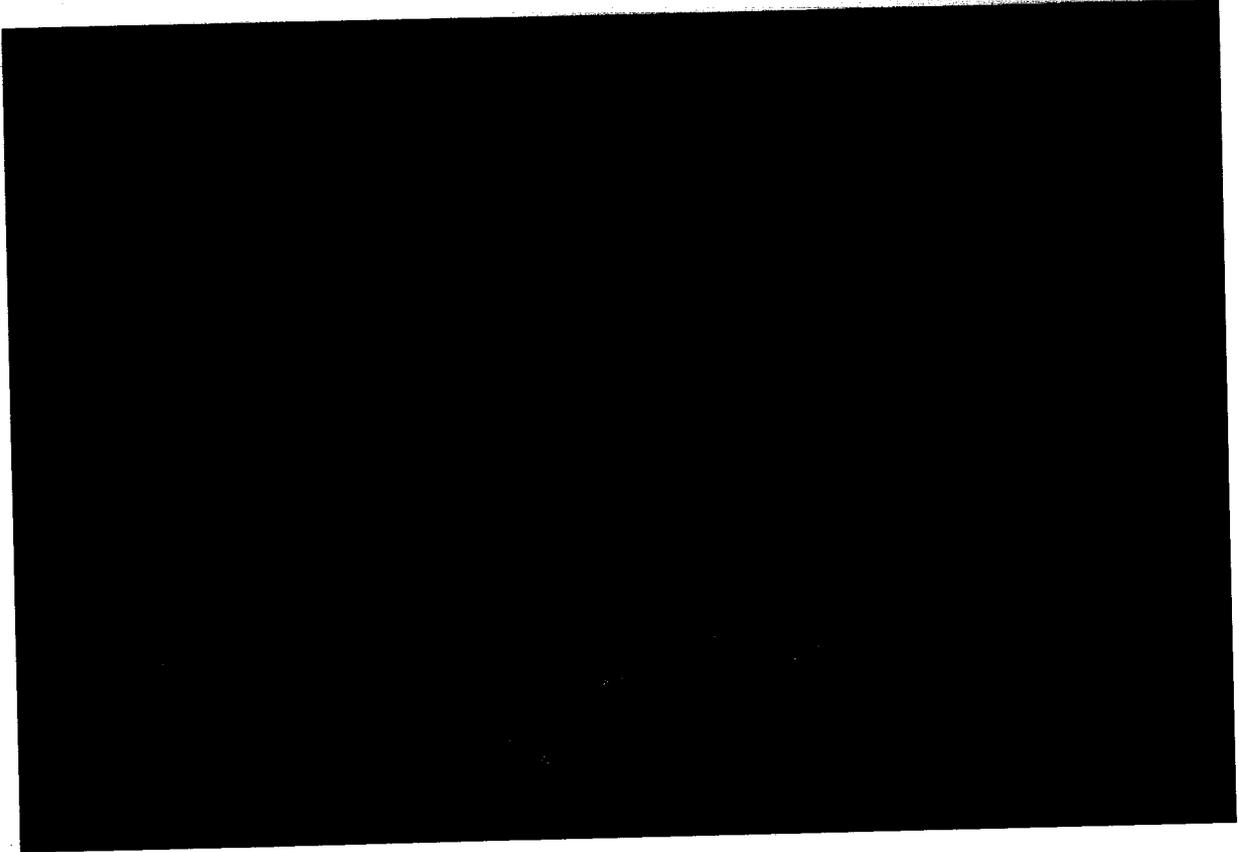


Comunidade Gestáltica
Especialização em Psicologia Clínica



A FORMA POÉTICA
Fala e Linguagem na Gestalt Terapia

Pablo Raimundo

Florianópolis

2008

Pablo Raimundo

A FORMA POÉTICA:

FALA E LINGUAGEM NA GESTALT TERAPIA

Fala muito bem articulada,
Português excelente,
e Poesia simples.

Fico van Praag
Frustrado, prete à
promessa de uns pbs
poetas e o mundo da
poesia com o FOPEN (mas não)
gostaria, ele em 3000 palavras pbs.

Monografia apresentada ao Comunidade Gestáltica –
clínica e escola de psicoterapia – como parte das exigências
à obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica,
na abordagem da Gestalt Terapia.

Orientadora:

Angela Izabel Schillings

B+
Angela Izabel Schillings
26/07/08
Angela Izabel Schillings

Conceito B+

Angela Izabel Schillings

Florianópolis

2008

À Gabriela e Luciana

Mulheres-Milhares

De formas aopaichegantes.

The figure a poem makes. It begins in delight and ends in wisdom. The figure is the same as for love. No one can really hold that the ecstasy should be static and stand still in one place. It begins in delight, it inclines to the impulse, it assumes direction with the first line laid down, it runs a course of lucky events, and ends in a clarification of life – not necessarily a great clarification, such as sects and cults are founded on, but in a momentary stay against confusion.

Robert Frost (1874-1963),

poeta estadunidense;

The Figure a Poem Makes,

ensaio publicado originalmente em 1939,

como prefácio à edição de seus *Collected Poems*.

A figura que um poema forma. Começa em deleite e termina em sabedoria. A figura é a mesma que para o amor. Ninguém pode de fato manter que o êxtase deveria ser estático e permanecer imóvel num lugar. Começa em deleite, inclina ao impulso, assume direção com a primeira linha traçada, percorre o curso de uma sorte de eventos, e termina numa clarificação de vida – não necessariamente uma grande clarificação, do tipo em que seitas e cultos são fundados, mas numa estada momentânea oposta à confusão.

SUMÁRIO

I. PRIMEIRA PALAVRA	06
II. LINGUAGEM E GESTALT TERAPIA	10
III. O PROSAICO E O POÉTICO	14
IV. A EXPERIÊNCIA POÉTICA	18
V. A PERSONALIDADE VERBAL	21
VI. A FALA E SUAS TEMPERATURAS	25
VII. PALAVRA ÚLTIMA	30
VIII. REFERÊNCIAS	33

I. PRIMEIRA PALAVRA

A gênese deste trabalho reside em questões bastante pessoais, mas nem por isso solitárias.

Nos últimos anos, venho experienciando a alternância de dois estilos, a princípio bastante distintos, de escrita: uma de natureza essencialmente reflexiva e racionalista, muito bem-vinda no meio acadêmico, e outra, mais emotiva e colorida, freqüentemente lúdica ou confessional, geralmente circunscrita às relações de intimidade.

Mais recentemente, estive intrigado pela possibilidade de integrar esses extremos, ou de alterná-los num ritmo orgânico, em busca de uma estrutura mais elegante e satisfatória. Eis então uma das intenções deste trabalho: produzir um texto de formas e temperaturas alternantes, que por vezes consiga dissolver polaridades, em favor de uma massa íntegra, de um todo harmônico e instigante.

Acredito que o caráter pessoal e auto-organizador desta monografia não elimina sua relevância para o campo de debates da comunidade gestáltica. Muito pelo contrário. No dizer do poeta francês Arthur Rimbaud (1996, p. 109): "Eu é um Outro" ¹. Assim, o investimento em nossa própria alteridade, naquilo em nós que não é de todo conhecido, longe de nos alienar do mundo, oferece-nos uma possibilidade concreta de estar presente ao outro. Quando perdidos e confusos nos descaminhos do *ser em relação*, se acessarmos aquilo que nos cabe, nossa verdade pessoal e momentânea, encontraremos uma abertura ainda maior às trocas com o corpo alheio.

Na literatura de Gestalt Terapia encontramos tanto textos de rigor conceitual e técnico, como outros em que a proposta é flertar com um estilo mais fluido, literário, dito poético. Esta mesma dualidade se apresentou na construção deste trabalho.

Pude perceber, aos poucos, a alternância em mim de dois estados de consciência:

¹ "Je est un Autre", ou "Self is Another". Enunciado extraído de uma carta endereçada ao amigo Paul Demeny, datada de 15 de maio de 1871. Dois dias antes, Rimbaud (1854-1891) escreveu a outro amigo, seu ex-professor Georges Izambard, também expondo seus posicionamentos ético-estéticos. O conjunto das duas cartas viria a ganhar fama, sendo conhecido como "Les Lettres du Voyant" - "As Cartas do Vidente".

Um movimento de auto-referência, pré-ocupação e ansiedade, em reunir uma série de dados que (imaginava) serem indispensáveis para a montagem do texto. Algo que consumia muita energia em pouco tempo, logo resultando em cansaço e desinteresse pelo trabalho em si.

E outro movimento, de saborear as leituras encontradas, de seguir os ritmos e posturas mais agradáveis a cada instante. O efeito disto era vitalizante, gerando maior entusiasmo pela empreitada e a contínua transformação do material já acumulado.

Busquei, na medida do que foi sendo possível para mim, investir mais e mais no segundo estado. Mas provou-se impraticável abandonar o primeiro completamente. Até porque este não apresentava apenas prejuízos. Em certos momentos, foi extremamente oportuno, até mesmo desejável. O prejuízo foi se revelando no fato deste ser um estado habitual, que tende a ser retomado espontaneamente, como um cacoete. Essa repetição, por sua vez, vai produzindo certa toxidez, um "sabor amargo" na realização de algo, também bastante familiar a mim.

Nesses contrastes e movimentos encontram-se os alicerces da reflexão-experiência que aqui proponho... agora. Com a seguinte premissa a ser desenvolvida:

Poesia é criação lingüística, em oposição à deflexão verbal. É um investimento de fala quente, não a dispersão do falar sobre.

Nesse sentido, a linguagem poética constitui um fenômeno de interesse à clínica gestáltica. Não apenas como exemplo-limite de fala saudável, mas como instrumento para o seu registro – que nos possibilita escrever a clínica, sem perder a terapêutica.

Poesia é síntese expressiva. Uma forma de condensar aquilo que é vivido, sentido, em algo a ser dito, lido, compartilhado. Um poema permite projetar as cores do espectro humano num ato de palavra. Nisso, a prática psicoterapêutica pode se aproximar de uma

experiência poética. Não pela verbosidade ou auto-indulgência, mas de forma autêntica, focada, crua e precisa em sua abertura – um fazer *no contato, com awareness* ².

Um poema é chato apenas quando deixa de surpreender. Semelhante a um bom experimento terapêutico, a boa poesia resgata a inocência, o frescor, ao mesmo tempo em que instiga o crescimento. Enquanto manifestação criativa e criadora, a linguagem poética tem o dom de iluminar aquilo que está obscuro ou interdito em nossa experiência do mundo, e também lubrificá-la. Vitalidade por meio da experiência. Haveria melhor definição de saúde?

É possível brincar com a linguagem. Transgredir o seu código, subverter a sua ordem, reconfigurar o seu sentido. O experimento lingüístico leva à desfamiliarização do mundo, ao estranhamento do ser. Para aqueles que se aventuram, o texto oferece um espaço de liberdade, na conciliação entre escrita ao outro e inscrição de si. Nesse ritmo, as palavras podem deixar de nomear coisas, deixar de representá-las, para recriar a sua vivência, numa fusão/totalidade coisa-palavra.

A fluidez de poesia produz *atos francos*, ao invés de *atos falhos*. Soltar a língua que fala, a mão que escreve, o gesto que anuncia, presta-se à enunciação de verdades elusivas, das quais ainda não estamos inteiramente a par. Na mesma medida, a fé no sentimento, na sinceridade do corpo, permite que a dúvida ansiosa abra espaço à angústia do crescimento, e esta a uma verdade – não uma verdade sobre o mundo, mas uma verdade de si, de nossa experiência nesse mundo.

Na leitura ou feitura de um poema, corremos o risco de nos emocionarmos. Co-mover. Assumindo esse risco, inerente à própria vida, envolvemos o outro no mistério que nos envolve; um tipo de mistério que pode ser apenas manifestado, e não produzido ou explicado.

² Conforme Perls, Hefferline e Goodman (1997), contato é o processo de formação de uma figura de interesse contra um fundo do campo organismo/ambiente, resultando em assimilação e crescimento; é achar e fazer a solução vindoura. Enquanto que awareness é uma vivência caracterizada pelo contato, pelo sentir, pelo excitação e pela formação de totalidades de experiência (gestalten). Nesse sentido, o contato é possível sem awareness, mas para a awareness o contato é indispensável.

Tocados pela voz do poeta, algo em nós se manifesta, e saímos da leitura um pouco mais sábios. Talvez porque reconhecemos a familiaridade deste timbre, e por meio dele voltamos para casa.

Da mesma forma, a condução desta *polifonia*³ reservou inúmeras surpresas para mim. Entre elas, algo que diz respeito às distinções habituais mantidas entre discurso científico, discurso poético e discurso clínico (em terapia, ou sobre terapia). Se em alguns momentos essas discriminações pareceram precisas e fundamentais, em outros elas se revelaram desnecessárias, até impeditivas. Esta é uma constatação que pretendo levar adiante – em meu exercício profissional, e para além dele.

Optei, agora a pouco, pela expressão “polifonia”, no lugar do termo técnico monografia. Isto porque o texto aqui apresentado foi fundamentalmente construído a partir do recorte, colagem e orquestração de muitas outras vozes, além da minha – entre gestalt terapeutas, poetas e pensadores das ciências humanas. Por sinal, foi em respeito a essas vozes que optei por incluir diversas citações tanto no idioma original como na tradução em português, quando assim se fez possível e pertinente. A intenção foi preservar a musicalidade própria de cada língua.

³ De acordo com o dicionário (Ximenes, 2000): “Efeito que resulta da combinação harmônica de instrumentos ou vozes que soam simultaneamente, desenvolvendo diferentes melodias”.

II. LINGUAGEM E GESTALT TERAPIA

Em um dos artigos da coletânea *Gestalt Is (Isto é Gestalt, 1977, p. 71)*, Fritz Perls comenta o papel da linguagem no ofício do gestalt terapeuta:

Nossa linguagem atual parece ser um instrumento totalmente inadequado para nosso empreendimento. Se isto for verdade, como somos deficientes! De qualquer forma, a linguagem é nosso instrumento profissional e, certamente, qualquer artesão fica seriamente prejudicado por ferramentas ruins. (...) Nós ainda tentamos o impossível: integrar personalidades com o auxílio de uma linguagem não-integradora. Uma linguagem unitária que criasse, ou resultasse de personalidades unitárias, é uma condição *sine qua non* para uma estrutura social ou pessoal integrada.

A problemática da linguagem em nossa cultura é apenas mais um indício dos profundos conflitos que a caracterizam. Alçado às alturas em termos de produção tecnológica, acumulação de riquezas e projeção de fantasias, o animal humano veio a esquecer a origem orgânica, mundana e não-verbal de suas necessidades fundamentais. Somos hoje derrotados por nossos próprios esforços de "desenvolvimento". O problema é que insistimos em cavar na direção errada.

Em nosso emprego habitual da linguagem, é comum tentarmos encaixar o mundo nas palavras, e não as palavras no mundo. Ao invés de investir na exploração e descoberta da realidade, para só depois, eventualmente, expressá-la (como ocorreu nos primórdios de nossa evolução), partimos de um sentido *a priori* socialmente apreendido, e vivemos em busca dos fatos que venham a confirmar esse conteúdo. Vivemos então como almas divididas, numa sociedade dividida; no conflito entre comportamento deliberado (racional) e comportamento espontâneo (emocional).

A reintegração desses dualismos se faz requisito essencial para a saúde do homem. E a questão da linguagem, por mais ambígua e complexa que seja, constitui um recurso indispensável para as relações terapêuticas.

No livro *Gestalt Therapy (Gestalt Terapia, 1997)*, que marca a parceria de Fritz Perls com Paul Goodman e Ralph Hefferline, os autores afirmam que “alguns psicoterapeutas caem em desespero e tentam contornar completamente o ato de falar, como se somente o silêncio interior e o comportamento não-verbal fossem potencialmente saudáveis” (p. 130). Ainda que este livro tenha sido publicado originalmente em 1951, nos Estados Unidos, os psicólogos brasileiros não encontram dificuldade em constatar que o mesmo ocorre aqui, em alguns cenários clínicos da atualidade. Em especial no universo das terapias fenomenológicas e corporais, incluída aí a própria GT, quando o seu exercício se encontra desatrelado de embasamento teórico ou experiência profissional, e acaba reduzido a um estereótipo de espontaneidade. As enormes contribuições da chamada “terceira força”⁴ continuam a se fazer sentir, sem que precisem ser tomadas ao pé da letra ou, num outro extremo, negligenciadas em favor de uma suposta flexibilidade.

Em diferentes momentos de suas obras, Perls reintera a importância da fala e da linguagem no contato entre as pessoas, demonstrando como a neurose também se manifesta na forma de emprego das palavras. A semântica parece ter sido uma das maiores influências intelectuais de sua vida; para ele, esta seria uma ciência valiosa, que muito teria a contribuir na redução do abismo existencial entre os homens.

Therese Tellegen (1984, p. 40) transcreve do primeiro livro publicado por Perls, *Ego, Hunger and Agression (Ego, Fome e Agressão, 2002)*, uma seqüência de apontamentos em que os “cuidados semânticos” são relacionados à saúde psicológica:

Se você quiser melhorar (...), estude semântica, o melhor
antídoto contra a frigidez do paladar mental. Aprenda a

⁴ Correntes psicológicas e psicoterapêuticas ditas humanistas, que emergem a partir das décadas de 50 e 60, em contraponto às psicanálises e ao behaviorismo. Os termos “terceira força” ou “humanismo” reúnem abordagens bastante distintas entre si, mas alguns princípios partilhados pela maioria são o holismo, a fenomenologia e a ênfase no desenvolvimento dos potenciais humanos.

assimilar o núcleo das palavras, o sentido e significado de sua linguagem. (...) Aprenda a mastigar, degustar, saborear o poder contido no logos de cada palavra. (...) Desordem mental e emocional produz distorção de significados e uso errado da gramática.

Conforme começamos a discutir as relações entre linguagem e saúde, entre expressão e auto-conhecimento, torna-se oportuno introduzir as contribuições da poesia, tema que assumirá maiores proporções no decorrer deste trabalho.

O poeta mexicano Octavio Paz ⁵ (2001, p. 82) apresenta o seu ofício de forma análoga aos comentários de Perls sobre a linguagem, e aos princípios norteadores da GT:

La palabra, cuando es creación, desnuda. La primera virtud de la poesía, tanto para el poeta como para el lector, consiste en la revelación del propio ser. La conciencia de las palabras lleva a la conciencia de uno mismo: a conocerse, a reconocerse.

A palavra, quando é criação, desnuda. A primeira virtude da poesia, tanto para o poeta como para o leitor, consiste na revelação do próprio ser. A consciência das palavras leva à consciência de si mesmo: a conhecer-se, a reconhecer-se.

De fato, os valores estéticos não são estranhos à GT. Essa abordagem manteve desde o berço uma estreita relação com diversas disciplinas artísticas. Entre seus fundadores, Fritz Perls fez formação em teatro e teve aulas de pintura, Laura Perls envolveu-se com música e dança moderna, e Paul Goodman teve uma significativa carreira literária, escrevendo romances, poesias e ensaios críticos. As noções de saúde e patologia na clínica gestáltica em muito se reportam à criatividade e à integridade estrutural (boa forma) das experiências humanas.

⁵ Poeta mexicano (1914-1998), recipiente do prêmio Nobel de literatura em 1990.

Laura Perls, em um de seus raros e preciosos escritos (1994, p. 94), assenta o trabalho do psicoterapeuta num firme contexto de plasticidade:

La terapia también es una arte. Tiene más que ver con la arte que con la ciencia. Requiere mucha intuición y sensibilidad y una visión general, es algo muy diferente a una orientación sin sistema. Ser artista supone funcionar de una manera holística, y ser un buen terapeuta supone lo mismo.

A terapia também é uma arte. Tem mais a ver com a arte que com a ciência. Requer muita intuição e sensibilidade e uma visão geral, é algo muito diferente de uma orientação assistemática. Ser artista supõe funcionar de uma maneira holística, e ser um bom terapeuta supõe o mesmo.

Constatada a relevância da linguagem como tema na GT, prosseguiremos pondo foco na questão da poesia e, mais sucintamente, naquela outra forma lingüística que lhe oferece contraste e identidade: a prosa.

III. O PROSAICO E O POÉTICO

A órbita de cada palavra se presta a uma expedição arqueológica, em busca das diferentes acepções sedimentadas através dos tempos, das formas históricas de nomeação e identificação de algo ou alguém.

A partir de um simples dicionário de bolso (Ximenes, 2000), é possível reunir a seguinte associação de expressões e sentidos:

PROSA: 1) o modo natural de falar ou escrever (por oposição ao *verso*) 2) lábria 3) conversa amigável 4) indivíduo pedante, cheio de si. PROSAICO: 1) da, ou semelhante à prosa 2) vulgar, rasteiro. PROSAR: 1) escrever em prosa 2) conversar sobre coisas triviais. PROSADOR: quem escreve em prosa.

POESIA: 1) arte de comunicar imagens, sentimentos, idéias, etc., por meio de uma linguagem em que sons e ritmos se combinam com os significados. 2) o gênero poético 3) poema pouco extenso 4) graça, encanto 5) aquilo que desperta o sentimento do belo, a sensibilidade. POÉTICO: 1) da, ou relativo à poesia 2) em que há poesia 3) inspirador, encantador. POETIZAR: tornar poético. POETA: 1) quem compõe poemas 2) pessoa sonhadora, imaginativa.

É interessante constatar uma série de dicotomias estabelecidas em torno das noções habituais de "poético" e "prosaico", tanto em si mesmas como na relação entre si. Aquilo que é "poético" fica remetido às qualidades de graça, encantamento e beleza, ainda que vinculado ao "mundo dos sonhos", ou tido como exclusivo ao campo das artes. Já o "prosaico" seria um estado mais "natural", e isto pode ser recebido tanto como algo acessível, amigável, como algo banal, vulgar e até rasteiro, desagradável.

Talvez agora fique mais claro o que levou Fritz Perls a chamar a linguagem atual de "não-integradora". As divisões, cristalizações e pré-julgamentos escamoteados no uso tradicional da língua não nos auxiliam a romper com essas mesmas tendências em nossas relações interpessoais. Quando o falar e o escrever se tornam meros hábitos a serem mantidos, algo de valioso se perde nas trocas humanas.

Como o próprio Perls afirma (2002, p. 292):

A maior parte do contato humano é feita por meio da linguagem. Esta excelente ferramenta é geralmente tão mal usada, as palavras contém tantos significados múltiplos, que se torna difícil uma compreensão dos eventos cotidianos.

E, num outro momento, acrescenta (1979, p. 83):

O significado não existe. O significado é um processo criativo, um desempenho no aqui e agora. (...) um significado se cria relacionando-se uma figura, o primeiro plano, com o fundo no qual a figura aparece. O fundo é frequentemente chamado de contexto, conexão ou situação. Tirar uma afirmação do seu contexto facilmente conduz a uma falsidade.

Essas análises parecem conceder alforria à linguagem. De um modo que talvez ainda cause estranhamento, insegurança, em face de nossa inexperiência com esse tipo de abertura. Alterar o funcionamento da linguagem nos atinge em algo tão íntimo como o próprio corpo. Não sentimos embaraço quando nossa gramática é corrigida em público?

Em outra medida, a valorização da fluidez e da criatividade no uso das palavras poderia nos levar a concluir que a expressão poética, quando comparada à linguagem coloquial, apresenta algo de mágico e transcendente, a ser perseguido em nome de nossa "salvação existencial". De fato, como essa atitude justamente indicaria, a poesia também pode ser vítima de estereótipos e alienações.

Ana Maria Loffredo (1994, p. 122) ajuda a esclarecer algumas dualidades presentes na apreciação social da poesia:

A poesia provoca duas reações polares. Às vezes, ouço dizer: ah! isso é poesia. Dependendo do tom, essa frase pode dizer: que coisa bonita, que beleza, mas há um ar sutil de algo concebido como acessório, que pode até fazer parte do cenário de nosso trabalho teórico-clínico, mas não é muito sério, ou útil, ou necessário. Um bibelô para se degustar e deixar de lado, quando se tratar de coisas sérias. A outra reação é de fascínio: aí parece haver uma certa mitificação pelos que a cultivam e o poeta é aquele ser privilegiado que tem a graça da inspiração. Ou seja, ou a poesia é supérflua, ou inatingível.

Como podemos observar, a percepção dualista, a mentalidade dicotômica, são hábitos difíceis de romper. Ainda que não nos filieemos aos significados do dicionário, e busquemos empregar a linguagem de modo criativo e circunstancial, uma série de expectativas sociais continuam a se impor. Entre elas, a aparente incompatibilidade entre prosa e poesia.

Edgar Morin ⁶ (1998, p. 36-37) contribui para a reparação desse equívoco:

Poesia-prosa constituem o tecido de nossa vida. (...) Se não houvesse prosa, não haveria poesia, do mesmo modo que a poesia só poderia evidenciar-se em relação ao prosaísmo. Em nossas vidas, convivemos com essa dupla existência, essa dupla polaridade. (...) [Todavia] Em nossas sociedades contemporâneas ocidentais operou-se uma disjunção entre os estados da prosa e da poesia.

Dito de outro modo, a divisão estabelecida entre prosa e poesia, longe de significar uma contradição irreconciliável, representa apenas aspectos diversos, polarizados, de um mesmo fenômeno: a linguagem. Diante desta constatação, fica fácil concluir que temos

⁶ Filósofo e sociólogo contemporâneo, nascido na França em 1921.

mais a ganhar, como indivíduos ou como sociedade, se esses estados puderem conviver de forma harmoniosa em nossa experiência – em alternância, justaposição e integração, contrárias a sua crescente alienação.

Apesar deste trabalho se debruçar sobre a instância do poético, não é sua intenção ignorar ou desmerecer a essencialidade do discurso prosaico. Uma forma define a outra, confirmando-a através de contraste. Se aqui ocorre um investimento maior sobre uma delas, é porque acredito que essa imersão na fala quente, na palavra insensata, permanece sendo uma possibilidade pouco explorada do fazer humano. Ainda assim, e não por acaso, o instrumento utilizado para explicitar essa hipótese é justamente a fala prosaica.

IV. A EXPERIÊNCIA POÉTICA

A poesia frequentemente faz mais jus à ambigüidade das experiências humanas do que a linguagem corrente, ou a *corrente* da linguagem. Um poema é capaz de exprimir um sentido total, muito próprio e circunstancial, que é diferente do efeito de cada palavra ou sentença tomada separadamente, em seu valor lógico e referenciado. De fato, talvez seja justo dizer que qualquer tipo de inteireza, aos olhos humanos, seja resultante da *poesia* das partes. Como sugere Octavio Paz (1982, p. 18-28-29):

La poesía no es la suma de todos los poemas. Por sí misma, cada creación poética es una unidad autosuficiente. La parte es el todo. (...) Cada poema es único. En cada obra late, con mayor o menor intensidad, toda la poesía. Por tanto, la lectura de un solo poema nos revelará, con mayor certeza que cualquier investigación histórica o filológica, qué es la poesía. (...) Cada lector busca algo en el poema. Y no es insólito que lo encuentre: ya lo lleva dentro.

A poesia não é a soma de todos os poemas. Por si mesma, cada criação poética é uma unidade auto-suficiente. A parte é o todo. (...) Cada poema é único. Em cada obra lateja, com maior ou menor intensidade, toda a poesia. Portanto, a leitura de um só poema nos revelará, com maior certeza do que qualquer investigação histórica ou filológica, o que é a poesia. (...) Cada leitor busca algo no poema. E não é insólito que o encontre: já o traz dentro de si.

Mas o que caracterizaria o itinerário de um fazer poético? Instigado pelas leituras realizadas, arrisco uma possível definição:

A busca de sentidos (não apenas reflexões abstratas, mas ressonâncias imediatas, integridades orgânicas) naquilo que vai se desvelando no próprio calor da realização de algo; na ação contínua da escrita, da fala, ou de qualquer outro movimento expressivo. A partir de uma vivência plena, auto-organizadora, relações são estabelecidas, figuras emergem, e o sentir e o pensar convergem num ato lingüístico.

Nas considerações de Fritz Perls e Paul Goodman, em artigo escrito a quatro mãos, intitulado *A teoria da "remoção do conflito interno"* (1977, p. 67):

Na criação pessoal como na arte ou teoria, é a luta de elementos disparatados que repentinamente provoca uma solução criativa. Um poeta não rejeita uma imagem que aparece 'acidentalmente', mas que é muito viva, e estraga seus planos; ao contrário, respeita o intruso e subitamente descobre qual é seu plano; ele descobre e cria a si mesmo.

Seria esta então a dialética da expressão poética: a síntese de elementos contraditórios produzindo uma nova idéia-sensação, uma nova experiência de si. Adentramos uma região de meias-verdades, um lugar equidistante da ação e da contemplação, entre a carne e o intelecto.

Parece tentador ampliar esta definição para outros campos do fazer humano, não apenas os lingüísticos ou "artísticos". Assim, qualquer ação com *awareness*, qualquer prática fluida e contatada, que abre margem à criação, poderia se aproximar de uma experiência poética. E, por extensão, um certo estilo de vida, uma ética de existência pautada por esses princípios, conduziria a um *viver poético*.

Em suas *Cartas a um Jovem Poeta* (2006, p. 36), Rainer Maria Rilke ⁷ oferece preciosas indicações sobre essa ética:

Deixar cada impressão, cada semente de um sentimento germinar por completo dentro de si, na escuridão do indizível e do inconsciente, em um ponto inalcançável para o próprio entendimento, e esperar com profunda humildade e paciência a hora do nascimento de uma nova clareza: só isso se chama viver artisticamente, tanto na compreensão quanto na criação.

⁷ Poeta alemão (1875-1926). Parte de sua correspondência com o poeta aspirante Franz Xaver Kappus, entre 1903 e 1908, foi publicada postumamente, em 1929.

Parece quase desnecessário acrescentar que o exercício da GT, num nível pessoal ou também profissional, aponta para a mesma perspectiva. Mas podemos explorar um pouco mais os juízos estéticos pressupostos nessa *ética gestáltica*.

A GT enfatiza a importância da autonomia criativa para a saúde do organismo, acreditando que as pessoas realizam melhor suas potencialidades quando conseguem regular suas vidas com o mínimo de interferência ambiental. Isto é, longe da apatia social e da manipulação por “especialistas” – as crianças por seus pais, os cidadãos pelos governantes, os pacientes pelas autoridades médicas ou psicológicas. Esse posicionamento evidentemente carrega implicações políticas: em suas críticas aos malefícios da sociedade estabelecida a GT é freqüentemente tida como radical, contra-cultural ou anarquista.

A abordagem gestáltica não se propõe a ensinar um tipo de comportamento “correto”. Mas sustenta a convicção de que, quando as pessoas agem ou se expressam do modo mais autêntico para cada uma delas, suas atividades exibem as mesmas qualidades que costumam ser apreciadas em obras de arte: economia, originalidade, graciosidade e satisfação de necessidades. Assim, a vida saudável apresenta plasticidade, e sua contemplação é prazerosa. Retomando o pensamento de Rilke (2006, p. 26-27): “Uma obra de arte é boa quando surge de uma necessidade. É no modo como ela se origina que se encontra seu valor, não há nenhum outro critério”.

As instâncias do belo (estética) e do verdadeiro (ética) se encontram bastante desarticuladas em nossa sociedade contemporânea. Ainda assim, o mesmo espaço que se presta à proliferação das patologias do espírito foi capaz de gerar inúmeras formas de atenção psicoterapêutica. Pois saúde e patologia provêm de um mesmo movimento criativo: a regulação entre organismo e ambiente. A busca por verdade e beleza é inerente à condição humana, e se revela em nossa capacidade de dar forma e integrar as experiências, em favor da aprendizagem, do crescimento e da mudança.

V. A PERSONALIDADE VERBAL

No livro-fundamento *Gestalt Therapy*⁸ (*Gestalt Terapia*, 1997, p. 129), a noção de personalidade humana encontra uma perspectiva bastante própria, peculiar e provocativa:

É útil definir “personalidade” como uma estrutura de hábitos de fala e considerá-la como um ato criativo do segundo e terceiro anos; a maior parte do pensamento é uma fala subvocal; convicções básicas são de maneira importante hábitos de sintaxe e estilo; e é provável que quase toda avaliação que não se derive diretamente de apetites orgânicos seja um conjunto de atitudes retóricas. Defini-la desse modo não é minimizar a personalidade ou dar cabo dela com uma explicação sumária, porque a própria fala é uma atividade espontânea profunda.

Assim, para Perls, Hefferline e Goodman, a personalidade é uma instância verbal, de função representativa e significadora, que se forma a partir de relações interpessoais primitivas, bastante anteriores à diferenciação (e reconhecimento) do indivíduo em um campo organismo/ambiente. A própria constituição da personalidade implica na prévia incorporação de uma quantidade enorme de material ambiental – introjetos, elementos alheios que não foram assimilados (digeridos) pelo organismo. Sobre a origem e manutenção da função personalidade, os autores sugerem a seguinte seqüência processual (1997, p. 129): (a) relações sociais pré-verbais do organismo, (b) formação de uma personalidade verbal no campo organismo/ambiente e (c) relações subseqüentes desta personalidade com as outras.

Cultivar a fala de modo saudável seria manter esse processo aberto, flexível e criativo, com certos hábitos que permitam ao que é pré-verbal fluir livremente, e que ao mesmo

⁸ Lançado em 1951, nos EUA, e freqüentemente tido como a obra que inaugura a abordagem gestáltica enquanto disciplina psicoterapêutica.

tempo possibilitem trocas com outros organismos, e outros sistemas de hábitos – a ponto dos hábitos originais serem transformados e aperfeiçoados.

Em todos nós opera-se uma busca por completude e satisfação simbólica, no reconhecimento e representação de nós mesmos frente ao outros. Uma busca que nunca encontra o seu fim, enquanto a vida se manter; é um projeto em aberto, constantemente retomado. Por sua própria natureza, a personalidade nunca deixa de reescrever quem somos. Pois essa identidade é essencialmente imaginária, um registro provisório que não sustenta o seu valor quando ultrapassado pelo fluxo de excitamentos e criações de cada instante.

Mas não subestimemos o caráter funcional da personalidade. Ainda que esta seja um produto do hábito, e como tal sujeita a abandonos e reformulações, a personalidade desempenha um papel fundamental para a saúde humana. E não apenas por oferecer um laço social ⁹ – o reconhecimento de nós mesmos em um nome e em certas situações sociais (como pessoa, cidadão, profissional etc.). Nascida de nossa inerente impossibilidade de digerir completamente o mundo, conforme este nos chega, a personalidade preenche as reticências do existir com uma imagem de nós mesmos, quando o estar em contato se torna impraticável, ameaçador ou desnecessário.

Na reflexão de Octavio Paz (1971): “Perder nosso nome é como perder nossa sombra; ser somente nosso nome é reduzirmo-nos a ser sombra” ¹⁰. Ou seja, a instauração da neurose não se deve à necessidade de um espelhamento social, mas sim àquilo que podemos vir a abrir mão *em nome* desse reflexo: nossos apetites orgânicos e necessidades presentes. A fala patológica se dá no “isolamento da personalidade verbal” (PHG, 1997, p. 128); em dizer algo de modo a evitar ou substituir excitamentos, um *falar em lugar de*, em vez de *falar junto com* os afetos emergentes.

⁹ Inclusive, a *personalização* das experiências permite que as práticas psicoterapêuticas extrapolem os consultórios e salas de grupo, quando registradas linguisticamente na forma de um saber a ser compartilhado e discutido.

¹⁰ No original: “Perder nuestro nombre es como perder nuestra sombra; ser sólo nuestro nombre es reducirnos a ser sombra”.

Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 130) contextualizam esse fenômeno:

Assim como em nossa cultura como um todo houve o desenvolvimento de uma cultura simbólica privada de contato ou afeto, isolada da satisfação animal e da invenção social espontânea, do mesmo modo em cada *self*, quando o crescimento das relações interpessoais originais foi perturbado e os conflitos não foram sustentados até o fim, mas pacificados num armistício prematuro que incorporou padrões alheios, forma-se uma personalidade "verbalizadora", uma fala que é insensível, prosaica, sem afeto, monótona, estereotipada no conteúdo, inflexível na atitude retórica, mecânica na sintaxe, sem significado. Isto é a reação a uma fala alheia aceita e inassimilada, ou a uma identificação com esta.

Ousemos então inverter o dito bíblico: "No princípio era o verbo e o verbo era Deus e o verbo estava com Deus (...) e o verbo se fez carne e habitou entre nós" ¹¹. De fato, no princípio estava a carne, a animalidade. Esse [?]apetite se fez linguagem, que veio a não apenas habitar entre nós, mas a formar um habitat próprio: uma civilização em que os sonhos puderam ser traduzidos em códigos, mitologias e outras invenções convenientes. Entretanto, essas leis e mitos sonhados tornaram-se tão mediadores da vida humana, que freqüentemente permanecemos adormecidos para os fundamentos da carne; para a essencialidade da fome, da agressão, do excitação e do crescimento. Apenas despertando desse sono poderemos resgatar a energia e o discernimento que por vezes nos parecem tão elusivos, mas que ainda assim nunca nos deserdaram.

A chamada *clínica da forma* se propõe a este despertar.

Quando um gestalt terapeuta foca sua atenção e suas intervenções sobre a *forma de falar* de um cliente – sua sonoridade, ritmo e entonação, os momentos de hesitação, a escolha e organização das palavras –, torna-se possível reconhecer certas omissões, justificativas

¹¹ Livro de Jó, 1:1-1:14.

insinceras, eventuais deflexões e, freqüentemente, por trás de tudo, uma ansiedade arraigada. Aspectos que, num outro cenário e num tipo diferente de relação, passariam despercebidos, ou seriam tomados como **meros estilos de comunicação**.

VI. A FALA E SUAS TEMPERATURAS

Para Perls, Hefferline e Goodman, a dicotomia socialmente estabelecida entre as formas prosaica e poética se faz conseqüência do abuso neurótico da fala, e da náusea em relação à linguagem que surge como reação a este abuso.

Desinvestida de afeto e contaminada pelo hábito, a fala humana se reduz a um discurso vazio, solene e estereotipado – um formato que veio a se impregnar em diversas instituições sociais, particularmente as acadêmicas. Inclusive, segundo Perls, Hefferline e Goodman, são a náusea e a frustração provocadas por esses vícios que levam muitos lingüistas a tentar reformar a linguagem por meio de análises lógicas e retóricas, menosprezando o seu potencial criativo. Atitude essa que apenas agrava o problema: experiências humanas fundamentais continuam sendo substituídas por novas abstrações mecanicistas, que se acumulam sobre as antigas, à custa de qualquer possibilidade concreta de discernimento. Nesse ritmo, a poesia e outras formas de expressão artística tornam-se crescentemente isoladas, obscuras e inacessíveis.

Os próprios autores apontam o que eles entendem ser a solução para o problema (*Idem*, p. 139):

Nenhuma linguagem analítica pode alcançar a própria fala plena de contato, porque esta é parcialmente criadora de realidade, e o uso criativo da linguagem destrói plasticamente e remodela as palavras (...). A reforma lingüística – a cura dos símbolos e verbalizações vazias – só é possível pela aprendizagem da estrutura da poesia e das letras humanas, e, finalmente, pela produção de poesia e tornando poética a fala comum.

Mas antes de nos determos na *fala quente* (aquela de bom contato) e na poesia como seu exemplo-limite, exploremos um pouco mais a etiologia da verbalização neurótica.

O exagero disfuncional da fala, o seu abuso patológico, consiste em empregar as palavras como um anteparo diante do (temido) contato. Em virtude de suas dificuldades consigo mesma e com os outros, a pessoa interrompe o encontro e a interpenetração no ambiente, ou nos próprios sentimentos – justamente o que lhe traria algo de novo e vitalizante. Atendo-se às suas abstrações verbais e isolando-se do restante de sua personalidade, o indivíduo caminha na contramão de suas necessidades orgânicas. A consequência disto é a encenação de uma farsa (*Idem*, p. 132):

É fácil para uma pessoa se iludir de que está sentindo ou mesmo fazendo algo se ela “pensa” em senti-lo e fazê-lo. Desse modo, a verbalização serve facilmente como um substituto para a vida; é um meio disponível a uma personalidade alheia introjetada, com suas convicções e atitudes, poder viver no lugar de nós mesmos. (...) Isto é, em lugar de ser um meio de comunicação ou expressão, a verbalização protege nosso isolamento tanto do ambiente como do organismo.

Dito de outro modo, a fala neurótica não é nem socialmente útil, nem criativamente vital. Na tentativa de “refletir a realidade” ou de corresponder a um auto-conceito, o verbalizador neurótico busca insistentemente álibis no passado e redenções no futuro, sem de fato encontrar nenhuma satisfação orgânica nesse movimento. O problema, neste caso, não está no fato de existir uma fala, mas na rigidez de sua forma: falar usando estereótipos, abstrações vagas ou particularidades superficiais; talvez evitando mentir, mas ainda assim não dizendo nada de concreto.

Quando afligidos por essa rigidez verbal, conseguimos aproveitar uma parcela mínima das possibilidades do meio. Apenas o suficiente para evitar constrangimentos, através da manutenção de uma auto-imagem ou de um papel social, e o bastante para controlar a ansiedade, dissipando energia vital por meio da fala para suprimir a emergência de uma necessidade orgânica, o que termina resultando na repetição de uma situação inacabada.

Em contrapartida, investir numa fala saudável envolveria “reaprender algo do sentimento e da atitude da fala infantil, recapturar o tom de *visão eidética* ¹², e vincular o verbal e o pré-verbal” (*Idem*, p. 137).

O falar sadio geralmente se inicia em algo não-verbal (emoções, acontecimentos, objetos, contextos) e termina na produção de efeitos não-verbais. O exercício de presentificação da linguagem, seu emprego no sentido de descrever e expressar aquilo que é vivido no aqui e agora, favorece a reconecção das palavras com sua realidade não-verbal. Desse modo resgatamos a funcionalidade da linguagem: seu caráter plástico, tanto instrumental como expressivo, e a consciência das múltiplas significações das palavras.

Para fins didáticos, Perls, Hefferline e Goodman recortam a fala humana em diferentes níveis: a *fala sonora* (o exercício físico de pronunciar e ouvir), o *pensamento* (o conteúdo que preenche as estruturas de comunicação), a *fala subvocal* (situações verbais inacabadas e repetidas) e, ainda, a *comunicação social pré-pessoal* (gritos, por exemplo) e *awareness silenciosa* (imagens, sensações corporais etc.). À medida que o contato entre organismo e ambiente torna-se mais amplo, essas faculdades combinam-se na realidade atual (*Idem*, p. 130):

Na fala de contato satisfatório (...) o pensamento é dirigido para uma orientação eficiente e para a manipulação; a situação atual é considerada como um campo possível adequado para resolver uma situação inacabada; o animal social está se expressando; o exercício físico inicia o fluxo na forma de um prazer antecipado e faz do todo uma realidade ambiental.

Curiosamente, mas não por acaso, uma descrição semelhante foi desenvolvida por Robert Frost (1963) a respeito da criação poética ¹³:

¹² Olhar que se dirige à essência das coisas.

¹³ A primeira sentença foi proferida em sua visita à Bread Loaf School of English, em 2 de agosto de 1954. O trecho restante consta de uma carta, datada de 1º de janeiro de 1916, ao colega poeta Louis Untermeyer.

A poem is a thought-felt thing. (...) It begins with a lump in the throat; a sense of wrong, a home-sickness or a love-sickness. It is a reaching-out toward expression, an effort to find fulfillment. A complete poem is one where the emotion has found its thought and the thought has found the words.

Um poema é algo sentido-pensado. (...) Começa com um nó na garganta; uma sensação de perda, uma dor de saudade ou de amor. É a tentativa de alcançar uma expressão, um esforço para encontrar satisfação. Um poema completo é aquele em que a emoção encontrou seu pensamento, e o pensamento encontrou as palavras.

Considerações complementares de Robert Frost sobre o fluxo de realização da poesia podem ser encontradas em uma outra citação, que serve de epígrafe a este trabalho.

Por sua vez, Perls, Hefferline e Goodman encaram a poesia como uma arte refinada, em exata oposição ao discurso neurótico. A fala poética atua como uma atividade orgânica que soluciona problemas, através da concentração em cenas e falas inacabadas. Ou seja, ao contrário de utilizar as palavras para bloquear a novidade e dissipar energia, o poeta recorre à linguagem como uma atividade em si mesma, como a própria figura de interesse. Onde a neurose esconde, protege e repete, a poesia inventa, expõe e revela.

Afirmam os autores (*Idem*, p. 131):

Um poema é um caso especial de boa fala. (...) Contudo, a atividade de falar do poeta é "um fim em si mesmo"; isto é, somente pelo comportamento da fala patente, somente pelo manuseio do meio, ele resolve seu problema. (...) Essencialmente, o caso do poeta é o caso específico no qual o problema é resolver um "conflito interior": o poeta concentra-se em alguma fala subvocal inacabada, ele de fato profere a queixa, a denúncia, a declaração de amor, a autocensura que deveria ter proferido; agora finalmente ele se alimenta

livremente da necessidade orgânica subjacente e encontra as palavras.

A poesia se distingue da fala saudável comum – a prosa plena de contato – porque se dirige a uma necessidade que só pode ser satisfeita pela invenção verbal. A maior parte da fala humana se dá de forma instrumental em situações sociais, quando a solução de um problema exige outros requisitos, como transmitir informação, entreter uma audiência, pedir auxílio, persuadir o ouvinte etc. Já um poema se encerra em si mesmo: ele tem começo, meio e fim, e não requer a resposta de um interlocutor como condição para a sua enunciação. Sendo essencialmente responsável pela realidade que cria, a fala poética pode potencializar a estrutura, o ritmo, a expressão e a imagética da linguagem, enquanto que a fala prosaica tende a ser mais grosseira e imprecisa, inclusive cedendo espaço a comportamentos não-verbais, como o gesto ou o olhar, para completar o seu desígnio.

Ao invés de ignorar os sussurros primitivos que insistem em emergir a superfície, o poeta oferece-lhes o ouvido, concede-lhes a palavra. Os elementos da linguagem são então plasticamente destruídos e recombinaos de modo a produzir uma figura mais excitante, que expresse a necessidade orgânica com força, precisão e riqueza, abrindo margem a uma descoberta. E quando isto de fato acontece, o corpo estranho, a cena verbal inacabada, pode enfim ser assimilada à personalidade total.

Seja na prosa ou na poesia, a integração entre fala, emoção e pensamento requer a awareness do seu processar. A fala plena é precedida por um *escutar-se*. O exercício do *diálogo interno*, a escuta de nossa fala subvocal, confere fluidez e criatividade à língua. Conseqüentemente, podemos abandonar os fragmentos disfuncionais de significação, os fantasmas que apenas nos distraem e nada acrescentam. Finalmente, quando conseguimos manter awareness das demais funções orgânicas, ocorre a suspensão desse diálogo interno, e experienciamos um *silêncio interno*. Grande parte daquilo que sofremos como avaliação, juízo de valor e castração moral origina-se de nossa própria fala subvocal. Assim, quando conseguimos assimilá-la em favor de um silêncio interior, é possível desfrutar as experiências da vida de forma mais simples e satisfatória.

VII. PALAVRA ÚLTIMA

A descrição do fluxo de formação da fala saudável faz recordar aquilo que Selma Ciornai destacou em sua apresentação à edição brasileira do livro *The Gestalt Art Experience*, de Janie Rhyne (*Arte e Gestalt*, 2000, p. 10-11):

Comentando a famosa frase atribuída a Fritz Perls, "lose your mind in order to get to your senses", i.e., "perca a cabeça, a lógica, o racional para chegar aos seus sentidos", Janie costumava dizer que pelo contato que teve com ele e pela sua compreensão da abordagem gestáltica, ela acreditava que o que ele realmente quis dizer foi "come to your senses in order to get to your mind" – ou seja, chegue aos seus sentidos para chegar ao mental, integre as sensações com o pensamento.

Curiosamente, ainda que a própria noção de *gestalt* remeta a uma plenitude harmônica, a um funcionamento integrado, alguns gestalt terapeutas insistem em privilegiar apenas a sensorialidade em seus trabalhos, alienando os elementos de abstração e linguagem do processo terapêutico. Em contrapartida, um olhar atento sobre os fundamentos históricos dessa abordagem revela que esta não se propunha como anti-cognitiva, ou mesmo como anti-intelectual. Segundo os princípios originais da GT, a patologia neurótica, o mal estar da civilização, não reside no pensamento ou na linguagem em si mesmos, mas na desarticulação destas instâncias com as vivências e afetos emergentes.

Ou seja, não é proibido pensar na GT. Inclusive, é interessante que se pense a GT, tendo em vista a sua própria evolução e bem-estar. Enquanto o debate intelectual permite que se sejam revistos limites e possibilidades, os vividos que atravessam a prática clínica (imprevisíveis, inconstantes) possibilitam a checagem do corpo teórico, em sua essência e eficácia.

De fato, a partir da década de oitenta, evidencia-se no Brasil e no mundo um movimento de busca da comunidade gestáltica por maior fundamentação teórica e

filosófica para a sua prática, tanto no sentido de justificá-la, como no sentido de desenvolvê-la. Segundo Ana Maria Loffredo (1994), o contexto dessa busca incluía, além de um desejo natural por maturidade, **algumas insatisfações vividas pelos profissionais** em seus atendimentos, em especial quando estes envolviam distúrbios severos ou se prolongavam no tempo.

As literaturas de GT passaram a se preocupar com a coerência interna e com a identidade epistemológica do seu projeto. Enquanto muitos recorreram ao existencialismo dialógico de Buber, outros retornaram às obras clássicas e às bases fenomenológicas, em alguns casos também retomando a interlocução com as psicanálises (desta vez, não apenas numa perspectiva de crítica e abandono).

Muitos outros "casamentos" foram realizados: com a Abordagem (Rogeriana) Centrada na Pessoa, com a Teoria das Relações Objetais, com a Teoria dos Sistemas etc. Não cabe aqui determinar se esses matrimônios foram bem ou mal sucedidos. A questão é que eles ocorreram, e os efeitos dessa multiplicidade, ou dessa fragmentação, se fazem sentir até hoje no saber e na prática da GT. Por vezes, de forma antagônica e combativa.

Assim como ocorreu nos primórdios da GT, quando se registrou uma animosidade entre as "escolas" da Costa Leste e da Costa Oeste dos EUA ¹⁴, no Brasil estilos polarizados de atuação clínica voltam a se confrontar, através de críticas e provocações. Estilos mais ou menos acolhedores, mais ou menos teorizantes, mas todos sob o título de "Gestalt Terapia".

Num momento histórico de ebulição e revisão da GT, parece indispensável sublinhar a noção de *integração das partes alienadas* que é tão cara a esta abordagem. Como aponta Michael Vincent Miller em sua introdução à re-edição americana do livro *Gestalt Therapy* (Gestalt Terapia, 1997, p. 18):

¹⁴ A circunscrição do centro nova-iorquino, tributário de Laura Perls e Paul Goodman, em contraste com o arrebatamento do centro californiano, herdeiro de Fritz Perls.

Já estamos bastante cansados dessa história toda, de tanto ver um corpo sacerdotal analítico e altivo, num extremo, que pronuncia interpretações oraculares e arcanas, e uma turba de psicoterapeutas à la John Wayne, no outro extremo, melodramáticos e viscerais.

A aparente segurança da permanência em territórios exclusivos não elimina os perigos do fundamentalismo, os riscos da caricatura. "Caras-pálidas" versus "peles-vermelhas", segundo Vincent Miller. Ou academicismo versus displicência, num contexto mais atual. Como sabemos, os conflitos (inclusive a agressão) podem ser bastante nutritivos, quando contribuem para a integridade e desenvolvimento da forma total. Mas a controvérsia, em si mesma, não resulta em vencedores, nem se resolve por juízos de valor. Se a instrumentalização excessiva sufoca as vivências, a falta de sistematização do saber leva a abusos.

Em outras palavras, cisões desse tipo revelam-se tão cegas e estéreis quanto a tentativa de divorciar prosa e poesia. E talvez este trabalho seja uma evidência disto.

VIII. REFERÊNCIAS

- BARRY, Elaine (1973): **Robert Frost on Writing**. New Brunswick: Rutgers University Press.
- BÍBLIA SAGRADA (1992). Antigo e Novo Testamento. Brasília: Sociedade Bíblica do Brasil.
- D'ACRI, Gladys; LIMA, Patrícia & ORGLER, Sheila (2007): **Dicionário de Gestalt Terapia – gestaltês**. São Paulo: Summus.
- FROST, Robert (1963). **The Letters of Robert Frost to Louis Untermeyer**. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- LOFFREDO, Ana Maria (1994): **A Cara e o Rosto – ensaio sobre Gestalt Terapia**. São Paulo: Escuta.
- MORIN, Edgar (1998): **Amor, Poesia, Sabedoria**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- MÜLLER-GRANZOTTO, Marcos José & MÜLLER-GRANZOTTO, Rosane Lorena (2007): **Fenomenologia e Gestalt Terapia**. São Paulo: Summus.
- PAZ, Octavio (1971): **Traducción – Literatura y Literalidad**. Barcelona: Tusquets.
- PAZ, Octavio (1986): **El Arco y la Lira**. México: Fondo de Cultura Económica.
- PAZ, Octavio (2001): **El Camino de la Pasión – López Velarde**. México: Seix Barral.
- PERLS, Frederick Salomon (2002): **Ego, Fome e Agressão – uma revisão da teoria e do método de Freud**. São Paulo: Summus.
- PERLS, Frederick Salomon (1979): **Escarafunchando Fritz – dentro e fora da lata de lixo**. São Paulo: Summus.
- PERLS, Laura (1994): **Viviendo em los Limites**. Valência: Promolibro.

- PERLS, Frederick Salomon, HEFFERLINE, Ralph & GOODMAN, Paul (1997): **Gestalt Terapia**. São Paulo: Summus.
- PERLS, Frederick Salomon; STEVENS, John (org.) (1977): **Isto é Gestalt**. São Paulo: Summus.
- RHYNE, Janie (2000): **Arte e Gestalt – padrões que convergem**. São Paulo: Summus.
- RILKE, Rainer Maria (2006): **Cartas a um Jovem Poeta**. Porto Alegre: L&PM.
- RIMBAUD, Arthur (1996): **Rimbaud por ele mesmo**. São Paulo: Martin Claret.
- TELLEGEN, Therese Amelie (1984): **Gestalt e Grupos – uma perspectiva sistêmica**. São Paulo, Summus.
- THOREAU, Henry David (1964): **Walden / Life in the Woods**. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- XIMENES, Sérgio (2000): **Minidicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: Ediouro.

I went to the woods because I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what it had to teach, and not, when I came to die, discover that I had not lived. I did not wish to live what was not life, living is so dear; nor did I wish to practice resignation, unless it was quite necessary. I wanted to live deep and suck out all the marrow of life, to live so sturdily and Spartan-like as to put to rout all that was not life, to cut a broad swath and shave close, to drive life into a corner, and reduce it to its lowest terms, and, if it proved to be mean, why then to get the whole and genuine meanness of it, and publish its meanness to the world; or if it were sublime, to know it by experience, and to be able to give a true account of it in my next excursion.

Henry David Thoreau (1817-1862),
poeta, filósofo e naturalista estadunidense;
trecho extraído do segundo capítulo do livro
Walden or Life in the Woods (1854).

Fui às matas porque desejava viver deliberadamente, enfrentar apenas os fatos essenciais da vida, e ver se não poderia aprender o que elas tinham a ensinar, e não, quando eu viesse a morrer, descobrir que de fato não vivi. Não desejava viver o que não fosse vida, viver é tão precioso; nem desejava praticar a resignação, a menos que fosse absolutamente necessário. Queria viver profundamente e sugar toda a medula da vida, viver de forma tão vigorosa e espartana, a ponto de derrotar tudo aquilo que não fosse vida, cortar uma trilha larga e rente, encurralar a vida numa esquina, e reduzi-la aos seus mais simples termos, e, se ela se revelasse pobre, obter então sua miséria completa e genuína, e anunciar esta miséria ao mundo; ou, se fosse sublime, conhecer de experiência, e ser capaz de oferecer um relato fiel disto em minha próxima excursão.