas não se pretende neste ponto traçar uma arqueologia da estrutura desta clínica em particular, mas tecer uma reflexão acerca da congruência da proposta gestáltica com a budista em termos da compreensão do ser humano e apontamento de caminhos para cessação do sofrimento; e, assim, poder refletir também sobre o encaminhamento contemporâneo do método clínico da Gestalt Terapia em relação às suas proposições iniciais.

As experiências de Fritz Perls em comunidades fortaleceram sua crença de que a terapia individual deveria expandir-se para o grupo, deste para uma comunidade, e desta, extrapolando por fim todos os limites institucionais, para a vida. Através deste olhar, Perls denota que sua clínica não se trata de algo técnico e que não deveria ter seu papel encerrado ao tratar de questões pensadas essencialmente como “psicológicas”, mas mostra que seus apontamentos são sobre o viver e seu modo de fazê-lo, e que seu fim era levar liberdade a estes, tal como eram as análises e propostas de Buda.

Com os primeiros sinais de surgimento da Gestalt Terapia, através da obra “Ego, Fome e Agressão” (2002), ele inicia o traçado de um caráter, apontando-o como o estado patológico do qual a maioria de nós padece, especificando suas nuances, destrinchando seus mecanismos e elaborando sobre sua gênese: tomava forma assim, o que Fritz denominou de caráter “neurótico”, que é:

(...) o uso de uma armadura (conchas, etc., em animais inferiores, couraças de caráter em seres humanos, casas e fortalezas na sociedade) (p.91); Apresentam sinais típicos de um caráter neurótico, são incapazes de suportar frustrações e tão mimadas que até uma pequena demora na satisfação produz um trauma. (p. 97).

Tal como fez Buda, Fritz também diagnosticou o sofrimento do homem comum, detalhando seus meandros para propor uma solução. Veremos no presente capítulo tal caracterização feita e as observações de Fritz, bem como as postulações dadas na origem da Gestalt Terapia como caminho para “despertar o organismo para uma vida mais completa” (PERLS, 2002, p.265). Para tal, tem papel basal a **concentração**, que carece, para ter seu papel entendido corretamente, que se explicita e se transcorra por aquilo que Fritz definiu como o caráter do sofrimento: o neurótico.

Ao passo que o define, o faz concomitantemente à explicitação do que seria o homem saudável, com personalidade integrada. Ele expõe que a diferença entre eles decorria do resultado respectivo de um conflito específico: aquele que ocorre entre as necessidades biológicas e as sociais (ibid, p.105), também colocado por Fritz como “auto regulação *versus* regulação externa” (PERLS, 1976, p.34). Tal conflito o levou à ideia de maturação, citada no capítulo anterior do presente trabalho, na qual Fritz coloca a necessidade do auto apoio em detrimento ao apoio externo, tal como colocado a seguir:

Mas, com muita frequência, o autocontrole exigido socialmente pode ser alcançado apenas à custa da desvitalização e do enfraquecimento das funções de grandes partes da personalidade humana – à custa da criação de neurose coletiva e individual. (PERLS, 2002, p.106).

A neurose individual se desenvolve ao passo que há um sentimento de culpa por divergir da norma externa, e ainda um desejo de estabelecer contato, ainda que através de posições inautênticas. O indivíduo subordina sua auto regulação à regulação externa e assim, contata o mundo não através de suas necessidades reais para buscar saná-las e vive-las, mas através de bloqueios de contato como projeções, introjeções, retroflexões, etc... (RIBEIRO, 2007). Perde, assim, contato genuíno consigo próprio e passa a “funcionar” ao invés de viver: “Uma neurose deve ser considerada uma doença da mesma forma que a debilidade do coração é chamada de doença.” (PERLS, 2002, p.106).

Buda, em sua Primeira Nobre Verdade, igualmente diagnostica uma doença nos homens: o sofrimento que tem por base a ignorância – explicitada na Segunda Nobre Verdade. Ensinar a prática da meditação, para Buda, era uma forma de incitar o indivíduo a buscar seu auto apoio, a buscar sua serenidade e sua paz reconhecendo a forma como ele lida e reage ao mundo, através da conscientização de seu engajamento e pertencimento à tessitura de paisagens e verdades por ele experienciadas. Caso essas qualidades dependessem apenas de fatores não passíveis da experiência direta do indivíduo, estariam sempre inconstantes, sob o jugo de *anicca*, a impermanência. Esta mesma impermanência que pode ser experimentada como opressora no caso daquele que desenvolve o *apoio e regulação externos* – que, para Fritz, é o neurótico -, é fonte de liberdade diante daquele que encontra sua integração, maturação e auto apoio.

É possível então pensar o neurótico como o indivíduo que está sob o estado de *avydia*, ignorando sua própria natureza e tomando algo já estabelecido enquanto uma verdade absoluta: neste caso, tomando como verdadeira e anterior à experiência que se faz dela alguma exigência coletiva do senso comum: a regulação externa. A saúde, pelo contrário, seria “(...) um equilíbrio apropriado de tudo aquilo que *somos*” (PERLS, 1976, p.20, grifo do autor.). Fritz enfatiza o verbo “ser” para reforçar que a experiência presente aliada à consciência deste ser é o próprio parâmetro para a personalidade saudável. Assim, como Buda, na Terceira Nobre Verdade, Fritz também enuncia um caminho de dissolução da neurose, afirmando que esta doença tem cura: “O progresso da neurose deve ser detido e a regressão aos níveis de saúde biológica, estimulada”. (ibid, p. 108).

Para tal processo, Fritz traz enfim a noção de **concentração**, cuja

(...) meta é recuperar a “sensação de nós mesmos”, mas a realização desta meta é, às vezes, muito difícil. Se você está “erradamente” condicionada, se você tem hábitos “errados”, será muito mais difícil modificar este estado de coisas do que adquirir hábitos novos (PERLS, 2002, p.264).

Trazer a concentração para o âmbito da prática terapêutica permite que este processo seja desencadeado. Através da recuperação do interesse e atenção genuínos, é possível recobrar a sensação de si mesmo e deixar surgir como uma Gestalt clara e vigorosa as necessidades mais autênticas presentes e não concluídas, retomando o caminho de fechamento de *gestalten* que leva à saúde integral.

O Buda e a Gestalt Terapia partem de premissas básicas a respeito da saúde: a de que todos possuem a natureza de Buda e de que todos sabem se auto regular, respectivamente. Em ambas, existe uma confiança de que a doença não é algo espontâneo e natural, mas um encobrimento da natureza essencialmente livre e sadia.

Para Buda, a prática da meditação e o seguimento dos preceitos fundamentais são o método necessário para recobrar esta visão de natureza primordial, de modo que, assim, pode o indivíduo dar-se conta da interdependência responsável pelo surgimento de suas paisagens mentais, e tomar frente a elas a liberdade para surgir em mentes mais amplas e despertas.

Já na Gestalt Terapia, o processo terapêutico se torna uma proposta na qual será visada a awareness e a experiência da pessoa, oferecendo assim um campo no qual a **tomada de consciência de si mesmo** é viável através da concentração necessária nas gestalten emergentes: através do diálogo terapêutico é possível suscitar a experiência presente e autêntica e perceber as situações abertas e os “hábitos errados” (2002) que impedem a awareness. Um cliente chega à terapia com gestalten abertas e/ou paralisado em alguma Gestalt fixa, que seriam os **hábitos errados**: “(...) um hábito adquirido ou, como poderíamos chama-lo, uma Gestalt fixa.” (ibid, p.264).

Tanto no caso da fixação em uma Gestalt quanto em relação às tantas gestalten abertas, é possível perceber que o sentido explicitado por Fritz na descrição do sofrimento é semelhante àquele descrito por Buda: as gestalten se assemelham às paisagens mentais, no sentido de que ambas representam a forma como alguém vive e experimenta uma determinada situação que abarca a si mesmo e ao ambiente, ou melhor, que não dicotomiza a experiência entre esses dois, mas compreende-os como co-emergentes. Fixar-se em um modo ou em uma Gestalt para viver é o mesmo que surgir apenas dentro de uma mesma paisagem: ambas restringem a liberdade e configuram a experiência a um só modo.

Tanto Buda quanto Fritz admitem que o modo humano de operar no mundo se dá através destes fenômenos carregados de sentido. A capacidade de sair da fixação de Gestalten específicas e devolver ao cliente sua possibilidade de fluir constantemente em surgimentos de figuras e fundos é, para Fritz, um método de ampliação da liberdade existencial. Para Buda, as paisagens devem ser reconhecidas como co-emergentes e assim, ampliadas através da liberdade que se ganha com a compreensão da inseparatividade. O termo “co-emergência” é mais apropriado por fazer menção não somente à indissociabilidade de experimentador e experiência, mas como ao

nascimento mútuo e recíproco de ambos, se remetendo assim à compreensão fenomenológica heideggeriana explicitada em estudo prévio (REIS, 2011).

Buda procurou mostrar que essa diferença Eu – Ambiente gerava uma sensação de separatismo causadora de todo o sofrimento, e ensinou por teoria e prática a interdependência pela qual percebemos que o surgir dos fenômenos é intrinsecamente relacionado àquele que o experimenta. Assim, mostrou que a dissolução do "ego" *enquanto uma identidade ilusória e separada do mundo* era necessária para que se alcançasse a liberação do sofrer, a liberação de *avydia* que havia gerado tal ilusão. A paisagem mental que coloca o EU como centro, concomitantemente aliena o restante dos seres e gera sofrimento. Não se trata de destruir a noção referencial de “eu”, mas de aloca-la de modo a gerar lucidez a respeito de sua fragilidade diante das coisas tais como são: trata-se de uma noção útil, porém atribuída e inventada.

Na Gestalt Terapia, podemos entender que a fixação dessa configuração, dessa Gestalt, na qual o Eu é figura e o mundo é fundo, é nociva conquanto não permite a auto regulação e o ajustamento criativo à vida. Desta forma, ela sobrepuja a referência identitária ao ambiente junto ao qual o sujeito deve existir, gerando uma postura de apoio externo manipulatório.

Fritz aponta o auto apoio como preferencial ao apoio ambiental, podendo suscitar a idéia de que deveria haver uma maior importância do Eu em relação ao ambiente. Mas o que Fritz estabelece através dessa colocação é na verdade uma necessidade de que haja uma relação saudável entre homem e mundo, na qual não haja manipulação do meio para atingir um objetivo colocado por mero voluntarismo. O auto apoio significa responsabilizar-se pela própria existência e pela postura ética frente à existência alheia, não retirando desta recursos para suprir aquilo que poderia ser sanado com recursos próprios, mesmo que estes sejam, existencialmente, sempre em relação ao mundo.

Tal relação saudável é mais um ponto de convergência entre as duas teorias: a afirmação búdica de que a vida é impermanente é pressuposto para a noção gestáltica de ajustamento criativo: já que a vida é mutável, o indivíduo que se fixa em uma forma de vivê-la torna-se neurótico e patológico, de modo que não se adapta criativamente às novas *gestalten* que emergem.

“Fluxo infinito de gestalten incompletas” (PERLS, 1979, p.19) é como Fritz define a vida. Ao passo que uma situação é resolvida, a configuração muda e, nela, outras questões surgem para serem completadas. Quando há fixação em algum ponto específico da história pessoal, isto se dá

por uma ainda inabilidade de fechar aquela Gestalt, de resolver aquela situação. Por consequência, algumas outras situações vão permanecendo abertas na vida e esse acúmulo de experiências inacabadas paralisa a pessoa aumentando sua fixação num ponto doente. A terapia é o local onde tais situações começarão a ser fechadas, onde tais pontos de dificuldades serão observados e trazidos à tona à luz do presente, momento no qual o cliente será capaz de dar nova resposta a um antigo conflito.

A qualidade de uma mente cheia de *gestalten* abertas é de extrema reatividade. A dualidade mental mencionada por Buda é extremamente ativada diante de situações inacabadas, e a concentração necessária para a meditação se torna muito difícil. A atenção percorre repetidamente as situações de modo a buscar sua saída, e dificilmente a encontra, pois faz tal busca utilizando as mesmas ferramentas já comprovadamente inertes ou sem perceber os outros caminhos que lhe estão disponíveis.

Em terapia, a expansão dessa percepção, ou a expansão desta paisagem, é feita através da concentração no impasse, da **awareness** e da **experiência**. Tal frase pode ser redundante, uma vez que, como já anteriormente citado (p. 42), Yontef define a awareness como uma forma de experiência e de estar em contato com *aquilo que é*, e, portanto, se define como se sentir atento. A referência às duas palavras grifadas existe, assim, apenas para suscitar tal faceta experiencial da awareness que se busca em terapia: “(...) o paciente precisa de uma experiência, não de uma explicação!” (HYCNER, 1995, p.146)

Chögyam Trungpa Rinpoche, mestre do budismo tibetano, afirmou: “Se decidir começar, vá até o fim, caso contrário os negócios inacabados o assombrarão por toda a vida.”. Tal afirmação faz menção à intensidade que a perturbação mental por situações inacabadas pode tomar. Isso se dá no sentido de que a percepção humana é levada a se ater àquilo que precisa ser resolvido, e que a concentração que deve ir além dos conteúdos mentais, tal como proposta por Buda, se torna mais difícil quando o acúmulo de *gestalten* abertas denota uma neurose perturbadora, atendo a atenção aos pensamentos.

O objetivo “final” de um processo de terapia gestáltico é colocado por Fritz como a maturação, que é: “(...) transcender ao apoio ambiental para o auto apoio” (PERLS, 1969, p.49), situação na qual uma pessoa passa a se responsabilizar por seus atos e responder espontânea e criativamente a eles. Para Buda, o “objetivo final” da prática meditativa é a liberação do sofrimento.

A comparação aqui feita entre neurose e o estado de *avydia* é uma referência, pois Buda aponta que mesmo atender às *necessidades organísmicas* poderia ser uma ilusão, que toma o organismo como algo dado e ignora que suas necessidades são marcas de hábitos que geram experiências cíclicas no *samsara*. A saúde estaria não em atender às necessidades internas, mas a transcender a reificação da necessidade de satisfação, compreendendo que todas são nascidas por condicionamento, enxergando sua origem na vacuidade.

Tal colocação não é em nenhum aspecto uma declaração de negação dos sentidos, e sim uma lucidez a respeito de sua natureza condicionada. Atendidos ou não, o despertar búdico diz respeito ao modo como se experiencia e se reage aos pedidos condicionados. Ao passo que parece que Fritz procura encontrar a boa forma da existência em termos de autenticidade e respeito organísmico, mostrando que se vive majoritariamente de forma rígida e heterocentrada, o caminho de Buda parece ir um passo além disto: demonstrar como surgem e de que natureza são as formas, sejam elas boas ou más. Como dito anteriormente, é cabal que uma “má forma” ou o excesso de *gestalten* abertas mobilizam de tal forma a mente e a atenção que dificultam o processo do despertar meditativo; mas se faz mister lembrar que, a boa forma o bom “funcionamento”, por mais organísmico que sejam, podem gerar também uma inebriação em relação à impermanência e à vacuidade, levando ao esquecimento de que as coisas são não nascidas e co-emergentes à mente que surge com elas. Solucionar problemas provê uma sensação de conforto que pode também se tornar obstáculo ao caminho do reconhecimento da natureza primordial.

Ao passo que a Gestalt Terapia é necessária para assimilar e resolver conflitos e situações para que haja espaço para o reconhecimento da vacuidade, ela não se direciona explicitamente à mesma, nem tem em sua proposta a formulação de uma reflexão a esse nível que se desdobre em técnica ou prática, tal qual existem nos ensinamentos do Buda de forma assertiva.

Pode, ainda, a herança dos palcos da Gestalt Terapia corroborar com a inclinação mediana do homem a tornar uma experiência existencial – tal como deveria ser a terapia – em uma aplicação técnica e desatenta, com implicação ôntica e distância ontológica. A tendência ao impróprio é característica do modo de ser do homem, e se faz iminente na Gestalt Terapia promover o direcionamento da atenção para evitar que suas propostas clínicas sejam utilizadas como uma aplicação finalista de técnicas apresentadas.

Embora tanto as ideias do Buda quanto as gestálticas façam menção ao estado de sofrimento do homem mediano e descrevam aspectos de dualidade, reatividade e automatismo em tal estado, a segunda se mostra como organizadora de uma consciência egóica bem estruturada, sem a qual provavelmente o caminho do *Dharma* surja de forma turva ainda dentro das estruturas neuróticas e padrões patológicos de contato, enquanto que o próprio caminho do *Dharma* se coloca a desafiar a existência concreta e até mesmo subjetiva deste tal ego, acentuando os aspectos basais da experiência de realidade que se faz dentro da ilusão do *samsara*.

É possível fazer alusão aos três aspectos da vida retratados pela filosofia chinesa e explorados por John Wellwood em sua obra “Em busca de uma Psicologia do Despertar”: o céu, a terra e o homem. Nestes três aspectos estariam presentes tudo que perpassa ou que deveria perpassar a vida humana: o céu configura a dimensão da transcendência, na qual nos sentimos pequenos e sabemos que a vida vai além e muito além de nosso ego; a terra seria o chamamento mais prático de que é preciso cuidar daquilo que nos cerca e das funções basais da existência; e, por fim, o homem representa a abertura primordial da existência humana ao sentido da vida, à apreensão destes outros dois aspectos e sua tradução nas relações que se estabelecem com outros seres:

Mas os seres humanos andam por aí com a barriga e o coração – nossos dois principais centros de sensação – completamente expostos ao mundo. (...) Já que caminhamos ou nos sentamos entre o céu e a terra, com a frente totalmente exposta, o mundo e os outros podem entrar e nos tocar. Este é o terceiro princípio, especificamente humano, da tríade céu-terra-ser humano. (WELWOOD, 2003, p.32).

Dentro deste panorama, a Gestalt Terapia seria uma forma holística e integradora de organizar o aspecto da terra, possibilitando ao indivíduo fincar seus pés no chão e perceber suas necessidades, dar conta de suas sensações, de seus sentimentos, emoções, pensamentos e de um “si mesmo” que é maior do que a soma das partes, através da awareness. Os ensinamentos do *Dharma* se remeteriam ao aspecto céu, através do qual saímos do foco de nós mesmos para olhar além e perceber a grandiosidade da vida em seu aspecto de liberdade, que relativiza a existência individual e promove a percepção da inseparabilidade de indivíduo com tudo o que há. Desconstrói assim sua existência como algo dado, natural e pré-concebido, revelando-a como

uma construção mental dentro de uma paisagem de sentido que co-emerge junto a ela e se transforma continuamente, desvelando-se assim como ausente de essência prévia.

Através da definição de Fritz do objetivo da Gestalt Terapia enquanto o despertar do organismo para uma vida mais completa, pode-se fazer referência ao despertar proposto por Buda. A utilização da mesma palavra requer alguma atenção: despertar significa abandonar um estado ilusório e acordar para outro que seja mais real ou natural. No budismo, como já dito, este estado mais verdadeiro é a própria natureza de Buda, ou seja, a natureza livre da vida condicionada. Na Gestalt Terapia, esse despertar se dá por meio da concentração que consegue fazer com que pessoas vivas e inteiras transitem pelo mundo, *aware* de suas necessidades, sentimentos, pensamentos e sensações: *aware* de si mesmas através de suas presenças.

Em tal sentido, se faz preciso descrever qual é o estado do qual Fritz diz ser iminente despertar, este estado com pessoas *incompletas* e não completamente vivas. O criador da Gestalt Terapia aponta que o indivíduo mediano mantém um nível de contato precário com o mundo. Ao criar fronteiras rígidas ou extremamente frouxas, constantemente se relaciona com o outro e com o mundo de forma a projetar, introjetar, negar, insensibilizar, defletir e retrofletir (RIBEIRO, 2007) conteúdos, denotando paisagens mentais sempre com nível de separatividade muito grande, nas quais faz sentido desenvolver funções de contato dicotômicas.

Ele não se vê em relação e no mundo, e este isolamento artificial cria uma vida de apoio externo e manipulações do ambiente, na qual o indivíduo pouco sabe e sente de si mesmo, pouco estabelece uma consciência organísmica que o permita uma experiência mais fluida. Mesmo na experiência dicotômica, a inseparatividade opera, pois faz nascer sujeito e objeto através de uma relação específica e indissociável, a qual Perls define se aproximando da noção de paisagem:

A relação entre a necessidade do organismo e a realidade corresponde à relação entre corpo-alma e mente. A imagem na mente desaparece (como vimos) tão logo a necessidade do organismo é satisfeita. Exatamente o mesmo acontece com nossas realidades subjetivas: elas desaparecem quando não são mais necessárias.” (PERLS, 2002, p.78)

Para Buda, é possível dizer que o despertar existe quando paisagens mentais (ou mandalas) de maior grandeza e liberdade são construídas, proporcionando lucidez a respeito da vacuidade e da impermanência. Fritz define que “A concentração não é uma substância móvel, mas uma função.” (ibid, p.266); tal função permite a entrega à situação presente,

havendo awareness que não se detém em uma Gestalt fixa, mas que acompanha o fluir das *gestalten* através de ajustamento criativo.

5 Conclusão

Foi construído durante o presente trabalho um caminho explicitativo das bases e estruturas do pensamento do Buda Gautama e da Gestalt Terapia. Conjugadas, foi possível gerar aproximações e semelhanças de suas propostas em relação ao meio pelo qual ambas propõem o desenlace do sofrimento e da ignorância, proporcionando liberdade, liberação, integração e maturação.

A concentração tem então papel fundamental nesta obra, como ponto em comum das duas teorias e práticas, que visam, por um lado, recobrar a visão lúcida e original de vacuidade e luminosidade, para Buda, e, por outro, promover uma integração de partes alienadas da personalidade através da permissão de um bom fluxo de *gestalten* incompletas que surgem para serem fechadas, para Perls.

O objetivo da Gestalt Terapia desvela-se assim então como o caminho da integração, através do qual a personalidade neurótica oriunda do excesso de *gestalten* incompletas se dissipa para dar lugar a um homem integrado e maduro, que não aloca em outrem ou no ambiente a dependência de sua felicidade, mas que sabe se dirigir às circunstâncias de forma criativa e adaptável, já que estas também sempre mudam.

A impermanência, a interdependência e a confiança em uma forma naturalmente saudável de existir no homem são outros pontos em comum entre ambos os caminhos percorridos. “Natural” aqui, porém, não faz menção a algo dado sem esforço ou de forma aleatória, mas sim, a algo que é plenamente acessível ao homem como uma de suas possibilidades. Possibilidade esta que lhe é tão ou mais própria do que outras nas quais se faz a experiência de prisão, já que, quando livre, existe uma lucidez e consciência desta liberdade, proporcionando uma apropriação de seu sentido mesmo. Para alcançar tal paisagem ampla, se faz necessário um processo que, por sua vez, também não se dá de forma aleatória ou sem ordem, mas sim através da concentração.

Observando que existem similaridades tão específicas nas construções de visão de mundo entre o Budismo original e a Gestalt Terapia original, e pela confluência de seus apontamentos da concentração como algo basal para um mesmo objetivo, o resgate aqui feito visa recobrar o sentido primeiro desta linha terapêutica, extremamente próximo ao proferido por Buda. Assim, afirma-se que a Gestalt Terapia em sua chegada promove um trabalho de cunho meditativo e

libertador de paisagens, influenciada por teorias orientais herdeiras em diferentes proporções da filosofia budista.

Ainda, neste trabalho, promovemos a demonstração de que esta filosofia original, ela mesma, antes de seus desdobramentos, funciona ideologicamente como uma pedra angular à construção da Gestalt Terapia, ratificando a importância de se rever sua proposta terapêutica enquanto uma clínica do despertar essencial à felicidade, e não somente como uma função psicológica de reformulações de estruturas, de busca pela boa forma.

Alertamos assim, para a utilização da técnica tal como vem sendo feita contemporaneamente, sob as demandas modernas de funcionamento, afirmando que a proposta da Gestalt Terapia está para além da técnica, com cunho existencial, e contextualizando essa mesma enquanto um meio pelo qual se pode facilitar a concentração necessária à lucidez buscada.

Este estudo se propôs a descrever as propostas iniciais do Buda Sidarta e da Gestalt Terapia, procurando resgatar suas origens e bases, que, por vezes, se modificam e se perdem no meio dos caminhos do tempo, embora nunca deixem de ser acessíveis. Não cabe a nenhuma interpretação institucional, seja de que âmbito for, a responsabilidade pela “perda” citada, e sim, à característica intrínseca da existência humana neurótica ou de *samsara*: o esquecimento da natureza primordial, búdica ou orgânica. O filósofo alemão Martin Heidegger também versou sobre tal esquecimento do Ser-aí, ao apontar sobre o decaimento inevitável do homem diante de seu movimento existencial de velamento e desvelamento, sendo ele inerente à permanente possibilidade da lembrança de si mesmo.

Foi possível, através deste escrito, destrinchar e detalhar os aspectos fundamentais da experiência através de duas óticas que, pela Gestalt Terapia, eram reconhecidamente entrelaçadas, mas talvez não ainda totalmente explicitadas em termos das bases de ideias que sustentam ambas. Fritz e as obras de Gestalt Terapia fazem menção ao Taoísmo e ao Zen Budismo como influências orientais em seu nascimento, mas foi possível, através deste estudo, demonstrar que a proposta original de Buda, que permeia as ideias das teorias orientais supracitadas, fornecem de forma bastante assertiva colocações que caminham na mesma direção da proposta gestáltica.

Atualmente, é possível acessar os ensinamentos do Buda através de muitos canais, e as informações aqui contidas tem origem na proposta laica de ensinamento de técnica meditativa

Vipassana, através de retiros gratuitos realizados por todo o mundo. A organização Vipassana é sem fins lucrativos e tem como proposta ensinar sobre a liberação do sofrimento através dos discursos e técnicas do Buda Sidarta Gautama. Na atualidade, a compreensão de tais discursos e técnicas pela linhagem do Budismo tibetano é de grande auxílio, ampliando os conceitos e desdobrando-os através da organização do CEBB (Centro de Estudos Budistas Bodhisatva). Diversas outras instituições também se utilizam dos mesmos ensinamentos, e o presente trabalho não se dispõe a diminuí-las nem a colocar as duas suso citadas como mais corretas ou melhores, são apenas referências buscadas pela autora e com as quais teve contato, julgando-as serem pertinentes para o estudo que se quis elaborar a respeito da proximidade dos ensinamentos do *Dharma* com os da Gestalt Terapia.

Referências

- GINGER, S.; GINGER, A. **Gestalt: Uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.
- HYCNER, R. H. **De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus, 1995.
- LIMA, P. A. O Holismo em Jan Smuts e a Gestalt-terapia. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 14, n. 1, 2008, p. 3-8.
- PERLS, F. **Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata do lixo**. São Paulo: Summus, 1969.
- PERLS, F. **Gestalt Terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1976.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.
- PERLS, F. **Ego, fome e agressão**. São Paulo: Summus, 2002.
- POLSTER, E.; POLSTER, M. **Gestalt Terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.
- REIS, L. **Gestalt Terapia: uma leitura fenomenológica**. Monografia de conclusão de curso (Graduação) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2011.
- RIBEIRO, J. P. **O Ciclo do Contato**. São Paulo: Summus, 2007.
- SANTEM, L. P. **A Roda da Vida: como caminho para a lucidez**. São Paulo: Peirópolis, 2010.
- STEVENS, J. O. **Tornar-se Presente**. São Paulo: Summus, 1988.
- TRÜB, H. **Heilung aus der Beregnung**. Ed: Ernst Michel and Arie Sborowitz, 1952.
- WELWOOD, J. **Em busca de uma Psicologia do Despertar: budismo, psicoterapia e o caminho da transformação espiritual individual**. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.
- YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. São Paulo: Summus, 1998.
- ZIMMER, H. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 2003.