

**CENTRO DE DESENVOLVIMENTO E APERFEIÇOAMENTO
EM GESTALT TERAPIA
COMUNIDADE GESTÁLTICA – CLÍNICA E ESCOLA DE PSICOTERAPIA
Especialização em Psicologia Clínica – Gestalt Terapia**

MICHELE STEFANI

**O “TERAPEUTA”
PRESO NA ARMADURA**

Baseado na fábula O Cavaleiro Preso na Armadura, de Robert Fisher

Florianópolis

2010

MICHELE STEFANI

O “TERAPEUTA” PRESO NA ARMADURA

Baseado na fábula O Cavaleiro Preso na Armadura, de Robert Fisher

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica – Gestalt Terapia, Comunidade Gestáltica – Clínica e Escola de Psicoterapia, como requisito parcial para obtenção do grau de Especialista.

Florianópolis

2010

STEFANI, Michele

O “terapeuta” preso na armadura / Michele Stefani. Florianópolis: Comunidade Gestáltica, 2010.

37 f. 30 cm.

Monografia de Especialização apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica – Gestalt Terapia, Comunidade Gestáltica – Clínica e Escola de Psicoterapia, 2010.

Gestalt Terapia; Autoconhecimento; Desenvolvimento Pessoal e Profissional

Que lugar é esse? AQUI

Que horas são? AGORA

O que você é? ESTE MOMENTO!

Extraído do filme "Poder além da vida"

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo discorrer sobre a trajetória de desenvolvimento pessoal e profissional da aluna ocorrida ao longo do curso de especialização em Psicologia Clínica – Gestalt Terapia. Com base na obra *O Cavaleiro Preso na Armadura*, de Robert Fisher, este estudo analisa os desafios encontrados pela terapeuta ao longo de sua formação, bem como as novas compreensões e entendimentos exigidos para que seu desenvolvimento pudesse ocorrer. Para tanto, abordam-se alguns conceitos teóricos fundamentais da abordagem da Gestalt Terapia, enfocando seu entendimento a respeito do que pode ser considerado saudável ou doente, a atenção para o presente e para a vivência do agora no contato com o meio, a importância da awareness para o resgate do autossuporte e da autoaceitação, e o discernimento necessário para que se possibilite a entrega ao desconhecido e sua aceitação como parte do viver. Por fim, ressaltam-se alguns aprendizados fundamentais para quem trabalha com pessoas, bem como a importância de sua integração para a constituição de um fazer terapêutico, de forma única e pessoal.

Palavras-chave: Autossuporte, Gestalt terapia, Viver.

ABSTRACT

The present work's purpose is to discuss the personal and professional development trajectory of a student during the Clinic Psychology specialization course – Gestalt therapy. Based on the novel "The Knight in Rusty Armor" by Robert Fisher, this work analyses the challenges met by the therapist during her formation, as well as new approaches and understandings required in order to aloud her development. To do so, some fundamental theoretical concepts of Gestalt therapy are addressed, like its understanding of sickness and disease, its concern with living in the present moment and environment, the relevance of awareness in order to promote the rescue of self acceptance and self sustenance, and the necessary discernment to aloud someone to accept the unknown as part of living. Last, highlight some fundamental learning regarding the work with human beings, as well as the importance of dealing with an individual as a whole in order to perform good therapy in a personal and unique manner

Keywords: Gestalt Therapy; Self Support; Live.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2.O DILEMA DO CAVALEIRO: conceito de saúde e doença para a Gestalt-terapia	11
3. CASTELO DO SILÊNCIO: uma nova forma de contatar.....	16
4. CASTELO DO CONHECIMENTO: uma oportunidade para ampliar.....	20
5. CASTELO DA VONTADE E DA OUSADIA: como pode um pensamento ser verdadeiro se destrói o pensador?.....	26
6. O VÉRTICE DA VERDADE	30
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
REFERÊNCIAS	37

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho faz uso do conto O Cavaleiro Preso na Armadura de Robert Fisher (2004), como fundo para focar a importância da instrumentação da awareness suportiva do terapeuta.

O conto narra uma história comum à maioria de nós, Cavaleiros, que um belo dia percebem-se presos em uma armadura e partem em busca do seu “eu esquecido no tempo, perdido nas guerras e na frieza dos sentimentos.” (FISCHER, 2004, contracapa). Quando tomada a consciência da prisão que até pouco acreditávamos que nos protegia, partimos em busca da Trilha da Verdade, seguindo rumo ao autoconhecimento, buscando a verdadeira face há tempo escondida e reencontrando o sentimento que muitas vezes guardamos na armadura por toda a vida.

Esse conto, em especial, também fala do meu processo em busca da constituição de uma identidade profissional, dos castelos que precisei percorrer e dos enigmas que precisei desvendar para que pudesse ver cair de mim, parte a parte, minha armadura. Além disso, o texto fala de nosso paciente, que, no decorrer do processo terapêutico, volta a enxergar, a ouvir, a sentir o gosto de coisas até então esquecidas.

Na constituição do fazer do terapeuta, percebemos as mais variadas formas de “ser”. Há terapeutas “ferreiros”, que tentam tirar à força as proteções, batendo, arrancando, puxando. Outros são terapeutas “magos”, que transformam afirmações em perguntas e fazem com que assumamos nosso senso de responsabilidade sobre nossas escolhas e nos ajudam a acreditar que podemos enfrentar a vida sem armaduras. Esse sempre foi o “Caminho da Verdade” que procurei trilhar: percorrer castelos, acumular aprendizados e me destituir de minha armadura para assim, de forma inteira e integrada, ser um Terapeuta Mago para quem o universo me direcionar.

O método psicoterápico, ou seja, a forma de aproximação, o caminho percorrido pelo psicoterapeuta no seu trabalho é respaldado por uma concepção de homem, consequência de uma teoria que o inspira. “O método é, então, a forma que a teoria ganha quando transformada em trabalho, um movimento de aproximação à meta deste, ou dito de outra maneira, ao material o qual vai operar.” (LIMA FILHO, 2002, p. 23). Assim, em Gestalt-terapia,

o material de trabalho do psicoterapeuta, no sentido mais amplo, é o fenômeno que a ele se apresenta, ou seja, o homem, o que equivale a dizer o ser histórico e social que o procura por algum motivo. É sempre a totalidade do homem, em sua historicidade e socialidade [...]. (Ibid., p. 23-24).

Mas por que analisar uma fábula? Explico: a Gestalt-terapia defende o uso da experimentação, da vivência, da exploração do que ocorre no aqui e agora como um recurso de acesso e apropriação dos sujeitos. A arte, o experimento, a fantasia dirigida e até mesmo as fábulas e contos são ótimos recursos de ampliação e contato com a forma como nos vemos, pois nossa interpretação e descrição desses elementos relaciona-se ao modo pelo qual vemos, sentimos, pensamos e percebemos o mundo. Essa história, em especial, fala da cultura em que estamos inseridos e sua influência para a constituição de nossa forma de ver e viver.

#ampliação e contato ou ampliação do contato?

Janie Rhyne, em seu livro *Arte e Gestalt*, fala sobre algo que me estimula a me aquece pela sua verdade, embora também me entristeça pelo seu conteúdo. Ela afirma que

crianças saudáveis são naturalmente gestaltistas – vivem no presente; dão completa atenção ao que estão fazendo; fazem o que querem fazer; confiam nos dados de sua própria experiência; e, até que sejam ensinadas, em contrário, sabem o que sabem com simplicidade direta e exatidão.

A maioria de nós não é permitido crescer naturalmente, aprender pela experimentação, ampliar o nosso conhecimentos sem perder nossa sabedoria ingênua; somos coagidos por pais, professores e nossa cultura a nos conformarmos com os padrões aceitos de como devemos sentir, pensar e agir. Com graus variáveis de obstinação, resistimos e então, gradualmente, nos afastamos de nossa sensibilidade individual e aceitamos as idéias de nossos educadores sobre como a pessoa deve ser. Durante esse processo, somos forçados a negar muito do que sabemos ser verdade sobre nossa própria natureza. Queremos a aprovação e aceitação. A maioria de nós, no momento em que somos considerados adultos e maduros, já esqueceu como ser si mesmo. Lembramo-nos de como ser nós mesmos parecia ser apenas o suficiente para sentirmos medo disso. Nosso temor nos mantém em tal estado de tensão ou entorpecimento que passamos grande parte da nossa vida representando, em vez de viver, e usando grande parte de nossa energia negando nosso medo de conhecer a nós mesmos e aos outros, profunda e completamente. (RHYNE, 2002, p.37-38).

Baseada nos conceitos e na forma de compreender o ser humano da Gestalt-terapia é que inicio esse trabalho. Faço uso desse conto para exemplificar tudo o que essa abordagem me ensinou enquanto me conduzia “No Caminho da Verdade”.

2. O DILEMA DO CAVALEIRO: conceito de saúde e doença para a Gestalt-terapia.

Juliet e Christopher pouco viam o cavaleiro, pois quando não estava no campo de batalha, matando dragões ou resgatando donzelas, estava ocupado experimentando a armadura e admirando o lustre dela. Com o passar do tempo, o cavaleiro tornou-se tão enamorado de sua armadura, que começou a usá-la para jantar e muitas vezes para dormir. Algum tempo depois, ele nem mais se importava em tirá-la. Pouco a pouco, sua família se esqueceu de sua aparência sem a armadura.

[...]

ao pensar sobre isso percebeu que a armadura realmente o impedia mesmo de sentir muita coisa, e ele a usava há tanto tempo que tinha esquecido como era a vida sem ela.

Fischer, 2004, p.10; 16

Um dos grandes dilemas do Cavaleiro era a consciência da imagem fixa que nutria de si mesmo, uma forma cristalizada de agir, e seu contato era com aquilo que pensava e não com a vida que o rodeava. Amava sua imagem construída, idealizada, ignorando o contexto e privando-se de qualquer troca. Nada de novo era assimilado, assim, ele não crescia e aos poucos tudo perdia.

A Gestalt-terapia possui um conceito chamado Auto-regulação Organísmica (homeostase) que trata do processo dinâmico de interação do organismo com o seu meio, em busca da satisfação de suas necessidades. A partir desse conceito, entende-se que a vida é um constante movimento de estabilidade e desequilíbrio; sendo assim, uma nova necessidade surge assim que a anterior é satisfeita, o que causa novamente um estado de tensão e motivação para sua satisfação.

Uma vez que as necessidades são muitas e cada necessidade perturba o equilíbrio, o processo homeostático perdura o tempo todo [...]. Quando o processo homeostático falha em alguma escala, quando o organismo se mantém num estado de desequilíbrio por muito tempo e é incapaz de satisfazer suas necessidades, está doente. Quando falha o processo homeostático o organismo morre. (PERLS, 1988, p. 20 apud CARDELLA, 2002, p.46).

Segundo Walter Ribeiro (1998, p.29), somos seres de relação e em relação que, por uma série de “ajustes criativos que fizemos nelas e, por uma série de mecanismos de adaptação, nos perdemos como os criadores desses ajustes e passamos a ser geridos por eles sem consciência dessa outorga de poder.” Como consequência, acabamos por ser produtos

dependentes dessas formas cristalizadas, embora permaneçamos sempre em busca do desenvolvimento de uma identidade própria e tenhamos, muitas vezes, que nos adaptar a contextos pouco favoráveis, estranhos e até hostis.

No entendimento da Gestalt-terapia, resistir é preservar, mas repetir constantemente essa defesa até congelarmos nossas ações é condenar e adoecer. Quando existe a supressão do excitamento que procura a satisfação, a necessidade genuína é contida, transformando-se em um comportamento de proteção que, quando ocorre de forma repetitiva (crônica), torna-se um hábito. Daí advém a formação de inibições reprimidas, que, pelo constante atendimento às exigências do meio e não às próprias necessidades, acabam fazendo com que o organismo aliene as próprias possibilidades de perceber o excitamento do momento e dê uma resposta velha a uma situação nova. Essa repetição é o hábito que aprisiona, e daí decorre um comportamento em que se continua funcionando como se houvesse uma emergência, pois o repertório das funções de segurança deixa de usar o excitamento para satisfazer a necessidade genuína. Com o excitamento contido, não se pode dispor dele para lidar com situações novas; logo, a formação figura/fundo fica danificada, a sensação corporal diminui, não há percepção clara e, mesmo que haja, não é possível expressá-la, pois ela já passou para o esquecimento e não é possível contatá-la. (SPANGENBERG, 1996).

[...] o mal não é defender-se, mas viver defendido. O mal é não poder seguir a pulsação vital de abrir e fechar, de abrir-nos à experiência e fechar-nos quando seja necessário. Mal é tudo o que é 'sempre' ou o que é 'nunca', pois tudo o que é rígido, tudo o que é repetitivo é símbolo de morte. (Ibid. p.13).

Spangenberg define essa forma de adoecimento como neurose:

[...] neurose é, então, também um tempo congelado, um gesto paralisado, uma máscara de terror diante de um fantasma que já não existe. É o "como se", o como se ainda as coisas fossem como foram. E esse congelamento, essa posição, configuram toda uma visão, uma experiência e uma expectativa do mundo e de si mesmo: uma identidade. E, assim, vamos buscando o 'grande vento' que justifique nossa inclinação, que dê sentido à nossa luta; vamos buscando os fantasmas com os quais brigar e, geralmente, os encontramos. (Ibid., p.14).

Segundo Perls (1998), a abordagem gestáltica considera o indivíduo como uma função do campo organismo/ambiente e seu comportamento como um reflexo de suas ligações dentro desse campo. Diante disso, a neurose seria o produto de "más" identificações, enquanto a saúde seria o produto de identificações "boas". As "boas" identificações seriam

“aquelas que promovem as satisfações e preenchimentos de objetivos do indivíduo e seu meio. E as más identificações são aquelas que resultam em esmagamento e frustração do indivíduo, ou em comportamento destrutivo com relação ao meio.” (Ibid., p.56).

Ao esboçar o fluxo do Self normal, Perls, Hefferline e Goodman (1997) afirmam que nesse processo saudável o Self identifica partes do campo como sendo suas e aliena outras como não suas. Nesse processo ativo de deliberação de determinadas carências e interesses ocorrem, de modo espontâneo e com excitação e criação de novas figuras, questionamentos sobre o que necessita, como é estimulado, que recursos dispõem e que técnicas pode usar nesse contato. A finalização desse processo ocorre no contato final para o pós-contato, com o desaparecimento do sentido de Eu, a integração e a consequente diminuição do Self, com o fechamento e a destruição da gestalt.

O pensamento oriental também foi uma forte influência na obra de Perls. Para Cardella (2002, p.41), essa influência se reflete na atitude de respeito “ao homem como totalidade que se transforma continuamente quando abandona a si próprio, no desapego do passado e do envelhecimento, na experiência de abertura ao novo, no contínuo fluxo da vida”. Perls compreendia o indivíduo saudável como aquele capaz de ‘ver o ovo como novo’.

Acompanhando o Dilema do Cavaleiro, percebe-se algo muito comum à humanidade adoecida: a tendência de viver carregada de conceito de certo ou errado e de amar as ideias e não as pessoas. A angústia e o desespero parecem vir quando o indivíduo percebe não ser possível remover de forma autônoma as armaduras, nem mesmo o “elmo”, tornando-se fadado a morrer de inanição.

O ser humano já não consegue alimentar-se, a vida não mais o nutre, o que necessita pode até estar próximo, mas não consegue mais passar pela “viseira”. Talvez nesse momento, num impulso de sobrevivência, muitos procurem ajuda para livrar-se de sua armadura. No entanto, através das histórias que contam, tentam convencer-ser de que não tiveram culpa, de que precisavam vestir tal armadura para não morrer, de que precisavam estar prontos para a luta. Assim, buscam absolver-se das próprias responsabilidades perante suas escolhas e sua existência.

Dessa forma, segundo Walter Ribeiro (1998), o desenvolvimento no humano do sentimento de menos valia e o consequente adoecimento de sua autoestima e autoconfiança podem ocorrer. A partir disso, “perdemos o contato com o mais íntimo de nós e desenvolvemos essa miríade de papéis sociais estereotipados que está aí em praticamente

todos nós, para quem quiser ou puder ver.” (Ibid., p.38). O autor continua, afirmando que isso ocorre pelo medo de lidar com o novo, com o instável.

Fixando-nos nos velhos padrões adquiridos, obstruímos ou desviamos o nosso fluxo interativo. Tornamo-nos seres isolados, rígidos e imutáveis. Ou, cada vez desempenhamos mais papéis, nos alienamos desenvolvendo, sem perceber, modos de ser estereotipados que na maioria das vezes nada tem a ver com aquilo que no íntimo desejávamos para nós. (RIBEIRO, W., loc. cit.).

A partir dessas reflexões, percebe-se o quanto a humanidade desconhece como é viver assim, com o simples relacionar. Quando entramos na Floresta em busca do “Caminho da Verdade”, começamos a perceber que talvez tenhamos considerado por muito tempo a verdade um insulto e que é necessário parar e apropriar-se do lugar em que se está antes de seguir em frente. Segundo o Mago Merlin, “uma pessoa não pode fugir e aprender ao mesmo tempo. Ela precisa permanecer algum tempo no mesmo lugar.” (FISCHER, 2004, p.25).

Ribeiro afirma que a compreensão do ser humano como um ser-em-relação nos leva a

[...] relativizar e rever alguns conceitos; notadamente, a ver as coisas menos em termos de preto ou de branco, de céu ou de inferno. A ‘política da certeza’ passou a sofrer derrotas sucessivas e cada vez maiores. [...] Por meio desse resgate, passou-se a encarar a verdade como produto do encontro. O ser só pode ser pensado em relação, em contato. Obviamente, então, só pode ser entendido se contextualizado, uma vez que é impensável sem o seu meio, sem a sua história, sem as suas vivências passadas e sem os seus sonhos a respeito do futuro, embora, é claro, só tenhamos acesso a eles no presente, no aqui-e-agora. (RIBEIRO, W., op.cit., p.28-29).

A Fábula salienta a busca incessante do ser humano em compreender com a mente, que é limitada e que o aprisiona em armaduras, o preenche de conceitos, preparando-o para longas guerras e fervorosas batalhas que na verdade não existem. Na busca de provar a todo tempo que é bom, inteligente e competente, o “homem” veste armaduras para ir a essa batalha, no fundo inseguro e receoso, pois quem acredita não precisa convencer, lutar, brigar. Quem acredita possuir simplesmente é, não se sente ameaçado pelo mundo, não precisa interromper seu fluxo; ele simplesmente ‘VIVE’ aceitando o mundo apenas porque é assim!

Em grande medida, somos prisioneiro da ‘Política da Certeza’, verdadeira erva daninha que grassa em nossa cultura, alimentada pela ilusão e pelo mito de que as coisas exatas e estáveis nos protegem e nos garantem [...] Nesse ambiente de desconfiança e de lutas constantes pela sobrevivência imediata ou pela melhor forma de continuar vivendo, o ser humano forjou-se e forjou a sociedade, da melhor forma que pôde, sempre dentro de

grandes limitações contextuais e sempre uns tentando formar (ou deformar) os outros a sua imagem e semelhança, claramente para aumentar a própria garantia e segurança. (Ibid, p.31-33).

No desenrolar na história, caberá ao Cavaleiro/Terapeuta passar por três castelos que bloquearão seu caminho. Nessa caminhada, precisará aprender algumas coisas, e só assim passará para o castelo seguinte. Será exigido que aprenda a resgatar-se a si mesmo, mais do que resgatar donzelas indefesas, que aprenda a se conhecer, que reaprenda a sentir e se ouvir e, principalmente, que aprenda a se desprender daquilo que conhece e pensa que controla e a confiar na sabedoria inerente da vida.

3. CASTELO DO SILÊNCIO: uma nova forma de contatar.

É um castelo em que você precisa entrar sem armas.
 Não é possível ver a saída até que se compreenda.
 Ficar em silêncio significa mais do que não falar.
 Entrar em contato com a “quietude” faz com que o cavaleiro entre em
 contato com seus verdadeiros sentimentos.
 Ele sentou-se no chão e continuou a pensar. Logo irrompeu em sua
 mente que, durante toda a sua vida, perdera tempo falando sobre o que
 tinha feito e o que iria fazer. Nunca desfrutava o que estava realmente
 acontecendo.
 [...]

 Quando se sentou sozinho e ouvir o silêncio, o cavaleiro pode ouvir
 seu verdadeiro eu, batizado de SAM. “Tenho estado por perto há
 anos, replicou a voz, mas esta é a primeira vez que você fica quieto o
 bastante para me escutar.
 [...]

 Como me conheço, posso conhecer você. Somos todos parte do outro,
 respondeu o mago.
 [...]

 E o elmo inteiro se corrou!
Fisher, 2004, p. 64-68

O primeiro castelo a ser ocupado pelo Cavaleiro foi o Castelo do Silêncio, cuja lição parecia simples, mas talvez indique um dos comportamentos mais difíceis de serem alcançados no mundo atual: calar-se. Calar não só no sentido de não falar, silenciando a voz, mas também preparar-se para ouvir o que realmente é dito, sem pré-conceitos, julgamentos, entendimentos anteriores, sem um modelo de comparação ou uma noção de causa e efeito. Essa lição envolve parar e ocupar seu lugar, para depois poder interagir e verdadeiramente contatar o outro no lugar em que se encontra.

Nesse ponto observam-se algumas delimitações que diferenciam a Gestalt-terapia de outras abordagens, pois parte-se do princípio de que para “receber” o outro e poder ouvi-lo, acolher sua dor, compreender seu sofrimento, aceitando-o e validando-o, será necessário disponibilidade por parte do terapeuta (cuidado que ele dispõe a si mesmo) e principalmente ausência de *à priori*s e de preconceitos quando em contato com outro ser em sua totalidade. Nesse momento é que ele poderá realizar o que Lima Filho (2002) expõe sobre o trabalho do psicoterapeuta. Para ele, o foco deve ser sempre no que o cliente

[...] manifesta em cada sessão psicoterápica, o que inclui todos os níveis de expressão possíveis, quer de fácil acesso a percepção, quer não. É, a um só tempo, o manifesto, aparente, passível de captação pelos sentidos, pelo sentimento, pela intuição, e o oculto, quer a percepção de um, quer a percepção de ambos. (Ibid., p.24)

Outro conceito fundamental na Gestalt-terapia é o de 'o todo e a parte', muito bem apresentado por Jorge Ponciano Ribeiro (1985, p.71). Segundo esse autor, a Psicologia da Gestalt usava esse termo para explicar a supremacia do todo em relação às suas partes durante a estruturação da experiência humana. Ou seja, o todo é um fato fenomenológico global, e a experiência só chega até nós quando experimentada como um todo. Quando analisado em partes isoladas, esse todo perde muito do seu significado e importância. "Na realidade, a percepção é determinada pelo caráter do campo como num todo. Ele não é uma soma, nem produto de partes, ele é uma realidade per se". Exatamente por isso, o foco do terapeuta gestáltico é em como este todo está estruturado, captando primeiramente o todo através da manifestação de suas partes, mas tendo a clareza de que esse homem é um todo complexo e de que tudo nele faz sentido a partir desse todo.

A riqueza deste conceito todo-parte fez com que a Gestalt-terapia fosse buscar aí um dos seus sinais, um dos seus fios, na construção daquela Gestalt que é ela própria. Neste sentido, a Gestalt-terapia sabe que é a totalidade que encerra o significado, como sabe também que a intencionalidade está na totalidade. O discurso psicoterapêutico não desconhece a parte, pois o organismo como um todo "escolhe" uma de suas partes para revelar-se todo. O olho clínico trabalha em duas direções, na parte e no todo, à espera de que a relação revele a totalidade, onde o discurso psicoterapêutico se complete e se plenifique. (Ibid., p.73).

Robine quando fala da linha de demarcação que separa a posição psicanalítica da posição gestáltica, ressalta que essa linha diria respeito ao fenômeno que não seria

[...] um estado nem um conteúdo da consciência, é aquilo que ocorre por si mesmo, e não é nada além desse ato de 'se dar a ver.'[...] O fenômeno comporta uma intencionalidade e, desde sua origem, não se trata mais de consciência, mas sim de consciência de... alguma coisa, awareness de... [...] Aquilo que a constitui, quer se trate de uma lembrança, uma percepção quer de outro conteúdo, terá um sentido, uma direção de sentido, uma intencionalidade. (ROBINE, 2006, p.35).

Esse foco no que aparece na relação com esse "homem-no-mundo" (expressão utilizada por Perls) é o que chamamos de suspensão fenomenológica, que na Fenomenologia é o método de "ir às coisas mesmas", ou seja, a descrição do fenômeno como ele aparece, colocando "entre parênteses", em suspensão, aquilo que pensamos e avaliamos do fenômeno; neste sentido é trabalhar com a forma, o "como" esse ser está se experienciando no aqui e agora a partir de seu próprio referencial.

Segundo Baumgardner e Perls (1975, tradução no prelo), “o evento observável, o fenômeno existente simplesmente é: permanece por si mesmo. Para além do que experimentamos por meio da percepção, nada existe.”

De acordo com Perls, Hefferline e Goodman,

[...] a terapia consiste, assim, em analisar a estrutura interna da experiência concreta, qualquer que seja o grau de contato desta; não tanto o que está sendo experienciado, lembrado, feito, dito etc., mas a maneira como o que está sendo lembrado é lembrado, ou como o que é dito é dito, com que expressão facial, tom de voz, sintaxe, postura, afeto, omissão, consideração ou falta de consideração para com a outra pessoa etc. Trabalhando a unidade e a desunidade dessa estrutura da experiência aqui e agora, é possível refazer as relações dinâmicas da figura e fundo até que o contato se intensifique, a awareness se ilumine e o comportamento se energize. (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1997, p.46).

Tolle (2002) reforça que uma das formas de poder contatar com o aqui e agora é prestando atenção no corpo, utilizando os sentidos plenamente, olhando o que está em volta sem interpretações, ouvindo o silêncio por trás dos sons, estando “consciente do espaço que permite cada coisa existir”, deixando que as coisas aconteçam e “que todas as coisas sejam [...]” (Ibid, p. 66). “Para ficarmos presentes no dia-a-dia, ajuda muito estarmos profundamente enraizados dentro de nós. Do contrário, a mente, que tem um impulso inacreditável, nos arrastará com ela, como um rio caudaloso.” (Ibid, p.95).

Além disso, o mesmo autor afirma (Ibid, p.104) que o silêncio é um dos mais potentes condutores de presença: “ouvir o silêncio, onde quer que você esteja, é um caminho fácil e direto de tornar-se presente.” Ouvir o silêncio cria imediatamente uma serenidade dentro de nós. “E o que é serenidade senão a presença, a consciência livre das formas de pensamento?”

Cardella (2002) quando aponta as influências do pensamento oriental na construção da obra de Perls, afirma que o taoísmo faz referência ao vazio fértil, ao abandono e à entrega a si mesmo como o melhor modo de ser criativo.

É preciso ‘esvaziar-se’ para poder ‘preencher-se’. É preciso aceitar afetos, pensamentos e desejos, mesmo que sejam desagradáveis e dolorosos, para que a mudança ocorra e para que se experiencie a harmonia e a paz. (...) O homem está em contínuo processo de crescimento, a vida é movimento, e transitamos entre polaridades que formam nossa totalidade. (Ibid., p.42).

A Gestalt-terapia, assim como o pensamento oriental, enfatiza

[...] a vivência e a consciência do aqui-e-agora [...] a visão do sentido das polaridades, [...] a ênfase em um contínuo processo de crescimento, [...] o apelo à totalidade do corpo, o predomínio das emoções sobre o pensamento, [...] a necessidade de autoconfiança, de auto-realização e auto-atualização [...] a necessidade de aceitar as experiências mais do que analisá-las, na crença, na capacidade de um verdadeiro crescimento optimal do ser humano .(RIBEIRO, J. P., 1985, p. 131 apud CARDELLA, 2002, p.43).

O próprio Perls, segundo Walter Ribeiro (1998, p.53), insistiu em dizer também que a Gestalt-terapia visa nos ajudar a reentrar em contato com o sábio que todos temos dentro de nós.

Para nós, portanto, cura não é solucionar problemas, mas entrar em contato consciente com o sábio que cada um tem dentro de si (como disse Fritz Perls) e a partir daí, fazer o que esse sábio decidir. [...] Então, a cura é Acreditar, com A maiúsculo, em nosso sábio e, portanto, em nós mesmos e, como decorrência lógica, acreditar no Outro e no Mundo. (Ibid., p.57).

O autor ainda afirma que acreditar nesse sábio interior é talvez o principal meio de adquirir condições para dar suporte ao outro para que cresça de “acordo com as suas necessidades e não de acordo com nossas intenções, teorias e/ou angústias.” (Ibid, p.75).

Sendo assim, calar para poder realmente ouvir foi o grande aprendizado conquistado pelo Cavaleiro/Terapeuta na passagem por esse castelo. Seu ato foi de silenciar sem temer nada ter, silenciar apenas para se permitir receber. Agora, talvez, ele se encontrasse com mais condições de adentrar o próximo castelo, o Castelo do Conhecimento.

4. CASTELO DO CONHECIMENTO: uma oportunidade para ampliar.

O castelo do conhecimento foi projetado pelo próprio universo, a fonte de todo conhecimento.

[...]

O Cavaleiro adentrou o castelo escuro, sem tochas para iluminar seu caminho. SAM então traduziu a ele a primeira inscrição encontrada nas paredes do castelo: “isso significa que quanto mais você sabe mais luminoso ficará aqui dentro.

[...]

Não há nada mais bonito que a luz do autoconhecimento.

[...]

Lágrimas de autopiedade em desprazer terminam. Não são as desse tipo que armaduras eliminam.

[...]

Ele compreendeu que tudo que precisava fazer para possuir essas qualidades era reivindicá-las, pois elas sempre lhe haviam pertencido.

[...]

Ou será que você estava tão ocupado tentando vir a ser que não podia desfrutar de ser simplesmente?

[...]

A ambição originada na mente pode lhe render lindos castelos e belos cavalos. Entretanto, somente a ambição que vem do coração pode trazer também felicidade.

[...]

Aos seres humanos foram dados dois pés para que não precisassem ficar em um mesmo lugar, mas se fossem sossegados mais vezes para aceitar e desfrutar, em vez de ficarem correndo de um lado para o outro atrás das coisas, compreenderiam verdadeiramente a ambição que vem do coração.

[...]

E a armadura sobre seus braços e pernas havia enferrujado e desprendido.

Fisher, 2004, p. 74-94

Valorizar a capacidade criativa do homem e concebê-lo “capaz de tomar posse de si e do mundo, responsável e possuidor de potencial transformador da própria vida e do destino” são preceitos básicos da Gestalt-terapia (CARDELLA, 2002, p. 33).

Por isso, toda sua técnica permite compreender, de maneira singular, “como a pessoa experimenta a si-mesmo-entre-outros. Ela ocupa-se, principalmente, com a perda da percepção ocorrida na relação da pessoa com o mundo, revelando quando a pessoa nega partes de si mesma ou quando evade” (BAUMGARDNER e PERLS, 1975, tradução no prelo). Busca, assim, a retomada da percepção e a responsabilização pela sua existência de forma envolvida e criativa.

Para auxiliar nesse entendimento, o conhecimento e o estudo de alguns de seus conceitos e teorias tornam-se importantes. Um dos conceitos teóricos básicos dessa abordagem é o de awareness. Esse conceito foi redefinido por Perls no segundo tomo da obra

Ego, Fome e Agressão, e a partir das influências da fenomenologia de Husserl passa a ser entendido como um processo, um estado vivenciado pelas pessoas na sua relação com o meio, sem a existência de *à priori*s. A partir desse momento, a fenomenologia passa a inspirar o modo de intervenção teórica da Gestalt-terapia e a *awareness* passa a ser entendida como um sistema intencional nos moldes da filosofia fenomenológica.

Como bem resumem Perls, Hefferline e Goodman, muda-se a

[...] ênfase no passado (o por quê?) para o presente: o que acontece e como acontece? Em lugar da interpretação oferecida ao cliente pelo psicanalista surge o importante conceito de *awareness*, que possibilita ao cliente dar-se conta do que se passa consigo. A *awareness* refere-se à capacidade de aperceber-se do que se passa dentro de si e fora de si no momento presente, em nível corporal, mental e emocional. É a possibilidade de perceber simultaneamente os meios externo e interno através dos recursos perceptivos e emocionais, embora em determinado momento alguma coisa (interna ou externa) possa se tornar mais proeminente. (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN 1997, p.10).

Yontef, ao desenvolver entendimentos de *awareness*, afirma que

[...] a *awareness* é sensorial, não mágica: ela existe. Tudo o que existe o é no aqui-e-agora. O passado existe AGORA como memória, arrependimento, tensão corporal etc. O futuro não existe exceto AGORA, como fantasia, esperança etc. Na GT enfatizamos *awareness* no sentido de saber o que estou FAZENDO, AGORA, na situação que É, e não confundindo este É com o que era, poderia ser ou deveria ser. Adotamos a nossa postura de *awareness* do que é, energizando a figura de atenção de acordo com nosso interesse atual e com nossas preocupações mais importantes. (YONTEF, 1998, p. 217).

A compreensão e a vivência profunda do aqui e agora também marcam de forma significativa quem inicia sua caminhada na abordagem Gestáltica. Segundo Jorge P. Ribeiro (1985), embora esse conceito tenha evoluído dentro da Gestalt-terapia sendo bastante influenciado pelo pensamento oriental, ele provém da Psicologia da Gestalt, uma das grandes bases da Gestalt-terapia.

O autor desenvolve os conceitos de “viver o aqui e agora” e “estar no aqui e agora” e afirma que ambos se referem a coisas diferentes. O conceito de Estar no aqui e agora, segundo esse autor, tem a ver com a Psicologia da Gestalt e indica uma abertura à análise e à informação. Significa que este aqui e agora contém e explica a minha relação com a realidade como um todo, sem recorrer a experiências passadas de percepção. Viver o aqui e agora recebe uma influência da postura mística e oriental, também absorvida por Perls,

indicando o ato de “experienciar a realidade interna e externa, como ela acontece, tenha ou não antecedentes que a expliquem ou justifiquem.” (Ibid., p.79).

O presente ou o aqui e agora convivem com o organismo e com o passado que são uma história, numa relação de figura e fundo, de todo e parte. É o princípio da contemporaneidade. O passado e o corpo estão presentes, aqui e agora, na pessoa como um todo, e isto basta para entendê-la e para que se possa lidar com ela criativamente. Neste sentido, o aqui e agora é a-histórico, ele simplesmente é. [...] O homem é o seu organismo e é nele que temos que procurar sua própria compreensão. Se o pensamento está aqui e agora, ele está através do organismo que é a realidade maior que chama e reclama para ser ouvida e, sobretudo, respeitada. O organismo é a história, é o ser-aí, é o fenômeno do ser. (RIBEIRO, J. P., 1985, p.81).

Eckhart Tolle, autor do livro *O Poder do Agora*, afirma que o

[...] tempo não tem nada de precioso, porque é uma ilusão. Aquilo que achamos ser precioso não é o tempo, mas um ponto que está fora dele: o Agora. [...] Por que o Agora é a coisa mais importante que existe? Primeiramente, porque é a única coisa. É tudo o que existe. O eterno presente é o espaço dentro do qual se desenvolve toda a nossa vida, o único fator que permanece constante. A vida é agora.

[...] A entrega é a sabedoria simples, mas profunda de nos submetemos e não de nos opormos ao fluxo da vida. O único lugar em que podemos sentir o fluxo da vida é no Agora. Isso significa que se entregar é aceitar o momento presente sem restrições e sem nenhuma reserva. É abandonar a resistência interior àquilo que é. (TOLLE, p. 52;199).

Segundo Cardella (2002, p.36), a Gestalt-terapia é também uma abordagem considerada existencial, principalmente “por enfatizar o processo de existir de cada indivíduo em sua vida [...] privilegiando o sentido de sua responsabilidade e escolha na criação de sua própria existência”. Além disso, possui no conceito de relação às influências do Existencialismo Dialógico Eu-Tu, de Buber.

Para Hycner e Jacobs (1997, p.31), a psicoterapia dialógica “define-se basicamente por uma abordagem, atitude ou postura em relação à existência humana em geral e ao processo de psicoterapia em particular. É um modo de ser”. Quando se estuda o dialógico, logo se percebe que é algo que não ocorre em um só dos parceiros, mas nos dois juntos; trata-se da exploração do “entre” que compartilham no processo e da formação do campo Pessoa-Ambiente. Trata-se de uma forma de abordar que não se identifica com a fala, mas com a postura de encontro e de troca.

A base filosófica para a abordagem dialógica foi encontrada nas teorias de Buber sobre as relações inter-humanas através das posturas polares Eu-Tu e Eu-Isso. Ambas são essenciais, e a busca de equilíbrio entre a separação e a conexão com os outros é a marca do

viver saudável. Buber escreveu sobre a filosofia dialógica em uma época em que sentia um colapso do relacionamento na civilização moderna devido ao distanciamento entre as pessoas. Esse distanciamento era provocado pela orientação tecnocrática, que subjugava o relacional e enfatizava excessivamente o individual (HYCNER, 1995).

Hycner defende que

a vida humana consiste de ambos os relacionamentos EU-TU e EU-ISSO. Toda troca humana tem essas duas dimensões, muitas vezes simultaneamente. Em última análise, entretanto, o diálogo genuíno somente pode emergir se duas pessoas estiverem disponíveis para ir além da atitude EU-ISSO e valorizarem, aceitarem e apreciarem verdadeiramente a alteridade da outra pessoa. Basicamente, isso requer a transcendência da nossa individualidade. Isso significa estar disponível para conhecer e entrar, como descreve Buber, na esfera do entre. (Ibid., p. 25).

Entrar na esfera do entre requer um 'conhecimento' fundamental, que deve estar na capacidade natural do ser humano, na sabedoria intrínseca que todos trazemos e na confiança quanto à ordem natural das coisas. Esse processo traz a certeza de que é somente no encontro que novas possibilidades podem ocorrer.

A nossa neurose interventiva não permite que tenhamos fé no fato comprovado de que se as coisas fluírem sem obstáculos ou empurrões, tudo acontecerá da melhor forma possível naquele momento histórico e naquele contexto específico. (RIBEIRO, W. 1998, p.72).

O paradigma de Buber da relação dialógica fornece ao Gestalt-terapeuta algumas marcas concretas, assim como uma visão para que se estabeleça uma relação com o paciente que, ao mesmo tempo, conduza ao seu crescimento e seja gratificante para o terapeuta. Quando iniciamos uma relação dialógica, mesmo que às vezes ela não seja recíproca na terapia, experimentamos a liberação do nosso próprio potencial assim como o do paciente. A prática da arte terapêutica torna-se não somente uma expressão do nosso ser, mas uma etapa do nosso vir-a-ser. (HYCNER, JACOBS, 1997, p.94).

Awareness, vivência profunda do aqui e agora, relação Eu-Tu x Eu-ISSO são conhecimentos que podem ser fundamentais para a ampliação e a fluidez do contato do organismo com o meio, quando verdadeiramente vivenciados e experimentados pelo terapeuta. Trata-se de conhecimentos que, se ficarem apenas no nível da acumulação de informações, fatos e explicações, perdem totalmente sua importância transformadora. Vivenciar uma relação dialógica no contato com o paciente não é algo que possa ser decorado ou estudado, é algo que precisa ser sentido, possibilitado através do mais puro dos sentimentos. Viver no agora exige dos sujeitos mais do que a ideia de que não podemos

viver num tempo que não existe: exige confiança na vida e no potencial transformador do ser humano.

Krishnamurti (2007, p. 19), em um de seus diálogos com estudiosos do budismo, investiga a questão do conhecimento e seu poder de condicionar os seres humanos e procura verificar se o conhecimento tem também o “poder de libertar a mente”. Ele afirma que o “conhecimento não pode, mas a propriedade, a força, o senso de capacidade, o senso de valor que extraímos do conhecimento, a sensação de que sabemos [...]” são elementos que podem nos fortalecer. Porém, ele pergunta: “pode a mente carregada de conhecimento ver a verdade?”.

Esse autor continua sua investigação e discussão apresentando a ideia do conhecimento que liberta como aquele que apenas se oferece como um “barco para atravessar um rio” (Ibid., p. 22). O indivíduo que se afasta dos fatos irá necessitar do tempo e do progresso para atingir esse conhecimento; entretanto, nesse momento ele se encontrará condicionado a algo e, sendo assim, já não é.

Entendo que o conhecimento que realmente liberta é aquele que deixa fluir do ser humano uma energia que não tem nome, mas que é sentida como algo grandioso que pode ser experimentado por um profundo respeito a todas as formas de vida e de viveres. O conhecimento libertador é aquele que permite que as coisas simplesmente possam vir a ser e que possuam uma conexão com a natureza, com a fonte, o impulso, a essência, a alma – ou como cada um preferir definir. Em seu caminho percorrido, para passar e aprender nesse castelo, o Cavaleiro precisou compreender e reconhecer o conhecimento implícito na natureza, na simples sabedoria de uma árvore. Quanto mais dava seus frutos mais a árvore produzia, pois permitia simplesmente que sua natureza acontecesse, sem intenções, expectativas, ganância ou posse.

Krishnamurti afirma que

[...] apesar do conhecimento, alguns mantêm a porta aberta para aquilo que nenhuma pessoa e nenhum livro pode oferecer, enquanto outros são sufocados pela técnica e pela autoridade. Por quê? Está relativamente claro que a mente deseja ficar presa e garantida em algum tipo de atividade, negligenciando assuntos mais profundos e amplos, pois, desse modo, estará em terreno mais seguro; então, sua educação, seus exercícios e suas atividades serão estimulados e sustentados nesse nível e desculpas serão encontradas para que não avancem além disso. (Ibid., p. 9).

A possibilidade de experimentar a felicidade criativa e contatar com a luz da realidade são destruídas quando a mente assume o controle. “O autoconhecimento é o início

da sabedoria; sem autoconhecimento o aprendizado conduz a ignorância, discórdia e tristeza” (Ibid., p.10). Entendo aqui “autoconhecimento” como a descoberta e a apropriação do que ocorre comigo como um todo, na relação com o meio, isto é, é a descoberta e a apropriação de minhas necessidades, angústias e vontades, as quais são aceitas pelo simples fato de serem inerentes à minha condição de “humano”.

5. CASTELO DA VONTADE E DA OUSADIA: como pode um pensamento ser verdadeiro se destrói o pensador?

Quando se aproximou do castelo, viu sair dele um enorme dragão. Sou o dragão do medo e da dúvida. [...] Estou aqui para eliminar todos esses insolentes que pensam que podem vencer a todos, somente porque passaram pelo Castelo do Conhecimento.

[...]

Uma vez Merlin disse que o autoconhecimento pode matar o Dragão do Medo e da Dúvida.

[...]

O autoconhecimento é verdade, e você sabe o que dizem: a verdade é mais poderosa que a espada.

[...]

O cavaleiro lembrou que não tinha que provar nada. Ele nascera bondoso, gentil e amoroso. Portanto, não precisava sentir medo e dúvida. O dragão não passava de ilusão.

[...]

Se você acredita que o dragão do medo e da dúvida é real, você lhe dá poder para queimar suas calças e tudo mais.

[...]

Olhe – Sam o encorajou -, se você encarar o dragão, existe uma possibilidade de que ele venha a destruí-lo, mas se não encará-lo, ele com certeza o destruirá.

Fisher, 2004, p. 97-102

Dragões, lobos, vampiros são seres míticos ou imaginários que povoam nossas mentes. Eles podem vir transvestidos de medo e dúvida, baixa autoestima, insegurança, menos valia e angústia. Trazem o poder de enfraquecer o contato com a realidade e distorcem a simples percepção daquilo que é. Na maioria das vezes, são dragões e monstros criados a partir de nossa resistência em olhar para as coisas da forma como se apresentam.

Quando apresentado ao “dragão do medo e da dúvida”, que protegia as entradas do “Castelo da Coragem e da Ousadia”, parece ter havido no Cavaleiro um impasse. Para a Gestalt-terapia, “um impasse é a situação na qual o suporte externo não se apresenta e a pessoa acredita que não consegue se dar suporte.” (YONTEF, 1998, p.36). O ser humano, quando dividido entre seu impulso e suas resistências, acaba manipulando o meio ou esperando que o externo lhe dê suporte (isto é, que o externo, com o auxílio da espada, brigue por ele ou simplesmente lhe salve a vida). Porém, quando a pessoa se autorregula organicamente e assume a responsabilidade pelo que está sendo feito, realiza trocas com o ambiente e tem sempre clareza de que o suporte básico para a regulação da própria existência é o self. Aí, sim, automaticamente poderá conectar-se com seu autossuporte e enfrentar seus dragões.

O auto-suporte deve incluir tanto o autoconhecimento quanto a autoaceitação. Não podemos nos dar suporte adequadamente sem conhecermos a nós mesmos, nossas necessidades, capacidades, ambiente, obrigações etc. Saber sobre si sem reconhecer que é fruto de escolha e rejeitar-se é uma forma de auto-enganar-se. (Ibid., p.138).

Arnold Beisser, em seu texto intitulado *A Teoria Paradoxal da Mudança* (1973), trata da constatação de que quanto mais nos aceitarmos, mais poderemos mudar. Ele a define nesses termos pela ironia estranha de tentarmos ser aquilo que já somos. Observa que, desde crianças, os sujeitos absorvem idéias e comportamentos que muitas vezes ferem sua natureza, sentindo-se culpados quando se comportam de acordo com sua vontade, em contraste com seus deverias. Nesse jogo, quanto mais as pessoas buscam ser quem não são, mais a resistência se organiza e a mudança não acontece.

A noção da Gestalt-terapia é a de que a awareness (abrangendo aceitação, escolha e responsabilidade) e o contato trazem mudanças naturais e espontâneas. A mudança forçada é uma tentativa de concretizar uma imagem, em vez de concretizar o self. Com awareness, a autoaceitação e o direito de existir como é, o organismo pode crescer. A intervenção forçada retarda esse processo. (YONTEF, 1998, p.34).

Tomar as “rédeas do seu viver” é voltar a ser sujeito agente da própria existência. Isso devolve ao ser humano seu sentimento de poder e modifica o seu estar-no-mundo, mesmo que às vezes ele precise desempenhar algum papel. Porém, desempenhará agora sabendo de suas motivações, sem sentimento de culpa ou “inadequação, que desaparecem com o sentimento de menos valia e de falta de confiança em si que davam suporte para a sua insegurança.” (RIBEIRO, W., 1998, p.59).

Walter Ribeiro desenvolve seu raciocínio afirmando que

(...) se somos de fato aceitos por pessoas significativas para nós e nos aceitamos, paramos de nos julgar e de aceitar os eternos julgamentos alheios e, assim, desenvolvemos (recuperamos), como consequência, a autoconfiança e a auto-estima indispensáveis para a aventura de experimentar o novo, para a aventura de viver. E, experimentando o novo dessa forma (diminuindo os julgamentos externos ou internos e as pressões deles decorrentes), voltamos a ser mais livre e, assim, passamos a ter opção para nos manter como somos, se isso for o melhor, ou para mudarmos, se essa mudança fizer sentido, e só neste caso. (Ibid., p.59).

A Gestalt-terapia busca tornar o sujeito consciente do seu processo de se viver – o que está fazendo, como está fazendo, como pode modificar-se – e, ao mesmo tempo, estimula a autoaceitação e a autovalorização. Segundo Yontef (1998, p.17), “enganar-se a si mesmo é a base da inautenticidade: vida que não é baseada na verdade de si próprio no mundo leva a

sentimentos de medo, culpa e ansiedade”. Uma vez consciente do seu processo de existir, torna-se mais fácil para a pessoa escolher ou organizar sua própria existência da melhor forma.

Ele enfatiza o pensamento que dá suporte à experiência, não o que a inibe. O pensamento que dá suporte é aquele que busca desenvolver a aceitação, ou seja, o “processo de conhecimento do controle, escolha e responsabilidade dos próprios sentimentos e comportamentos. Sem isso, a pessoa pode estar atenta à experiência e ao espaço vital, mas não para o poder que ela tem ou não tem.” (Ibid., p.31).

O autor discorre sobre a perspectiva da Teoria de Campo afirmando que “o campo fenomenológico é definido pelo observador, e é significativo apenas quando se conhece seu quadro de referências. O observador é necessário porque o que alguém vê, de alguma maneira, é função de como e quando se está vendo.” (Ibid., p.17).

Sendo assim, a realidade não seria tão objetiva e absoluta, pois “não apenas a maneira de olharmos determina o que vemos, mas, com freqüência, o próprio ato de observação ativa altera o que observamos.” (Ibid., p.199).

Com freqüência, as pessoas não conseguem perceber e nem ver o que está diante delas. Imaginam, argumentam, perdem-se em devaneios. A diferença entre essa percepção aguda e imediata da situação atual pode ser mais bem apreciada por aqueles que lutaram por uma resposta esotérica e encontraram em seu lugar a alegria de um simples e óbvio Ah! (Ibid., p.218).

Krishnamurti em um texto em que discorre sobre o “medo da morte”, traz uma construção bastante interessante sobre o medo do desconhecido.

Se algo lhe é desconhecido, como você pode ter medo disso? Você está realmente com medo não do desconhecido, da morte, mas da perda do conhecido, porque isso pode causar dor ou levar embora seu prazer, sua satisfação. É o conhecido que causa medo, não o desconhecido. Como o desconhecido pode causar medo? Ele não é mensurável em termos de prazer e dor: ele é desconhecido. (KRISHNAMURTI, 2009, p.92).

Esse autor continua afirmando que o maior medo é do conhecido, de nos conhecer verdadeiramente como somos. O ato de evitar o que simplesmente é, é o que nos conduz a temer o que possa ser. Em resumo, “medo é a ignorância do que é, e nossa vida se passa em um constante estado de medo. [...] Somente aqueles que são sinceros em sua investigação podem estar conscientes da felicidade; só para eles há libertação do medo.” (Ibid., p.93).

Juliano ao escrever sobre “Uma imagem do Processo Terapêutico” afirma que na companhia do terapeuta, quando não mais se está só, a perspectiva de enfrentar o dragão passa de confronto para uma possibilidade de encontro.

Dialogando com seu mostro, o cliente toma tento para a valia e função daquele: o dragão, nesse momento, abandona a sua condição de inimigo que está lá fora, e se constitui num ser conhecido aqui dentro. Agora não é mais possível polarizar. Dragão e herói estão irremediavelmente próximos.(JULIANO, 1999, p.23).

6. O VÉRTICE DA VERDADE

Embora possua este universo, nada possuo, pois não posso conhecer o desconhecido, se ao conhecido me agarro

[...]

a pedra a que se agarrava para proteger sua estimada vida também era conhecida dele. A inscrição não queria dizer que ele teria de se desprender e cair no abismo do desconhecido?"

[...]

solte e acredite [...] a vida, a força do universo, Deus... como você quiser chamar isso.

[...]

Então, pela primeira vez, viu sua vida com lucidez, sem julgamentos e sem desculpas. Naquele instante, aceitou plena responsabilidade por sua vida, pela influência que as pessoas tiveram sobre ela e pelos acontecimentos que a tinham modelado.

[...]

Um senso desconhecido de calma o envolveu, e algo estranho aconteceu: ele começou a cair para cima! Sim, embora parecesse impossível, ele estava caindo para cima, subindo para fora do abismo!

[...]

De repente, não estava mais caindo, mas em pé no topo da montanha, e compreendia o total significado da inscrição na rocha. Ele se desprendera de tudo que temia e tudo que tinha conhecido e possuído.

Sua vontade de abarcar o desconhecido o tinha libertado. Agora o universo lhe pertencia para experimentar e desfrutar.

[...]

Antes, o medo do desconhecido embotara seus sentidos, mas agora ele era capaz de experimentar tudo com a clareza de tirar o fôlego.

[...]

As lágrimas rolaram por toda a sua face, passaram pela barba e atingiram o peitoral. Oriundas do coração, eram extremamente quentes e rapidamente derreteram o que restava da armadura.

[...]

Pois de fato, o cavaleiro era o riacho. Ele era a lua. Ele era o sol. Ele podia ser todas essas coisas de uma vez agora, e muito mais, porque ele era um com o universo. Ele era amor.

[...]

O começo.

Fisher, 2004, p. 105-110

Como uma “Terapeuta presa na armadura”, muitos foram os desafios enfrentados e os castelos explorados enquanto percorria a Trilha da Verdade. No Castelo do Silêncio, outras formas de contatar foram aprendidas, e a supremacia e a grandiosidade do vazio fértil foram conhecidas. No Castelo do Conhecimento, houve oportunidade para ampliar e perceber que aquilo que procurava acumular poderia ser ao mesmo tempo libertador ou limitador, pois dependeria do modo como eu o entendesse: como barco ou como um rio! Com esse questionamento, adentrei o Castelo da Coragem e Ousadia, com muito medo e atenção para o enfrentamento do grande Dragão. Ele sempre havia povoado o mundo das idéias como algo

muito grande e indestrutível, e as técnicas desenvolvidas até o momento apenas me conduziam a distorcê-lo, a não vê-lo e a mudar o caminho que me levava ao seu encontro. Nenhuma delas, até então, havia ajudado a olhar para ele e a conhecê-lo de verdade, na presença, no agora. Quando isso foi feito, percebeu-se que o grande Dragão finalmente perdia seu poder e se transformava em algo indefeso. Antes de ir, porém, ele avisou: “voltarei quando menos esperar!” Agora, chega o momento de enfrentar o maior dos desafios, que conduzirá o Cavaleiro/Terapeuta para cima da montanha, ao encontro do Vértice da Verdade.

De acordo com Walter Ribeiro, o ser humano, dentro dos contextos atuais, acaba criando para si um comportamento defensivo, através da crença de que precisa se proteger.

O conhecido lhe dá alguma confiança (aparente paradoxo: quanto pior o seu contexto, mais apegado a ele por ter menos confiança em si para experimentar o diferente); o contexto não lhe permitiu desenvolver a autoconfiança e a autoestima indispensável para isso. (RIBEIRO, W., 1998, p.41).

Sendo assim, o indivíduo acredita necessitar de ‘certezas’, mesmo que elas se apresentem como uma segurança precária, desconfortável e até cruel.

Ao longo de sua caminhada, o Cavaleiro/Terapeuta viu surgir de forma espontânea uma imensa curiosidade ou interesse por temas que discorriam sobre o fim, a morte. A consciência da finitude talvez o tenha conduzido à abertura para olhar a vida de forma desprendida e consciente. É como se a possibilidade da morte ajudasse a criar um sentido no viver.

Tolle (2002, p.49) já dizia que o ser humano vai “conhecer por si mesmo a verdade, lá no fim, quando sentir a morte se aproximar. Morte significa um despojar-se de tudo o que não é você. O segredo da vida é ‘morrer antes que você morra’- e descobrir que não existe morte.”

Despojar-se de tudo o que não é você! Esta afirmação abre a investigação para o quanto os seres humanos são apegados às “coisas” e o quanto confundimos nossa identidade com o que possuímos (conhecimentos, bens, títulos). Segundo Tavares (2008, p.64), no apego ocorre uma aderência ao que é conhecido e uma conseqüente recusa ao novo: “onde estamos apegados, somos sobreviventes, e deixamos de viver criando novas condições. No apego excluímos a visão de conjunto, recortamos parte do todo, e o exageramos, e o exaltamos”.

Fernando de Lucca expõe de forma poética e emocionante suas ideias. Ele afirma que

[...] la salud está altamente determinada por la conciencia de impermanencia y por la experimentación de que si existe um vacío, éste es un 'lugar' lleno de cosas. [...] Es raro ver la Gestalt encorsetada por manuales del quehacer psicológico donde el estismo no acompaña la impermanencia de cada manifestación presente que se da en el encuentro existencial entre individuos. [...] Es raro considerar que el arte se puede aprender a través de um riguroso entrenamiento técnico y no un disciplinado trabajo sobre el ser del terapeuta. Esto es para mi la manera de mantener la mente abierta.(LUCCA, 2008, p.123-124).

Em determinado trecho de sua obra, Tolle (2002, p. 183) dá voz a um monge budista, que diz que tudo o que aprendera “nos vinte anos em que sou monge pode ser resumido em uma frase: *tudo que surge, desaparece*. Isso eu sei”. Na verdade, a sabedoria dessas simples palavras aponta para o conhecimento de não oferecer qualquer resistência ao que é: “aprendi a permitir que o momento presente aconteça e a aceitar a natureza impermanente de todas as coisas e circunstâncias. Foi assim que encontrei a paz.”(Ibid., p.183).

Se tudo é impermanente, então tudo é o que chamamos 'vazio', o que significa ausência de qualquer existência durável, estável e inerente; e todas as coisas, quando vistas e compreendidas em sua verdadeira relação, não são independentes, mas interdependentes entre si. O Buda comparou o universo a uma vasta rede composta por uma infinita variedade de jóias brilhantes, cada uma delas com um número incontável de facetas. Cada jóia reflete em si mesma toda outra jóia do conjunto e é de fato uma com todas as demais. (RINPOCHE, 1999, p.61).

“O Princípio do processo de Transformação refere-se ao fato de a experiência ser provisória, em vez de permanente. Nada é fixo e estático de maneira absoluta.” (PARLETT, 1990 apud YONTEF, 1998, p.201). Tudo muda e se transforma o tempo todo.

Ao flutuar para cima da montanha, o Cavaleiro/Terapeuta percebeu o quanto a busca pelas certezas e por tornar tudo conhecido o havia afastado da verdade. Agora, de forma ilógica e contra qualquer conhecimento racional, ele simplesmente flutuava, “caia para cima”, como num simples truque de mágica. Nesse momento, ele compreendeu e agradeceu por estar ali, podendo olhar e se maravilhar com a sabedoria da vida, a clareza do seu fluxo e a confiança na sua representação diante disso tudo, pois ele entendeu que era um com o universo.

“[...] e o fim de nossa viagem será chegar ao lugar de onde partimos. E conhecê-lo então pela primeira vez.” (ELIOT, T. S. apud CARDELLA, 2002, p.33).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

E o Cavaleiro/Terapeuta chegou! Chegou ao lugar desejado, embora jamais visualizado. Agora, aqui, sem armadura, conclui sua história.

Inicialmente, o meu desejo enquanto Cavaleiro/Terapeuta era o de trilhar uma caminhada que me levasse ao encontro de certezas, que me apresentasse UMA forma correta de lutar, de usar a espada, de desferir golpes fatais contra os perigos e contra os assustadores dragões que certamente eu seguiria encontrando por aí. Desejava muito aumentar meu repertório, pois cada vez mais percebia perigos em meu reino, como pessoas adoecidas ou desesperadas que buscavam uma salvação.

Possuía muita habilidade nessa arte, compreendia muitas línguas, símbolos e significados. Sempre tinha uma resposta a quem precisasse e, quando não a tinha, saía rápida e dedicadamente à procura de algum rei ou reino que me dissesse ou me ensinasse o que fazer. Mas, assim como o Cavaleiro, eu já me encontrava cansada de sempre procurar. E, quando acreditava encontrar as respostas, lá estavam as danadas dúvidas e angústias que insistiam em não me abandonar.

E foi na busca de uma nova armadura que Eu-Cavaleiro/Terapeuta comecei a perceber que os caminhos a serem trilhados seriam muito mais efetivos e agradáveis sem ela! No que isso contribuiu para minha Arte? Muito, pois simplesmente a ressignificou!

Como? Primeiramente, por ter resgatado em mim a segurança que coisa alguma poderia me dar: aquela que vem da vida, que acalma e faz parar e observar, aceitar e mudar, perceber e questionar. Mas, principalmente, essa segurança é aquela que me dá o Grande Poder do Discernimento! O discernimento, nesse caso, é fundamental para avaliar o que é limite (real, fato) ou limitação (imposta, construída, ilusão). E assim, diferenciando limite de limitação, posso agir, me responsabilizar pelo que é meu e acreditar que o outro pode fazer o mesmo. A tarefa realizada é, portanto, apenas lembrar os indivíduos de que isso é possível: é só olhar, se apropriar e assumir o seu vir-a-ser, o seu viver!

Após a caminhada, minha labuta tornou-se muito mais simples. Ajudar o ser humano a tomar consciência da sua humanidade e de seus limites e ajudá-lo a parar de investir energia brigando contra os fatos ao invés de ajustar-se a eles de forma criativa e saudável tornaram-se parte do ofício do Cavaleiro/Terapeuta.

Jean Clark Juliano afirma que o terapeuta necessita ser um homem de fé, e eu concordo com isso. Deve haver, pois, “fé na possibilidade de crescimento inerente ao homem,

fé na possibilidade de autogestão psicológica, fé na existência de um centro norteador, organizador do psiquismo.” (JULIANO, 1999, p.21). É somente assim que conseguiremos controlar nossa necessidade de fazer por dando fim à insegurança quanto à capacidade do outro de fazer por ele mesmo.

Com certeza, a apropriação do meu autossuporte e a aproximação com os conceitos apresentados enquanto percorria o Caminho da Verdade me ajudaram a desenvolver uma qualidade de presença com fluidez e criatividade muito significativa na minha atuação com os sujeitos do meu reino. Assim, de forma simples, compreendi o que era realmente necessário para me tornar mais suportiva e respeitosa frente a quem me procurasse. Precisei aprender a aceitar minhas limitações para, em seguida, recuperar a indispensável fé nas capacidades e potencialidades que nascem com os humanos.

Aqui, mais uma vez, reforço que o grande instrumento do Terapeuta não é sua espada e muito menos sua armadura, mas ele como um todo, disponível e aberto ao contato. Walter Ribeiro afirma que se

não permitirmos que a tese nos afete, não a entenderemos; [...] Não estamos aprendendo apenas uma teoria e muito menos uma técnica: estamos diante de uma forma diferente de existir e de encarar nos mesmos, os outros e o mundo; coisa muito difícil, dolorosa e demorada porque nos desestabiliza existencialmente, desestruturando os nossos equilíbrios e ajustes racionais e afetivos. (RIBEIRO, W., 1998, p.86).

Sem dúvida, para a arte de um Terapeuta Sem Armadura, é fundamental que ele respire, no ambiente da transmissão de conhecimento, “o mesmo ar, a mesma confiança, o mesmo respeito, a mesma fé que quer transmitir.” (Ibid., p.87). Ninguém faz psicoterapia ou estuda sobre o ser humano sem se abalar, a menos que o tenha feito em um nível racional, falando de suas competências e seus atos sem envolvimento e aprendizado real.

Porém, essa viagem pelo caminho da Verdade nunca tem fim, já que precisaremos percorrer alguns castelos sempre que uma interrupção nos afastar do livre fluir. A cada retorno, novas compreensões, novas descobertas e novas portas se apresentarão. Novos começos, novos fins.

A vida não tem início e não tem fim; ela é tanto morte quanto vida; é a folha verde e a folha seca que é levada pelo vento; é amor e sua imensurável beleza; é a tristeza da solidão e a felicidade do estar só. Ela não pode ser medida nem pode a mente descobri-la. (KRISHNAMURTI, 2009, p.183).

Nesse caminho, descobri que a Vida simplesmente é!

Declaro-me vivo!

Saboreio cada ato!

(...)

**Quanto agradeço a essa gente
que me ensinou que a vida não é um palco.
Desde então me atrevi a ser como sou.**

(...)

Sou guerreiro:

**Minha espada é o amor,
Meu escudo o humor,
Minha casa a coerência,
Minha obra a liberdade.**

(...)

Quem dera somente tivéssemos que ser humano.

(...)

**Desejo que descubras a mensagem
que se encontra atrás das palavras;
não sou um sábio, somente um amante da vida.**

(...)

**Não temos que correr para nenhuma parte,
Somente saber dar cada passo plenamente.**

(...)

Amo minha loucura que me vacina contra a estupidez.

**Amo o amor que me imuniza ante a infelicidade que germina por aí, infectando almas e
atrofiando corações.**

(...)

**A vida é um canto a beleza,
Uma convocação a transparência.**

Peço-lhes perdão, mas...

Declaro-me vivo!

**Chamalú
Índio Quechua**

REFERÊNCIAS

BAUMGARDNER, P.; PERLS, F. S. **Gifts from Lake Cowichan & Legacy from Fritz**. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1975.[tradução no prelo]

BEISSER, A. A teoria paradoxal da mudança. In: FAGAN, J. SHEPHERD, I. L. (Orgs.). **Gestalt-terapia: teoria, técnicas e aplicações**. Rio de Janeiro: Zahar, 1973. p. 110-114.

CARDELLA, B. H. P. **A Construção do Psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica**. São Paulo: Summus, 2002.

FISHER, R. **O Cavaleiro Preso na armadura: uma fábula para quem busca a trilha da verdade**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

HYCNER, R. **De Pessoa a Pessoa: psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus, 1995.

HYCNER, R.; JACOBS, L. **Relação e Cura em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

JULIANO, J. C. **A arte de restaurar histórias: um diálogo criativo no caminho pessoal**. São Paulo: Summus, 1999.

KRISHNAMURTI, J. **A Humanidade pode mudar: um diálogo entre J.Krishnamurti e estudiosos do budismo**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

_____. **Comentários sobre o viver: breves textos**. v. 2. Rio de Janeiro: Nova Era, 2009.

LIMA FILHO, A. P. O contrato Terapêutico. **Revista de Gestalt**, São Paulo, n.4, 1995, p.75-86.

_____. **Gestalt e sonhos**. São Paulo: Summus, 2002.

LUCCA, F. Manteniendo La Mente Abierta: Impermanencia y Gestalt. In: ODDONE, H. R.B; FUKUMITSU, K. O. (org). **Morte, Suicídio e Luto: estudos gestálticos**. Campinas: Livro Pleno, 2008, p.117-124.

PERLS, F. S. **A Abordagem Gestáltica e Testemunha ocular da terapia**. 2 ed. Rio de Janeiro: LTC, 1998.

_____. **Ego, fome e agressão**: Uma revisão da teoria e do método de Freud. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

RHYNE, J. **Arte e Gestalt**: padrões que convergem. São Paulo: Summus, 2000.

RIBEIRO, J. P. Teorias de fundo. In: RIBEIRO, J. P. **Gestalt Terapia** – refazendo um caminho. São Paulo: Summus, 1985, p. 65-113.

RIBEIRO, W. **Existência Essência**: desafios teóricos e práticos das Psicoterapias Existenciais. São Paulo: Summus, 1998.

RINPOCHE, S. **O livro tibetano do viver e do morrer**. São Paulo: Palas Athena, 1999.

ROBINE, J. M. **O Self Desdobrado**: perspectiva de campo em Gestal-terapia. São Paulo: Summus, 2006.

SPANGENBERG, A. **Terapia gestáltica e inversão da queda**. São Paulo: Paulinas, 1996.

TAVARES, G. R. Reflexões sobre nossa finitude: agrupar pessoas pode gerar mudanças de atitude. In: ODDONE, Hugo R.B & FUKUMITSU, Karina, O. (org). **Morte, Suicídio e Luto**: estudos gestálticos. Campinas: Livro Pleno, 2008, p.61-75.

TOLLE, E. **O poder do agora**: um guia para iluminação espiritual. São Paulo: Sextante, 2002.