

Do “corpo” teórico da Gestalt-terapia¹

Patricia Wallerstein Gomes²

Resumo

O presente trabalho visa a refletir acerca do paradoxo que o originou: o de que razão e emoção, mente e corpo são distintos e dissociáveis. Partindo-se da noção ocidental de corpo, seus ditos e contraditos, e da classificação da Gestalt-terapia, como abordagem corporal, pretende-se discutir a carência de sustentação teórica que é atribuída à mesma. Como contraponto, utilizam-se fragmentos da noção de corpo do filósofo Nietzsche.

Palavras-chave: Gestalt-terapia, abordagem corporal, fundamentação teórica.

ON THE THEORETICAL “BODY” OF GESTALT-THERAPY

Abstract

This paper aims to reflect on the paradox which gave rise to it: namely, that reason and emotion, and mind and body are distinct and dissociable. Starting from the western notion of body, its sayings and counter-sayings, and from the classification of Gestalt-therapy, as a corporal approach, the paper goes on to discuss the lack of theoretical support which is attributed to this. As a counterpoint, fragments of the notion of body from the philosopher, Nietzsche are used.

Key-words: Gestalt-therapy, corporal approach, theoretical foundation.

1 Apresentação

... Aqui tudo parece
que é ainda construção
e já é ruína...
(VELOSO, 1971).

¹ Artigo a ser publicado em “Interlocuções” – Revista de Psicologia da Universidade Católica de Pernambuco – ano 1, nº 2.

² Psicóloga, psicoterapeuta, coordenadora e supervisora de estágios em psicologia clínica da Unicap, mestre em Psicologia Clínica.

Ao iniciar este trabalho, ocorreu-me o título “Da construção epistemológica da Gestalt-terapia”. A princípio o texto parecia-me estar bem organizado e articulado ao meu interesse de pesquisa, qual seja, questionar a cientificidade da Gestalt-terapia, ou melhor, discutir o que há com essa abordagem psicoterápica, que é vista, nos meios acadêmicos, como carente de sustentação teórica.

Essa sempre foi uma preocupação/inquietação, uma vez que pratico a Gestalt-terapia como psicoterapeuta, transmito-a no papel de professora e a confirmo como supervisora de estágios nessa abordagem.

Após algumas discussões, percebo (não sem aflição) que meus questionamentos estão indo por um caminho que não me satisfará, uma vez que já partem da dicotomia razão e experiência (ou mente e corpo). Um novo caminho me é apontado e começa a fazer sentido: realizar uma leitura crítica do que seja valorizado pela comunidade dos gestalt-terapeutas, como funciona sua escala de normas, regras e valores e como esses profissionais dão suporte à abordagem com que trabalham.

Antes, porém, percebo a necessidade de compreender a origem desses mal-entendidos acerca da Gestalt-terapia, aceitando a incerteza da resposta.

Este trabalho representa o início deste novo caminhar e, portanto, ainda “construção em ruína”.

2 Introdução

Certa vez perguntei a um grupo de estudantes se a Gestalt-terapia poderia ser considerada uma abordagem corporal, ao que eles me responderam quase em coro: “Claro que não. Ela é uma abordagem séria”.

Desde lá, e já se passaram alguns bons anos, venho-me inquietando com o que seja uma abordagem psicoterapêutica “séria”. Nesse percurso, vários movimentos já se configuraram, desde tentar provar que a minha abordagem de referência tem suporte teórico consistente até ignorar as críticas e “tocar a prática profissional em frente”.

O projeto primeiro visava a organizar e a sistematizar a Gestalt-terapia, demonstrando sua consistência teórica. Sem me aperceber, utilizava-me de um critério de ciência desprezado por essa abordagem e pela própria Psicologia. A necessidade de comprovação de seriedade e cientificidade começa a apontar a dicotomia mente e corpo, fonte fértil para discussão da questão.

O que seria considerado científico no campo da Psicologia? Uma abordagem corporal seria uma psicoterapia antiintelectual? Ou ser psicoterapia já é ser antiintelectual? Essa ausência de intelectualização recairia necessariamente num vazio de teorização?

Teorizar é apenas escolher uma das formas de expressar a experiência, sem desconsiderar que, ao fazê-lo, recorta-se esta última, caindo-se na imperfeição. Importante se faz também lembrar que já vivemos *a e na* teoria e que esta permeia e modifica a experiência, ou melhor, “o homem é sua rede de significações, sendo, este e o mundo, imbricados”. Não há uma *relação* teoria-vida, mas uma *constituição* mútua. O que é experimentado precisa ser articulado com um campo de sentidos. E mais: para certas experiências, que não encontram lugar no nosso mundo de sentidos, faz-se necessário que se reconheçam outros sentidos estranhos até então, que abarquem a nova experiência.

Sabe-se que a “razão” de que trata a psicoterapia é de outra ordem e que, apesar de considerar a intelectualização, não se limita a esta.

Porém, na nossa forma limitada de compreensão do mundo, necessitamos ordenar as coisas e acabamos por desprezar aquilo que, no máximo, deveria vir em secundário. As abordagens humanistas, nas quais a Gestalt-terapia se insere, não se apercebem como produtoras de conhecimento científico, por estarem inseridas neste outro contexto, o de ciência enquanto arte.

É indiscutível que a existência é anterior a qualquer forma de reflexão e que nenhuma teoria dá conta do que seja a experiência. A vida é sempre mais, mas o ato de compreender, quando vivo, amplia a vida.

Paixão e pensamento, emoção e razão, corpo e mente evitam-se. Os primeiros, menos rígidos, transitam nos campos vastos da arte, enquanto os segundos, bem mais sensatos, alojam-se nas salas organizadas da ciência. É tenso o corredor que os interliga, tensão que garantiria o equilíbrio vital, caso esses “opostos” conseguissem “visitar-se”, perceberem-se múltiplos e unos.

O que ocorre, porém, é um isolamento, uma separação improdutiva.

Paradoxalmente, uma “figura” só será bem percebida se contextualizada ao “fundo” que lhe dá sentido, também porque é lá que se irá procurá-la. Essa constatação não nos autoriza, entretanto, a “levantar a bandeira” da arte *OU* da ciência, da vida *OU* da razão, embora o façamos freqüentemente.

E, por ser de inseguranças e indefinições composta, a vida, esta, como que ameaçada de dissolução, lança mão de uma razão tirânica, a fim de dominar esses instintos contraditórios.

Na ilusão convincente da dicotomia, a mente perde o corpo de vista e, deixando de enervá-lo, provoca sua necrose. O corpo vai na contramão, atropelando a mente. Criam-se verdadeiros times, defensores leais de um dos lados: uns pensam, criticam, teorizam, esclarecem; outros vivem, experienciam, transcendem, libertam-se.

A questão complica-se mais ainda, quando se trata de uma só ciência, no caso, a Psicologia. Há que se compreender que a tentativa de unificação eclética, além de impossível, seria fatal, caso ocorresse.

Para Figueiredo (1991, p. 204), “A comunidade psicológica a rigor não existe: não há entre aqueles que dizem fazer psicologia (teórica ou prática) a unanimidade de objetivos e critérios que permita essa forma de redução da diversidade. Penso que, ao invés da unificação e da fragmentação, cumpre assumir a unidade contraditória do projeto.”

Esse autor organiza o pensamento psicológico em “matrizes”, situando a Gestalt-terapia no campo das “vitalistas e naturistas”, subconjunto das “românticas e pós-românticas”. Assim, ele esclarece o troca-troca que ocorreu entre as diversas psicologias: “Tudo o que fora excluído pelas matrizes científicas é recolhido pelo conjunto de atitudes e perspectivas intelectuais que estou denominando de vitalismo naturista: o qualitativo, o indeterminado, o criativo, o espiritual etc. Trocam-se os sinais, mas permanece a divisão entre razão e vida. Os vitalistas tomam partido: são a favor da vida e contra a razão”.

Ao admitirmos que uma área do conhecimento se define pelos critérios que adota, ou seja, pelo que considera ou despreza, surpreendemo-nos ao perceber que ela vai além, descartando os não-interesses.

Compreendendo o que venha a ser corpo, com suas nuances, paradoxos e interpretações diversas, pretendo aproximar-me do sistema de normas, crenças e valores da comunidade gestaltista, identificando o que é desprezado e desconsiderado nesse referencial.

Espero que este caminho seja possibilitador...

3 O corpo, este (des)conhecido

Vida não se busca. Afirma-se. E, ao afirmá-la, não se pode tentar contê-la para explicá-la.

A realidade se organiza segundo a dicotomia mente-corpo, cabendo à mente o real, a verdade, o valioso, sobrando ao corpo o falso, o ilusório, o sem valor. A busca irrefreável é sempre no sentido de superar o corpo para se chegar à mente, sendo essas duas noções bem diversas e distintas.

Corpo é “a substância física ou a estrutura de cada homem ou animal. A parte material, animal ou a carne do ser humano, por oposição à alma ou espírito.” (FERREIRA, 1986, p. 482) e mente é “o intelecto, pensamento, entendimento, alma, espírito” (FERREIRA, 1986, p. 1119). Tendo espírito como sinônimo, a mente é soberana, sendo esta “quem manda no corpo”.

Nietzsche (1983), filósofo alemão, atribui essa desvalorização da vida a Sócrates (470 a.C. a 399 a.C.) e propõe um retorno aos pré-socráticos, já que acredita que para estes a vida era alimentada pelo mito grego de Apolo e Dionísio, que eram os representantes, respectivamente, da medida, ordem, beleza, estética e RAZÃO e do prazer, desmesura, alegria, embriaguez e EMOÇÃO. Vivendo ambos em constante tensão, lutavam sem objetivo de vencer ou serem venci-

do. Nietzsche (1983) considera que Sócrates deu a Apolo a vitória nesta luta que jamais deveria ter ido a término. Retirando o prazer da vida, transformou-a em inautêntica e provisória, não-merecedora de atenção ou crédito.

Para Sócrates (apud NIETZSCHE, 1983), a arte desvia o homem do mundo da verdade, sendo a beleza de uma obra proporcional à sua obediência à razão. Além do desprestígio à “não-razão”, encontra-se nesse viés de pensamento uma renúncia à vida enquanto não-explicável, assim como uma resignação, uma espera pelo que virá no além-vida e que não é de responsabilidade do homem.

“São os escravos e os vencidos da vida que inventaram o além para compensar a miséria: inventaram falsos valores para se consolar da impossibilidade de participação nos valores dos senhores e dos fortes: forjaram o mito da salvação da alma porque não possuíram o corpo: criaram a ficção do pecado porque não podiam participar das alegrias terrestres e da plena satisfação dos instintos da vida” (CHAUÍ).

Essa visão desvalorativa da vida chega ao ocidente com o Movimento Renascentista, sustentada pela moral judaico-cristã, posto que responde com prontidão aos interesses da Igreja, onde “manda quem pode” e os que podem, certamente, são os que estão em contato direto com os deuses.

Este é o panorama ocidental: o afã das sociedades contemporâneas em extrair o máximo da força de trabalho do homem torna sua vida como que um lugar de passagem, onde o sofrimento é o passaporte e trampolim para uma vida melhor, no além.

Sendo esse o mundo do provisório, é cobrada dos indivíduos uma dimensão única de funcionamento, organizada e cumpridora dos deveres, cujo prêmio é a segurança e

os direitos do porvir. A interpenetração dos contrários, forma saudável de manutenção da vida, é vetada, e o corpo é visto e tido como o invólucro que protege e defende a mente e o espírito, sendo inferior, por valorizar os prazeres terrenos.

Confunde-se o corporal com o irracional, por compreender-se a ameaça dessa “outra forma de razão”. O homem que valoriza a vida luta por ela e não se subjugua aos poderosos.

Indivíduo, significando indivisível, é uma totalidade individual unificada, múltipla e complexa, sabedora dos riscos e pronta a vivê-los. A afirmação da vida, do corpo, dos sentidos não exclui a morte, mas valoriza o existir por completo. Aclamando a vida, afirma a morte e o devir como um só processo.

Não há que se negar o corporal, o terrestre, o aquém, na esperança do além, pela promessa do que virá (se é que vem). Em agindo, o homem se efetua e ao mundo, não aguardando a ação de um “ser supremo” que cria e destrói, quando a este for necessário e conveniente.

O vivido é a expressão direta do corpo. Melhor dizendo, todo vivido assim o é corporalmente. A noção de corpo advinda de Sócrates inverte tal afirmativa, reverenciando a alma, uma vez que esta é pronta e perfeita, cabendo ao homem, na vida terrena, apenas consumá-la. Tal perspectiva explica nossa dificuldade em compreendermo-nos existencialmente (enquanto devir) e o nosso pensar em termos de essência. Apesar de pretendermos entender o mundo como possibilidades, no máximo o admitimos como probabilidades.

Não tendo como nos transformarmos e ao mundo, eximimo-nos de responsabilidade, instituindo uma moral às avessas, que nos habilita e encoraja a encontrar um “cul-

pado” e um “salvador”.

Os “ditos populares”, criados pelo povo, confirmam essa inversão: “todo homem calça quarenta”, “pau que nasce torto morre torto”, “dize-me com quem andas que te direi quem és”...

Essa “moral da submissão” alia-se à moral religiosa, desconsiderando o corpo, o vivido e os sentidos, por serem a morada do pecado, dignos apenas de desprezo. A mente serve ao espírito, uma vez que internaliza dogmas e deveres, facilitando o processo de purificação. Não é estranho a nenhum de nós o pecado original, e todos somos vítimas constantes dos “grandes olhos de Deus”, que tudo vêem e a toda hora. Também, só os pobres entram no reino dos céus, sendo pobres, porque assim quis o Senhor.

A nós só é completo o que seja “de corpo e alma”.

Este homem, que busca constantemente o além-vida, a salvação da alma – já que para o corpo não há perdão – é fraco, descompromissado e sem responsabilidade, pautando sua vida em leis, regras, crenças, normas e valores que acredita externos, pois, embora ele os tenha criado, prefere “esquecer” que o fez.

Nietzsche percebe como saudável a unidade pensamento-vida, ambos estimulando-se e afirmando-se. Em oposição, encontra a filosofia socrática, que enaltece o homem teórico, aquele que nega a existência terrena, que desconsidera a “tensão essencial” entre medida e desmesura, entre razão e experiência.

“Tomar o corpo como ponto de partida e fazer dele o fio condutor, eis o essencial. O corpo é um fenômeno muito mais rico, que autoriza observações mais claras. A crença no corpo é bem melhor estabelecida do que a crença no espírito” (NIETZSCHE apud MACHADO, 1984, p. 105).

A aparente dicotomia corpo-espírito contida em tal afirmativa desfaz-se ao mergulharmos na definição de “vida enquanto unidade” que Nietzsche nos oferece.

4 Gestalt-terapia: uma abordagem corporal

“Um procura quem possa ajudá-lo
a desenvolver as próprias idéias.
Outro procura a quem possa ajudar.
Daí nasce uma conversação
interessante”.
(Nietzsche)

A Gestalt-terapia assume-se como arte, intitulando-se “psicoterapia do óbvio”. Assim nos afirma Fritz Perls (1893-1970): “A maior parte das psicoterapias está tentando chegar às profundidades mais profundas. Nós procuramos chegar à superfície mais exterior”. (PERLS, 1977, p. 33).

A superfície a que ele se refere é aquela que inscreve no corpo as vivências “mais profundas”, quase nunca dizíveis. Preocupando-se com o óbvio, o aparente, o aqui-e-agora, remete-nos ao homem como ser responsável, não mais com a ilusão do domínio único nem com a pretensão de ser o centro. A “teia invisível” em que vive esse homem é clara para Perls (1977). Não há a quem delegar a nossa parte nesse jogo nem há como nos acharmos os únicos jogadores. A vida é um jogo no qual as regras existem apenas como garantia ilusória e, paradoxalmente, joga-se em grupo de forma solitária.

A falta de fundamentação teórica consistente, legado de Perls, origina-se de seu repúdio ao desperdício de vida. A ele era clara a unidade da vida, a “outra ordem” a que esta pertence, também não lhe escapando o objetivo da sua prá-

tica psicoterápica: “transformar pessoas de papel em pessoas reais”.

Com tão forte respaldo, o da compreensão da vida como fonte inesgotável de vida, ele acabou por tender ao inevitável: não exercendo a dicotomia, já a admitia. Sem dar-se conta de que toda compreensão é limitada e limitante, pretendia que sua abordagem terapêutica fosse completa e onipotente. Critica todas as outras psicoterapias por estarem de “mãos dadas” com outras fontes de conhecimento, portanto falhas, perdendo de vista o fato de que a Gestalt-terapia já se havia unido à ausência de teorização, sendo apenas um tipo outro de aliança.

A esse respeito, diz Tellegen (1984, p. 33): “Ele era essencialmente um homem de intuição e ação, um perpétuo rebelde em busca de algo em que pudesse acreditar. Como teórico, faltou-lhe o fôlego para uma elaboração mais consistente de suas intuições”.

O “Zeitgeist” em que Perls desenvolveu a Gestalt-terapia era efervescente: duas grandes guerras mundiais, movimentos “hippie” e de contracultura. Nesse cenário, ele lançou sua abordagem no mundo, como um arsenal de técnicas eficazes à conscientização. Mais uma vez tomou partido, sem considerar que “ser psicólogo, independentemente das escolhas teóricas de cada um, implica situar-se nos campos da epistemologia e da ética, não sendo jamais um feixe de habilidades técnicas” (FIGUEIREDO, 1996, p. 118).

Tal dicotomia, objetividade-subjetividade, bem como a pretensão de ambas de dar conta da vida e do homem é muito bem exposta por Augras (1981, p. 16): “A subjetividade aqui se afirma como única forma de objetividade. Isso não significa que a compreensão do sujeito seja abrangente e definitiva. Pelo contrário, o método afirma que toda

compreensão é necessariamente limitada. Por isso falamos insistentemente em compreensão de uma situação dentro de um evento histórico definido. Toda modalidade de compreensão a que se chega denuncia a falência do entendimento anterior”.

O contexto histórico em que viveu Perls (1977) justifica a sua pressa em divulgar suas descobertas ao máximo de pessoas no mínimo de tempo. Judeu que era, vagou pelo mundo, fugindo do Nazismo sem o engano das certezas. Porém sua preocupação em rechaçar toda forma teorizante de compreensão da vida o levou para o outro extremo, deixando obscuras suas idéias e conceitos.

Ao afirmar que a preocupação da Gestalt-terapia é com a “superfície mais exterior”, ele finda por fazer uma apologia ao corpo e um repúdio à mente. É célebre sua frase “perca a cabeça e recobre os sentidos”, que insere sua abordagem no campo das “não profundas”, aquelas que têm por objetivo auxiliar o homem na superação dos banais entraves do seu dia-a-dia.

A Gestalt-terapia é uma abordagem corporal. Melhor dizendo, toda abordagem psicoterapêutica é corporal, pois de corpo é feito o homem e no corpo inscreve-se toda sua existência. A opção por adentrar ou não no “perigoso terreno” do corpo classifica as abordagens psicoterápicas em profundas ou superficiais, em consistentes ou frágeis, refletindo a inversão socrática apontada por Nietzsche (1983). Analisados por esse prisma, os terapeutas verbais, de forma séria e consistente, tratariam das questões mais “profundas” dos homens, enquanto os terapeutas corporais, ousadamente, tocariam passivamente seus clientes, privilegiando sempre o seu vivido.

Todos pretensamente acreditam estar dando conta da complexidade do homem.

5 Considerações finais

Nossa cultura está impregnada da necessidade de cientificidade, definindo-a como o comprovável, o explicável, o justificável, pouco respeitando ou validando um conhecimento que não se adapte a esses moldes. Para Feyerband (1991, p. 28), “a surpresa aumenta quando os objetos encontrados pelos exploradores não são apenas desconhecidos, mas inacessíveis em face do seu modo de pensar”.

E não é o modo de pensar ocidental carente de justificativas e comprovações?

Para além dessa necessidade, estão a prática não como mera aplicação da teoria e a teoria sem pretensão de conter a prática. Sem reducionismos ou preciosismos, acredito que, para se poder refletir acerca do que se faz, é preciso, também, delimitar-se um campo de estudos e trabalhos. Esse é o papel da Epistemologia, aqui entendido como estudo crítico dos princípios, hipóteses e resultados das ciências já constituídas, objetivando referendá-las tanto quanto questioná-las e desconstruí-las.

Paradoxalmente, psicólogos, protegidos e seguros em seus consultórios, convivem pacificamente com seu ofício, que se basta pelos resultados. Não é prioridade a comprovação de seus referenciais.

“Seja como modelos, metáforas e analogias, seja como jogos de linguagem, as teorias não seriam nem verdadeiras nem falsas, mas apenas mais ou menos úteis nas tarefas de tornar inteligível e manejável um campo de experiências compartilháveis”. (FIGUEIREDO, 1996, p. 126).

E, no compartilhar das minhas experiências, vou construindo um caminho que já vislumbro como trilhável.

6 Referências

AUGRAS, Monique. **O ser da compreensão**. Petrópolis: Vozes, 1981.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda: **Novo dicionário da língua portuguesa**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FEYERBAND, P. **Adeus à razão**. São Paulo: Edições 70, 1991.

FIGUEIREDO, Luís Cláudio Mendonça. **Matrizes do pensamento psicológico**. Petrópolis: Vozes, 1991.

_____. **Revisitando as psicologias**: da epistemologia à ética nas práticas e discursos psicológicos. São Paulo: Educ; Petrópolis: Vozes. 1996.

MACHADO, Roberto: **Nietzsche e a verdade**. Rio de Janeiro: Rocco, 1984.

NIETZSCHE, F. **Vida e obra**. São Paulo: Abril, 1983 ((Os pensadores)).

PERLS, Frederick Salomon. **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus. 1977.

TELLEGEN, Therese Amelie. **Gestalt e grupos**: uma perspectiva sistêmica. São Paulo: Summus, 1984.

VELOSO, Caetano: Fora da Ordem. In: _____. **Circuladô**. [s. l.: s. n.], 1971.