

# TAOÍSMO E ZEN-BUDISMO NA METODOLOGIA DA GESTALT-TERAPIA.

REIS, Esp. Dayran Karam dos

Graduada em Psicologia na Faculdade de Ciências da Saúde de Garça (FASU).

Graduada em Direito, Especialista em Direito do Trabalho e Previdenciário.

Psicóloga Voluntária na CEPPA – FASU

e-mail: [dayran@uol.com.br](mailto:dayran@uol.com.br)

BERVIQUE, Dra. Janete de Aguirre

Supervisora, Orientadora e Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça (FASU).

e-mail: [janetegestalt@uol.com.br](mailto:janetegestalt@uol.com.br)

## RESUMO

O objetivo deste artigo é apresentar um estudo sobre as influências espiritualistas na metodologia da Gestalt-terapia. Traz em seu texto princípios, métodos e técnicas da Gestalt-terapia, e a relação destes com o Taoísmo e o Zen-budismo. Os pontos de encontro entre a Gestalt-terapia, o Taoísmo e o Zen-budismo, e as influências taoístas e zen-budistas, na constituição dos métodos e técnicas da Gestalt-terapia, que é o foco central deste estudo.

**Palavras-chave:** Gestalt-terapia. Taoísmo. Zen-budismo. Metodologia.

## ABSTRACT

The objective of this article is to present a study on the spiritualistic influences in the methodology of the Gestalt-therapy. He/she brings in your text beginnings, methods and techniques of the Gestalt-therapy and the relationship of these with the Taoism and the Zen-Buddhism. The encounter points among the Gestalt-therapy, the Taoism and the Zen-Buddhism, and the influences Taoists and Zen-Buddhists, in the constitution of the methods and techniques of the Gestalt-therapy, that it is the central focus of this study

**Keywords:** Gestalt-therapy. Taoism. Zen-Buddhism. Methodology.

## 1. INTRODUÇÃO.

A questão da metodologia usada na Gestalt-terapia foi o que mais me intrigou desde o meu primeiro contato com esta abordagem psicoterapêutica: a ênfase no presente, o forte recurso ao imaginário, sua linguagem simples e imperativa, o forte apelo à personalização e à responsabilidade, bem como, as suas fontes inspiradoras, principalmente, as espiritualistas. que têm como suas principais referências o Taoísmo e o Zen-budismo, importadas do Oriente.

Para Fritz Perls, tido como seu criador, a Gestalt-terapia é uma abordagem psicológica que tem seu nascimento oficial marcado pela publicação, em 1951, do

livro "Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality", escrito por ele, juntamente com Ralph Hefferline e Paul Goodman, publicado no Brasil, em 1977. A Gestalt-terapia surgiu no século passado, na década de 50, nos EUA, como uma nova abordagem psicoterapêutica (RODRIGUES, 2000). Seu nome é proveniente da Psicologia da Gestalt, que pesquisa as formas de percepção do mundo, a maneira como vemos as coisas (a percepção visual). A palavra "Gestalt" é alemã e não tem tradução literal para nossa Língua, mas possui um significado de "dar forma", de "partes que se relacionam formando um todo". Deste princípio (ver as coisas como um todo, holisticamente), e considerando ainda importantes contribuições filosóficas, surgiu um ímpeto transformador em psicoterapia.

O seu nascimento, coincidiu com um crescente interesse pela cultura oriental, evidenciado através das práticas de meditação, ioga, artes marciais etc.; mas foi, principalmente, a partir da década de 60, com o surgimento dos movimentos de contracultura, que a Gestalt-terapia encontrou espaço para se expandir, principalmente nos EUA; isto porque havia se criado o terreno propício para o desenvolvimento das suas ideias, tão inovadoras e revolucionárias, dentro do cenário psicoterápico da época. Aos poucos, foi se afirmando e exercendo atração em muitas partes do mundo. Na época, surgiu como uma proposta clínica, mas, atualmente, vem sendo desenvolvida em outros campos de atuação do Psicólogo, refletindo e acompanhando as diversas transformações que vêm ocorrendo no mundo, ao longo dos tempos; principalmente, em relação aos novos paradigmas das ciências, visto que ela oferece uma visão integrada dos fenômenos do Universo, ou seja, uma visão holística da realidade (RODRIGUES, 2000).

O gênio irrequieto de Fritz Perls levou-o a um questionamento crítico e contundente da Psicanálise de Freud, com a qual se identificava e praticava até 1942. Contaminado pelas ideias da Psicologia Corporal de Reich, da Psicologia da Gestalt e da Teoria Organísmica de Goldstein, enveredou, também, pelos caminhos das religiões orientais; a influência destas fontes se encontra bem nítida em muitos aspectos da Gestalt-terapia, destacando-se, principalmente, o Taoísmo e o Zen-budismo, cujas influências sobre os métodos e as técnicas da Gestalt-terapia constituem o foco deste estudo.

Perls, na busca de elementos que propiciassem melhor compreensão de si mesmo e do mundo, quando pelo seu espírito irrequieto e criativo, foi ao encontro das religiões orientais, buscar o modo de ser e de estar no mundo, que o ajudou a

chegar na filosofia da Gestalt-terapia (BERVIQUE, 2006). Encontrou no Taoísmo e no Zen- budismo o suporte espiritualista que o conduziu a um novo modo de estar na realidade e a ela reagir, pautado pelas seguintes considerações:

- o homem transcende a si mesmo, somente através da sua real natureza;
- eu não posso ser diferente daquilo que minha natureza é;
- tentar fazer-me diferente daquilo que sou é estar fadado ao fracasso;
- eu sou o que sou e o melhor de mim é ser plenamente do modo que eu posso ser;
- então, eu não posso decidir o que eu devo ser, nem me moldar em uma determinada direção, sem me perder de mim mesmo;
- o que eu devo fazer é conhecer a minha natureza e permitir que esta natureza flua, descubra e seja.

Tal segredo com relação à natureza é central para o Taoísmo e o Zen- budismo, e foi incorporado ao pensamento dos psicólogos humanistas e para Perls exerceu influências na Gestalt-terapia (BERVIQUE, 2006).

## **2. INFLUÊNCIAS TAOÍSTAS E ZEN-BUDISTAS NA CONSTITUIÇÃO DOS MÉTODOS E TÉCNICAS DA GESTALT-TERAPIA.**

Fritz Perls, em sua obra Gestalt-terapia explicada (1977, p.14), discorrendo sobre a questão dos métodos, faz algumas considerações que o Gestalt-terapeuta não pode perder de vista em sua prática clínica. Ele afirma que “uma técnica é um truque”. Acrescenta que “um truque deve ser usado apenas em casos extremos”. E insiste quanto ao “uso das técnicas para ampliar a consciência sensorial ou alegria, para dar a idéia de que ainda se está vivo”.

Por sua vez, Ginger (1995), abordando a mesma questão, enfatiza que quanto ao lugar do imaginário, este ocupa lugar importante na prática da Gestalt-terapia; insiste que o trabalho com sonhos deve atentar para os componentes do imaginário, tanto quanto os da experiência concreta do parceiro-terapêutico (PT), na dinâmica do encontro terapêutico, que envolve ambos com a mesma intensidade. Focaliza os métodos da Gestalt-terapia que envolvem o imaginário, incluindo entre estes o trabalho com sonhos. Este não consiste, simplesmente, em associar palavras ou ideias, nem montar hipóteses, mas sentir no próprio corpo e emoções o impacto das imagens; e, eventualmente, encená-las, assim experienciando a encarnação do verbo aqui-e-agora. No trabalho com sonhos, evidencia-se a bipolaridade realidade/fantasia, nítida influência taoísta e, por extensão, zen-budista,

que se orientam pelas polaridades cósmicas Yin e Yang, isto segundo a minha compreensão do processo.

Considerando os pressupostos da Gestalt-terapia, referidos até aqui, focalizarei, a seguir, as influências espiritualistas sobre a Viagem de Fantasia, a Identificação e o Continuum de Awareness.

A Viagem de Fantasia é o método no qual a imaginação criativa é constante; é o contato com a realidade através da fantasia, que possibilita ao parceiro-terapêutico projetar seus desejos, medos, esperanças, vontades etc.. Existe a possibilidade da conscientização das necessidades; estar aqui e lá permite o autoconhecimento pela presentificação das experiências não percebidas; a situação problema é vivenciada interiormente, podendo ser objetivada em cada uma das possibilidades (PERLS, 1977; RIBEIRO, 1999; BERVIQUE 2006).

Uma Viagem de Fantasia pode fazer vir à tona grande quantidade de material, com o qual se pode trabalhar terapêuticamente. Pode suscitar uma experiência pessoal de facetas até o momento desconhecidas de si próprio, ou dar uma contribuição geral no sentido de aprender algo sobre si mesmo. Possibilita que essa experiência seja comunicada a outros, permitindo, assim, um conhecimento mútuo. A Gestalt-terapia parte do princípio de que as vivências fantasiadas sejam parte e aspectos, necessidades, desejos, medos, esperanças etc. codificados do paciente. Ao invés de interpretar as vivências, o objetivo é de, usando o meio de identificação, fazer com que se tome consciência delas e que sejam integradas, como parte da própria personalidade. As fantasias são, portanto, a chave para a conscientização das próprias necessidades (BUROW; SCHERPP, 1995).

A Viagem de Fantasia é promovida no presente, como se estivesse acontecendo agora. A ênfase no presente, na metodologia da Gestalt-terapia, é uma herança taoísta e zen-budista: “Permaneça no presente. O presente é mais acessível do que as recordações do passado e do que as fantasias sobre o futuro. Preste atenção, portanto, ao que está acontecendo agora” (HEIDER, 1980, p.27).

A seguir, um exemplo de Viagem de Fantasia, a título de ilustração: Bilhete na garrafa.

Fique em uma posição confortável, feche os olhos e comece a respirar lentamente, prestando atenção somente em sua respiração... Sinta o seu corpo... os seus braços... as suas mãos... as suas pernas... os seus pés... Sinta seu pescoço... a sua cabeça... Sinta a temperatura do ar nas partes descobertas do seu corpo...

Respire lentamente, inspire, prenda e solte... inspire, prenda e solte... Mais uma vez, inspire, prenda e solte... Agora, imagine que você está em uma praia... Olhe tudo à sua volta, sinta o calor do sol... Caminhe e sinta a areia sob os seus pés... Como ela é?... Sinta a água do mar, tocando-a levemente com seus pés... Como ela está?...Experimente um pouco dessa água... Que sabor ela tem? Vá andando lentamente e observe toda paisagem... O que você está vendo? Que cheiro você está sentindo?...Caminhando pela praia, você encontra uma garrafa, enterrada na areia. Dê um jeito e tire-a daí... Você percebe que dentro dela tem um bilhete. O bilhete é seu: tire-o e leia-o... O que você quer fazer com ele? Faça o que tiver vontade e deixe a garrafa em algum lugar. Agora, faça o caminho de volta, sentindo o cheiro da praia, a água do mar nos seus pés, a areia sobre a qual você caminha... Venha caminhando lentamente, até chegar aqui neste local, novamente... Respire profundamente, espreguice-se, abra os olhos bem devagar e vá se conscientizando do local em que você se encontra. Agora, relate sua experiência no presente, como se estivesse acontecendo agora, e diga qual a mensagem existencial que você recebeu através do bilhete. Ao relatar, dê ênfase ao pronome “eu”.

A Identificação faz o parceiro-terapêutico deixar sua consciência vagar e observar algo que nela se destaca, algo que ele volte e observe sempre. Neste método, o Gestalt-terapeuta ou o parceiro-terapêutico escolherá um objeto, sugerido pela situação terapêutica. Deve enfatizar quais as características do objeto escolhido, como é, o que faz, para que serve, antes de promover o processo de identificação da pessoa com esse objeto. Assim, o indivíduo, através do imaginário e vivenciando sua fantasia, resgata aspectos do seu verdadeiro eu (PERLS, 1977; RIBEIRO, 1999; BERVIQUE 2006).

Na Identificação, há a troca de papéis, em que o parceiro-terapêutico se torna o objeto, pessoa, coisa ou sentimento, materializando simbolicamente aspectos de sua personalidade, fazendo assim uma série de importantes experiências (BUROW; SCHERPP, 1995).

Pesquisando fontes alternativas, encontrei em Suzuki, Fromm e Martino (1960, p. 22-23) um relato que historia as influências espiritualistas, no surgimento do método da Identificação e posterior adoção do mesmo pela Gestalt-terapia, transcrito a seguir:

“O superior de certo mosteiro Zen desejava que o forro da Sala de Darma fosse decorado com um dragão. Convidou-se um pintor famoso para executar o trabalho. Este aceitou, mas queixou-se de nunca ter visto um dragão verdadeiro, se é que dragões realmente existiam. Disse o abade: ‘Não se preocupe por não ter visto a criatura. Torne-se um dragão, transforme-se num dragão vivo, e pinte-o. Não procure seguir o modelo convencional.’

O artista perguntou: ‘Como posso tornar-me um dragão?’ Respondeu o abade: ‘Recolha-se aos seus aposentos e concentre nisso o pensamento. No devido tempo, sentirá a necessidade de pintar um dragão. Nesse momento se terá tornado um dragão, e o dragão o impelirá a dar-lhe forma.’

O artista seguiu o conselho do superior do mosteiro e, passados diversos meses de porfiados esforços, adquiriu confiança em si por se ter visto no dragão, nascido do seu inconsciente. O resultado é o dragão que hoje vemos no forro da Sala de Darma no Myoshinji, em Quioto”.

A seguir, um exemplo do método de Identificação com um objeto, a título de ilustração.

Fique em uma posição confortável, feche os olhos e comece a respirar naturalmente, prestando atenção somente em sua respiração. Conscientize-se do seu corpo... Sinta os seus braços... suas mãos... suas pernas... seus pés... Sinta o seu pescoço... sua cabeça... Sinta a temperatura do ar nas partes descobertas do seu corpo... Respire lentamente... Inspire, prenda e solte... Inspire, prenda e solte... Mais uma vez, inspire, prenda e solte. Agora, abra os seus olhos e observe este objeto... Pegue-o, explore-o, examine-o... Do que ele é feito? Para que ele serve? Observe todos os detalhes dele. Agora, feche os olhos e leve este objeto para dentro de você, como imagem... Agora, torne-se este objeto. Sendo este objeto, como você é?... Para que você serve?... Do que você é feito?... Quais são as suas características?... Como você se sente sendo este objeto?... Agora, torne a ser você novamente, respire profundamente algumas vezes, abra os seus olhos. Relate a sua experiência no presente, como se estivesse acontecendo agora, dando ênfase ao pronome “eu”.

O Continuum de Awareness consiste na tomada de consciência global no momento presente, atenção ao conjunto da percepção pessoal, corporal e emocional, interior e ambiental, consciência de si e consciência perceptiva (GINGER, 1995); caracteriza-se pelo contato, pelo sentir (sensação/percepção), é uma forma de experimentar; é o processo de estar em contato vigilante, em atenção plena, com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente, com total apoio

sensoriomotor, emocional, cognitivo e energético. A awareness ocorre sempre no aqui-e-agora e está sempre mudando, evoluindo e transcendendo (YONTEF, 1998).

A seguir, um exemplo de Continuum de Awareness (REIS et al., 2011), a título de ilustração, experienciado por mim, em um dos momentos da minha formação acadêmica

O experimento é iniciado com uma música para relaxar.

A Experimentadora aos sujeitos: Comece a respirar lenta e profundamente... Inspire e solte... Conscientize-se de sua respiração... Conscientize-se do seu corpo... dos seus dedos... braços... Sinta a sua circulação... Sinta o seu ombro... a sua cabeça.... (temos um voluntário em pé, outro deitado e dois sentados nas cadeiras).

Experimentadora: Abra os seus olhos... tire os sapatos... ande pela sala... Sinta o contato dos seus pés com o chão... Sinta o seu corpo... o contato de seus pés com o tapete e com o chão frio, alternadamente... Toque o seu corpo... braços... ombros... mãos... Conscientize-se do seu corpo.

Enquanto andam, os sujeitos tocam o seu próprio corpo.

Experimentadora: Sinta o contato dos seus pés com o chão frio e com o tapete, alternadamente... Perceba o quente e o frio... o macio e o duro... Sinta seus pés... seus dedos... sua circulação sanguínea... sua respiração... Olhe para os seus pés.

Experimentadora: Agora, sente-se no chão, respire profundamente... Inspire e solte... Conscientize-se de sua respiração.

Experimentadora: Abra os olhos lentamente e olhe para tudo com se fosse a primeira vez.

Experimentadora: Como é para você essa experiência? Como você está percebendo o seu corpo? O que você sentiu durante o experimento? O que descobriu com esta experiência? Então, a partir de agora, sinta mais o seu próprio corpo, dê mais atenção a ele. Agora, levante-se (aumenta um pouco o volume da música que toca)... Sinta novamente os movimentos do seu corpo, perceba o espaço... Sinta sua respiração... prenda sua respiração... solte. Novamente, respire, sinta o ar que você respira, agora solte lentamente. Comece a movimentar o seu corpo... perceba-se. A Experimentadora vai abraçando um a um os sujeitos do grupo experimental.

Na Viagem de Fantasia, na Identificação e no Continuum de Awareness, encontro as influências do Taoísmo e do Zen-budismo, através do relaxamento corporal, da imaginação, da respiração, do equilíbrio corporal; desprendimento do mundo material, pois, quando um desejo é satisfeito (Gestalt fechada), outro aparece em seu lugar (Gestalt aberta); a meditação, como caminho de autotransformação; a compreensão de que tudo está em constante mudança e que nada é permanente; ver o caminho para extirpar as ilusões, a fim de que se torne o que realmente é, para voltar para casa e este voltar para casa implica ver as coisas cada vez mais verdadeiramente, como elas são na realidade. A meditação é importante para desenvolver a paz e a calma interior, e aprender a permanecer centrado e equilibrado. Grande ênfase é dada à respiração; sua importância se deve aos benefícios organísmicos na prática da respiração profunda. A pessoa aprende a enfrentar os problemas a partir deste centro calmo, com certos desprendimentos.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

Através deste trabalho, pude perceber que tudo no dia-a-dia é coberto por influências espiritualistas do Taoísmo e do Zen-budismo: a respiração, a consciência corporal, a meditação para a autotransformação, um desejo satisfeito e a constatação de que tudo está em processo de mudança e que nada é permanente. Por isto, estar no momento presente é estar zen, e estar zen é estar somente naquilo que se está fazendo neste momento, sem estar pensando em uma outra coisa a não ser estar do momento presente. É ouvir uma música como se não existisse nenhuma outra, é fechar os olhos e deixar esta música entrar no corpo e percorrer todo o seu caminho interno no ritmo de sua respiração, e quando abrir os olhos, sentir a sensação de que o mais importante é estar em contato consigo mesmo, centrado e equilibrado. Isto se chama estar presente no presente, que é o primeiro passo para melhorar a qualidade de vida.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

BERVIQUE, J. de A. **Fontes filosóficas da Gestalt-terapia.** Bauru: Instituto “Eu-Tu” de Psicologia Alternativa; Centro “Fritz Perls” de Estudos de Gestalt. 2006.

BUROW, O.; SCHERPP, K. **Gestaltpedagogia: um caminho para a escola e a educação.** São Paulo: Summus, 1995.

- GINGER, S.; GINGER, A. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.
- HEIDER, J. **O Tao e a realização pessoal**. São Paulo: Cultrix, 1980.
- PERLS, F. S. **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1977.
- REIS, D. K. dos et al. **Experimento-piloto: percepção, contato e awareness corporal**. In: Anais do XIV Simpósio de Ciências Aplicadas da FAEF/ACEG. Garça /SP: Editora FAEF, 2011.
- RIBEIRO, J. P. **Gestalt-terapia de curta duração**. 2. ed. São Paulo: Summus. 1999.
- RODRIGUES, H. E. **Introdução à Gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.
- SUZUKI, D. T.; FROMM, E.; MARTINO, R. D. **Zen-budismo e Psicanálise**. São Paulo: Cultrix, 1960.
- YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. São Paulo: Summus, 1998.