

Vou fazer um preâmbulo meio longo, mas importante pra desenvolver o raciocínio, tá? As visões humanistas, como a Gestalt-terapia (e a Comunicação Não-Violenta também, que é fortemente embasada no trabalho do Rogers e de outros humanistas) se baseiam na premissa de que a meta dx humanx, como de qualquer organismo vivo, é auto-realizar seus potenciais. Por exemplo, na semente da laranja existe uma laranjeira em potência, e o propósito da existência da semente é tornar-se essa laranjeira. O potencial fundamental de todo ser vivo é, obviamente, viver. Nascer, desenvolver-se, amadurecer, envelhecer e morrer. Pra que isso aconteça, os organismos vivos precisam manter uma homeostase, um equilíbrio dinâmico, que é obtido através das interações com o ambiente. E pra manter esse equilíbrio orgânico precisamos nos alimentar, precisamos de água e de várias outras coisas que são não só da ordem do biológico, mas também do emocional, do psicológico, do social, etc. São estas as tais coisas que não cessam, ou seja, as necessidades. E elas não cessam justamente porque a homeostase é precária, dinâmica. Não é porque eu comi hoje na hora do almoço que eu nunca mais vou sentir fome na vida, por exemplo. Então, lembra que eu disse lá em cima que a homeostase é obtida no contato com o ambiente? Ambiente aqui engloba não só o meio-ambiente, mas também as relações entre pessoas e o nosso ambiente interno, aquele mundo que existe dentro de nós. É neste ambiente que vamos encontrar os recursos pra retornar ao equilíbrio precário que mantém nossos organismos vivos. E pra obter estes recursos nós vamos precisar agir no ambiente, modificando-o e sendo modificados por ele. Nossa ação pode se manifestar na forma de várias estratégias, desde levantar na cadeira pra ir buscar um copo de água quando estou com sede até lembrar algo que estudei faz tempo pra preparar uma aula ou dizer da minha tristeza ou da minha raiva depois de ter discutido com meu filho. Mas, pra que aconteça, toda ação depende de uma mobilização de energia, certo? E se a gente mobiliza toda essa energia e não age, o que acontece? A energia continua mobilizada dentro de nós, exigindo ainda mais energia pra ser contida. Como um dique em um rio. E o fluxo da vida fica detido, já que as necessidades não são satisfeitas e a homeostase não se recupera. Na Gestalt-terapia essa, aliás, é exatamente a definição de neurose: um acúmulo de situações inacabadas, “roubando” nossa energia e impedindo que a gente aja a serviço de realizar nossos potenciais. Basicamente, é isso que acontece. Tem alguns mecanismos que a Gestalt-terapia usa pra explicar como e onde o fluxo da vida se detém, mas daí já é outra conversa...