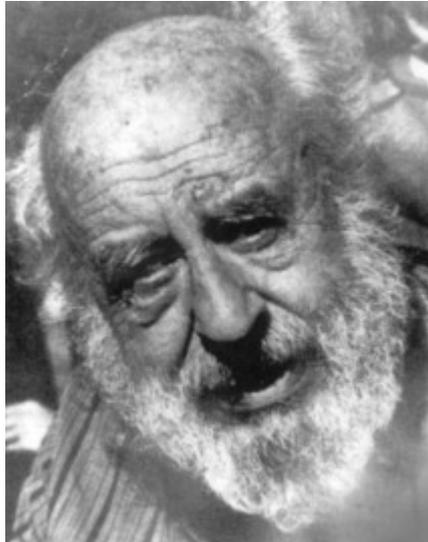


## FREDERICK (FRITZ) PERLS E A GESTALT-TERAPIA

Maria Angelica de Melo Rente



**Fritz Perls**

### **Biografia:**

- Fritz Perls nasceu em 8 de julho de 1893, em Berlim, Alemanha.
- Seu pai, Nathan, era negociante de vinhos. Sua mãe, Amalia, era judia praticante e apaixonada por teatro e ópera.
- Foi uma criança e adolescente rebelde, e, apesar de ser um estudante brilhante, foi expulso da escola aos 13 anos. Dedicou-se então aos estudos de teatro.
- Em 1914, durante a I Guerra Mundial, foi reformado por uma má-formação cardíaca. Inscreveu-se como voluntário na Cruz Vermelha e foi enviado às trincheiras na Bélgica.
- Em 1920 formou-se em Medicina, doutorando-se em Neuropsiquiatria. Frequentava os cafés de Berlim, onde se encontrava com escritores, artistas e poetas anarquistas.
- Em 1926, em Frankfurt, tornou-se médico assistente no laboratório de Kurt Goldstein, principal teórico da Psicologia da Gestalt, que pesquisava os distúrbios de percepção em pessoas com lesões cerebrais. Conheceu Lore (Laura), doutora em Psicologia da Gestalt que era pesquisadora no mesmo laboratório.
- Em 1927 foi para Viena e tornou-se psicanalista.
- Em 1929 casa-se com Laura, apesar da oposição de seu analista e da família dela. Teve dois filhos com ela, Renate e Steve.
- Em 1930 iniciou um processo de análise com William Reich, quando se instalou seu interesse pelo corpo e pela consciência presentificada.

- Em 1933, devido à perseguição aos judeus na Alemanha, fugiu primeiro para a Holanda e depois para Johannesburgo, na África do Sul. Lá, juntamente com Laura, fundou o Instituto Sul-africano de Psicanálise. Era um psicanalista ortodoxo, seguindo a risca as recomendações freudianas.
- Em 1936 foi a Praga, República Tcheca, apresentar um trabalho sobre resistências orais no Congresso Internacional de Psicanálise. Decepcionou-se fortemente ao ver seu trabalho rejeitado por Freud, que ainda era vivo, e não ser acolhido pelos colegas psicanalistas. Começa a questionar a psicanálise.
- Em 1940 publicou seu primeiro livro: **Ego, Fome e Agressão**, escrito juntamente com Laura, apesar de apenas Fritz constar como autor.
- Em 1946 abandona sua vida estável na África e vai para Nova York, envolvendo-se novamente com o meio artístico. Surge seu interesse por trabalho terapêutico com grupos. Laura e seus filhos o seguem algum tempo depois.
- Em 1951 Perls lançou o livro **Gestalt Therapy**, juntamente com Paul Goodman e Ralph Hefferline, que faziam parte do chamado “Grupo dos Sete”, juntamente com Isadore From e outros. Laura participou ativamente da elaboração da obra, mas, apesar disto, seu nome novamente não consta como autora. Em 1952 Fritz e Laura fundaram o primeiro Instituto de Gestalt, ainda em Nova York e, em 1952, outro instituto, em Cleveland, Ohio.
- Em 1956 deixou Laura (nunca se separaram legalmente) e foi viver em Miami, na Flórida. Aos 63 anos, debilitado pela mesma doença cardíaca que o acompanhou por toda a vida, conheceu Marty Fromm, que considerava a terceira mulher mais importante de sua vida. Viveu com ela por três anos e, ao separarem-se, mudou-se para a Califórnia.
- Em 1962 passou um ano viajando pelo mundo, com estadas em Israel e no Japão.
- Em 1964 instalou-se no Instituto Esalen, em Big Sur, Califórnia, onde viveu por cinco anos, ensinando e praticando a Gestalt-terapia.
- Em 1969 passou a morar no Canadá, onde fundou o Instituto Gestalt do Lago Cowichan, em Vancouver. Cerca de trinta de seus “discípulos” em Esalen foram viver com Perls no que ele chamava de “Gestalt Kibbutz”.
- Faleceu em 1970, em Chicago.

### **Principais influências e pressupostos teóricos**

A Gestalt-terapia é uma abordagem humanista, de matriz fenomenológico-existencial. Sofreu influências de diversos pensamentos e escolas filosóficas, dentre as quais se encontram, além da fenomenologia e do existencialismo, a Psicologia da Gestalt, a Teoria de Campo de Kurt Lewin; a Teoria Global de Kurt Goldstein, o Holismo de Smuts e as filosofias orientais, como o zen-budismo e o taoísmo, e, posteriormente, a filosofia dialógica de Martin Buber.

A partir das influências citadas acima configurou-se a Gestalt-terapia, retendo algumas noções fundamentais de cada uma delas, conforme veremos a seguir:

- Do pensamento fenomenológico, a noção de processo e a ênfase na predominância da descrição sobre a explicação, além da importância da vivência imediata, do aqui-e-agora. A fenomenologia considera que a percepção depende de fatores subjetivos irracionais, portanto cada pessoa confere sentidos diversos às mesmas coisas. A tomada de consciência do corpo e do tempo vivido é uma experiência única de cada pessoa, não sendo, dessa forma, passível de teorização à priori;
- O existencialismo enfatiza o primado da vivência concreta, e considera que cada experiência humana é singular e original. Para esse pensamento, cada indivíduo é o único responsável por suas escolhas e pela construção de seu projeto existencial. De acordo com Sartre “*o homem existe, encontra a si mesmo, surge no mundo e só posteriormente se define*”. Ou seja, o ser humano é livre para ser aquilo que escolher ser.
- A Psicologia da Gestalt estuda os mecanismos psicofisiológicos da percepção e as relações do organismo com o meio. Considera que a relação entre sujeito e objeto é dialética, portanto o aspecto do objeto depende das necessidades do sujeito. Dessa abordagem, a Gestalt-terapia herdou o seu nome. Gestalt é uma palavra na língua alemã que não tem tradução equivalente em qualquer outra língua. Perls (2011, p. 19) a define da seguinte maneira: “*Uma Gestalt é uma forma, uma configuração, o modo particular de organização das partes individuais que entram em sua composição*”. A Gestalt-terapia enfatiza as similaridades entre o domínio físico e o psíquico, considerando que eles obedecem a leis análogas.
- Da Teoria de Campo de Kurt Lewin: a compreensão de que o indivíduo se encontra em estreita interdependência de seu meio. A Gestalt-terapia considera impossível compreender a pessoa separadamente do meio onde ela vive;

- De acordo com a teoria holística, o ser humano age no mundo transformando e sendo transformado pelo meio onde está inserido, inclusive criando novas realidades a partir das escolhas que faz. A visão do holismo é sistêmica: todos os fenômenos são considerados em interdependência circular. Ou seja, um organismo individual está em interação constante com o meio físico e social em que está inserido, sendo afetado e modificado por ele e também agindo sobre ele e transformando-o constantemente.
- A articulação com a filosofia dialógica buberiana ocorreu posteriormente à morte de Perls, porém a influência de Buber já pode ser sentida no decorrer de sua obra. O filósofo e teólogo judeu Martin Buber (1878-1965) considera que há duas modalidades de relacionamento com o mundo e, conseqüentemente, com as outras pessoas. A primeira é o que ele chama de Eu-Isso, na qual existe uma relação de utilidade onde o Isso é objeto de conhecimento e de experiência; é objeto, portanto, da consciência expressa pelo Eu. A outra modalidade é a Eu-Tu que, para ele, é onde ocorre uma verdadeira relação, na qual duas consciências co-participam do mundo e se encontram. A Gestalt-terapia considera que somos seres relacionais, constituídos a partir da relação com o outro e com o mundo. Um contato Eu-Isso é possível não só entre um ser e um objeto, mas também entre dois seres. Na verdade, essa modalidade de relacionamento, que se pauta na utilidade, é a mais presente no cotidiano, mas é apenas a relação Eu-Tu que oferece possibilidades de realização humana a ambos os envolvidos. A relação autêntica Eu-Tu fundamenta-se em uma postura dialógica, na qual não existe uma exigência de concordância total, mas sim uma atitude de aceitação e compartilhamento. Ainda que com seu fundo existencialista e sua crença na liberdade e na solidão fundamentais do ser humano, a gestalt-terapia admite a possibilidade do contato, num momento de encontro verdadeiro. Cada indivíduo em relação é uma força que atua no campo vivencial do outro, assim como tem seu campo vivencial alterado por ele. (RODRIGUES, 2009). Desta forma, ocorre um processo

de desvelamento recíproco: enquanto um Eu se revela a um Tu, simultaneamente se vê revelado para si próprio.

## CONCEITOS PRINCIPAIS

### Homeostase

Para a Gestalt-terapia, os comportamentos humanos têm por objetivo a obtenção de homeostase, um conceito científico que define o processo segundo o qual o organismo mantém seu equilíbrio, através da satisfação de suas necessidades. Segundo Perls (2011, p. 20), *“uma vez que suas necessidades são muitas e cada necessidade perturba o equilíbrio, o processo homeostático perdura o tempo todo”*. Ele atribui ao organismo em relação com o meio a capacidade de se auto-regular. O autor clarifica o conceito através desse exemplo:

Para o organismo gozar de boa saúde, o volume de água do sangue também tem que ser mantido num certo nível. Quando cai abaixo do nível, a transpiração, a salivação e a excreção da urina são todas diminuídas, e os tecidos do organismo passam parte da sua água para a corrente sanguínea. Assim, o corpo zela para que ela conserve água durante um período de emergência. Este é o lado fisiológico do processo. Porém, quando a taxa de água do sangue cai demasiadamente, o indivíduo sente sede. Faz, então, o que pode fazer para manter o equilíbrio necessário. Toma um gole d'água (PERLS, 2011, p.21).

A partir dessa definição, Perls traça um paralelo entre os processos de auto-regulação fisiológicos, psicológicos e sociais, apontando que são inúmeras as necessidades vividas pelos seres humanos em todos esses níveis, e que *“quanto mais intensamente as sentimos como essenciais para o prosseguimento da vida, mais de perto nos identificamos com elas e mais intensamente dirigimos nossas atividades para satisfazê-las”* (PERLS, 2011, 25 p.22). Além de múltiplas, essas necessidades ocorrem simultaneamente, mas não podem ser satisfeitas, adequadamente, ao mesmo tempo. Neste caso, o organismo saudável opta pela necessidade de sobrevivência dominante. Nas palavras de Perls (2011, p.23), ele *“age, em primeiro lugar, de acordo com o princípio das coisas fundamentais”*. Desta forma, a necessidade dominante passa a ser a figura, e as outras necessidades aguardam o momento oportuno para serem satisfeitas, tornando-se o fundo. Esse é, portanto, um processo

dinâmico, de alternância constante entre figura e fundo, no qual o organismo deve manipular a si próprio e ao seu meio, a fim de obter a satisfação de suas necessidades, fechando as gestalts (PERLS, 2011). Ginger (1995, p.39) afirma que:

Só o claro reconhecimento da figura dominante, para mim, num dado instante, permitirá a satisfação de minha necessidade e, depois disso, sua dissolução (ou retração) tornar-me-á disponível para uma nova atividade física ou mental. Sabemos que o fluxo sem entrave desses ciclos sucessivos define, em Gestalt-terapia, o estado de “boa saúde”.

Os seres humanos, assim como os demais organismos vivos, existem em estreita inter-relação com seu meio ambiente. Assim, podemos nos referir a um indivíduo e seu meio como constituintes de um campo interacional que funciona de forma sistêmica, ou seja, qualquer alteração em um dos elementos causará, inevitavelmente, uma mudança no outro. Mas no campo indivíduo/meio interagem outras forças que não apenas as físicas. É fundamental considerarmos que os fatores históricos, sociais, culturais, físicos e biológicos são intrínsecos à existência humana. Desta forma, qualquer ação do indivíduo afetará o campo no qual ele atua, e o contrário também é verdadeiro. Podemos dizer, portanto, que nossas emoções são constituídas a partir das relações tecidas entre as tensões mobilizadas pelas necessidades orgânicas e as situações encontradas no ambiente que favorecem ou não a satisfação dessas necessidades. Se tenho uma necessidade de acolhimento, por exemplo, e o ambiente em que me encontro corresponde a essa necessidade, sendo acolhedor e confortável, minha emoção preponderante suscitada por essa situação provavelmente será de satisfação e alegria. Porém, a mesma necessidade relacionada a um ambiente hostil e pouco hospitaleiro poderá evocar angústia, tristeza ou mesmo raiva.

## **Figura e Fundo**

A Psicologia da Gestalt ofereceu à Gestalt-terapia um de seus conceitos mais conhecidos: o de figura e fundo. Em nossa relação com o mundo que nos cerca, não percebemos as coisas isoladamente, mas sim organizadas de

maneira a formarem um todo significativo. A cada momento, um elemento se sobressairá (a figura), enquanto que os demais ficarão em segundo plano (o fundo). Isso é determinado pelo nosso interesse. Caso este interesse esteja ausente, os elementos continuarão indiferenciados, desorganizados e sem sentido. Figura e fundo são intercambiáveis, em constante relação dinâmica, ou seja, o que era figura pode tornar-se fundo, e vice-versa, desde que haja uma modificação no destino do interesse (PERLS, 2011). Para Kiyon (2009, p. 50):

É possível afirmar que a *figura* é a necessidade que emerge a cada momento, a fim de ser satisfeita; *fundo* é toda a gama infinita de possibilidades de outras vivências, necessidades e percepções que naquele momento cedem lugar para o surgimento e configuração de uma necessidade dominante. É pelo *contato* ou *fuga* do meio, dependendo da demanda, que o indivíduo pode obter a satisfação de suas necessidades.

Um dos principais objetivos da terapia gestáltica é auxiliar o sujeito a identificar qual é a figura dominante em determinado momento. Nas palavras de Ginger (1995, p.39):

Só o claro reconhecimento da figura dominante, para mim, num dado instante, permitirá a satisfação de minha necessidade e, depois disso, sua dissolução (ou retração) tornar-me-á disponível para uma nova atividade física ou mental. Sabemos que o fluxo sem entrave desses ciclos sucessivos define, em Gestalt-terapia, o estado de "boa saúde". A terapia incentiva a formação flexível de Gestalts sucessivas, adaptadas à relação sempre flutuante do organismo com seu meio, num ajustamento criador permanente.

## **Ciclo de Contato**

O movimento necessário para que as necessidades surjam, sejam percebidas e contatadas e, subsequentemente, satisfeitas, constitui o chamado ciclo de contato. Na medida em que as necessidades surgem, o equilíbrio homeostático é comprometido, exigindo sua satisfação, num processo contínuo, já que novas necessidades estão sempre surgindo. Tomando como exemplo a fome, o ciclo de contato se dá da seguinte forma: em primeiro lugar surge a sensação. Sabemos que algo está acontecendo em nosso organismo, ainda que não seja possível discriminar. Na medida em que a sensação

aumenta, ela passa a receber nossa atenção, através dos sentidos: aqui ocorre a consciência de estarmos com fome. Nesta etapa ocorre a mobilização da energia necessária para satisfazer a necessidade, ou seja, para encontrar meios de abrandar a fome. A próxima etapa é a ação de buscar algo para comer, permitindo que ocorra o contato e, finalmente, a fome é saciada, e o organismo ficará em repouso, ou retração, até que nova necessidade surja, suscitando a formação de outro ciclo. Vejamos como Zinker (2007, pp.108-109) exemplifica o ciclo de contato:

*O ciclo começa com a sensação. Estou sentado aqui e, enquanto trabalho, começo a sentir algumas contrações no estômago. Essas contrações são acompanhadas por uma sensação de secura na boca. Conforme sigo trabalhando, elas aumentam e sinto uma leve náusea. Experiencio esse conglomerado de sensações como "fome".*

*Essas sensações se tornam awareness. Sou capaz de denominar e descrever esses mecanismos sensoriais. Diferentemente de um bebê, não me sinto à mercê apenas das sensações. Sei o que posso fazer como elas.*

*[...] Conforme tomo consciência da fome, meu corpo se mobiliza. Sinto que alguns músculos das pernas vão ficando aquecidos. Visualizo uma ida até a geladeira para pegar um pedaço de queijo, pão e alguma fruta. Enquanto visualizo essa cena, percebo uma aceleração no ritmo da respiração e uma mobilização geral da energia no corpo. [...] Se não tivesse essa energia, não poderia deixar o gravador de lado, ficar em pé, ir a te a cozinha e preparar uma refeição. Em geral, não damos valor a essa energia.*

*Fico em pé e vou até a cozinha. Esse processo envolve os músculos das pernas e dos braços; a aceleração da respiração e do ritmo cardíaco garante essa movimentação. Esse é o estágio da ação.*

*O ponto seguinte do ciclo é chamado de contato. Quando pego o queijo e como um pedaço, começo a sentir conforto no estômago. [...] Contato é aquele processo psicológico em que me envolvo com a comida.*

*[...] A medida que continuo comendo e bebendo, tomo consciência de ter a barriga cheia. Agora estou satisfeito. [...] Entro no estágio de retração, relaxamento, recuperação e desinteresse.*

## **Awareness**

A Gestalt-terapia enfatiza a importância da conscientização de si e do momento presente, conscientização essa que não é apenas mental, mas orgânica, total. Essa forma plena de experiência é chamada de awareness. Termo sem

tradução literal para o português, relaciona-se à consciência presentificada, é presença plena e ativa. Para Yontef (1998, p.215):

*Awareness* é uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total suporte sensoriomotor, emocional, cognitivo e energético. Um *continuum* sem interrupção de *awareness* leva a um Ah!, a uma percepção imediata da unidade óbvia de elementos díspares no campo. A *awareness* é sempre acompanhada de formação de gestalt. Totalidades significativas novas são criadas por contato de *aware*. A *awareness* é, em si, a integração de um problema.

### **Para saber mais**

KIYAN, Ana Maria M. **O gosto do experimento:** possibilidades clínicas em Gestalt-terapia. São Paulo: Altana, 2009.

GINGER, Serge; GINGER, Anne. **Gestalt, uma terapia do contato.** São Paulo: Summus, 1995.

PERLS, Frederick S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia.** 2 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2011.

RODRIGUES, Hugo Elídio. **Introdução à gestalt-terapia:** conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica. Petrópolis: Vozes, 2009.

YONTEF, Gary M. **Processo, diálogo e awareness:** ensaios em gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1998.

ZINKER, Joseph. **Processo criativo em gestalt-terapia.** São Paulo: Summus, 2007.