

Diálogos com nossas raízes orientais: integrando Gestalt-terapia e psicologia budista no século XXI

Dialoguing with our Eastern roots: integrating Buddhist psychology and Gestalt Therapy in the 21st Century

Fabio Nogueira Pereira

GOLD, E.; ZAHM, S. **Buddhist psychology & Gestalt therapy integrated: psychotherapy for the 21st century**. Portland, OR: Metta Press, 2018.

Buddhist Psychology & Gestalt Therapy Integrated – Psychotherapy for the 21st Century (GOLD; ZAHM, 2018), cujo título faz uma alusão a Polster e Polster (1974), propõe diálogos entre as tradições gestáltica e budista, retomando conceitos fundamentais de ambas as tradições e dando igual importância a suas contribuições em doze capítulos organizados em quatro partes. Os autores organizam as duas primeiras partes, com três capítulos cada, a fim de descrever em linguagem acessível e detalhada pressupostos e fundamentos teóricos, bem como aspectos práticos e metodológicos, primeiro sobre a psicologia budista e a seguir da Gestalt-terapia. A terceira parte do livro discute convergências epistemológicas com uma Gestalt-terapia orientada pela perspectiva de campo e implicações clínicas deste diálogo, culminando na ênfase dada às práticas meditativas como tecnologia clínica no nono capítulo e seu papel na formação de terapeutas ao auxiliar na percepção de si, ampliação da *awareness* e desenvolvimento da habilidade de se fazer presente na experiência pessoal e frente ao outro no décimo capítulo. Na quarta parte, composta de dois capítulos, a argumentação dirige o leitor a novos direcionamentos para a psicoterapia no século XXI, como a retomada de uma perspectiva de campo, a necessidade de integração da experiência vivida, e discussões sobre aspectos processuais de *self* e da autorregulação. No capítulo onze, mais especificamente, os autores descrevem como a Gestalt-terapia pode aprender com a psicologia budista, situando pilares de ambas as tradições, tais como Fenomenologia, Teoria de Campo, funções de Self, Dialogismo, autorregulação, impermanência, apego e sofrimento, e finalizam o livro no décimo segundo capítulo com alguns apontamentos para um treinamento integrado, considerando os diálogos epistemológicos e teóricos oferecidos ao longo da obra e os benefícios da meditação dentro e fora da terapia, bem como para o treinamento de terapeutas, apresentados ao longo do livro. Importante destacar que nestes últimos dois capítulos, os autores ilustram algumas discussões com transcrições de casos clínicos.

A obra recomendada se pretende uma leitura introdutória sobre o assunto e parece atender ao psicoterapeuta que chega a esta encruzilhada tanto através de um caminho budista quanto por um gestáltico. Gold e Zahm (2018) referenciam as obras utilizadas para alinhar sua tessitura teórica e técnica e oferece ao final da obra uma lista de sites para que o leitor possa ampliar o contato com distintas visões budistas e possíveis entrelaçamentos com a psicologia ocidental. Os autores citam fontes das tradições Theravada, Zen e Vajrayana no texto e declaram sua experiência e alinhamento com a primeira logo na introdução do livro. O posicionamento dos autores se faz importante, uma vez que não é necessariamente claro ao público geral a variedade de compreensões e práticas dentro do espectro filosófico e religioso budista.

Após surgir na Índia, o budismo é transmitido para outras regiões da Ásia, adotando novas características e sofrendo alterações em conceitos e concepções secundárias resultantes das discussões filosóficas e teológicas de autores diversos, bem como de aspectos socioculturais locais (HARVEY, 2019). São quatro os ensinamentos de Sidarta Gautama que fazem parte de todas as escolas budistas (HARVEY, 2019; SUZUKI, 2017; VERAS, 2005): a) *dukkha*, a insatisfação é inerente ao ciclo da vida; b) *samudaya*, a originação da insatisfação com nossa atitude de apego a coisas, ideias e hábitos; c) *nirodha*, a insatisfação pode ser cessada com o abandono do apego; e, d) *marga*, o exercício do Caminho Óctuplo possibilita cessar a insatisfação.

Harvey (2019) detalha a diáspora budista e seus desdobramentos. A comunidade original se separa em escolas com entendimentos e práticas distintas – ainda que mantenham os quatro ensinamentos mencionados acima – sobretudo em razão de dois cismas no IV e III séculos AEC. Os ensinamentos indianos foram levados ao sul da Ásia e mantidos registrados no Canone Pali, originando o movimento Theravada. Nesta tradição a iluminação somente pode ser alcançada dentro de uma vida monástica, muitas vezes reservada apenas a homens. Ao se dirigir ao sudeste asiático, a doutrina Mahayana se desenvolve geograficamente tanto ao sul como ao sudeste asiático, com origem no século I e se tornando dominante no Centro-Leste do continente. Seu pilar principal é que todos podem obter a iluminação é uma única vida ao se compreender a verdadeira natureza da realidade. Tal conquista pode ser obtida pela adoção de preceitos éticos como sabedoria, compaixão, alegria

empática e equinimidade. Contudo, tal tradição enfatiza mais este desenvolvimento pessoal do que a iluminação propriamente dita, mesmo que ela seja possível somente através do desenvolvimento da sabedoria. O Zen budismo, uma das escolas japonesas e originada a partir da escola chinesa Ch'na, faz parte do conjunto de tradições compreendidas dentro do movimento Mahayana e enfatiza a prática meditativa sentada, bem como a manutenção da atitude meditativa nas atividades cotidianas. A primeira escola a surgir no Japão no período feudal do Xogunato foi a Rinzaishu, adotada pelos samurais como metodologia de treinamento psicoespiritual. A Sotoshu se origina a partir da Rinzai e se volta para a população mais ampla neste mesmo período histórico. A terceira escola citada no livro também é considerada uma das linhagens desta tradição, porém com influências do Tantrismo indiano e da religião Bon tibetana, o que lhe confere características doutrinárias e práticas específicas. O Vajrayana, assim como outras vertentes Mahayana, não distingue *nirvana* e *samsara*, ou seja, considera a iluminação e a dimensão do sofrimento como duas faces da realidade que são percebidas de acordo com a atitude e a experiência da pessoa a cada momento. Nesta tradição, a entoação de mantras, a prática meditativa e a visualização de deidades são as principais ferramentas para o desenvolvimento dos preceitos que levam à iluminação.

Um aspecto relevante é o afastamento dos autores da tradição gestáltica ao se basearem principalmente na tradição Theravada para as descrições e argumentações ao longo do texto. A Gestalt-terapia é influenciada em sua origem pelas Rinzaishu e Sotoshu, duas escolas do Zen japonês. Essas tradições fazem parte de transmissões de linhagens diferentes, de forma que o leitor que queria um debate teórico mais refinado deverá ser mais atento e procurar outras referências para aprofundar seus estudos. Sugerimos a leitura de a) uma visão mais ampla e que favoreça a compreensão das diversas escolas budistas com Harvey (2019), b) Fulton e Siegel (2016) para compreender a apropriação do budismo pela psicologia ocidental, c) Veras (2005) para um diálogo mais detalhado de aspectos teóricos a partir de um Gestalt-terapeuta brasileiro, e, d) uma perspectiva do gestaltismo japonês com um texto mais simples e direto, e com muitos exemplos clínicos, como em Momotake (2018). Ainda que este reconhecimento textual do alinhamento dos autores com uma linhagem budista diversa possa denotar algum conflito

epistemológico na obra, a declaração deste viés por Gold e Zahm logo nas primeiras páginas e a forma como apresentam os conceitos no corpo do texto a partir de aspectos fundamentais budistas não compromete os diálogos propostos.

A Gestalt-terapia emerge na primeira metade do século XX a partir de um novo paradigma humanista que se posicionava criticamente aos dois sistemas psicológicos (Psicanálise e Comportamentalismo) que a antecederam (RIBEIRO, 2012; RUSSO, 2017). Múltiplas filosofias e teorias de base foram utilizadas na sustentação da proposta gestaltista, contudo três pilares se mantiveram desde 1951, ano de publicação do seminal *Gestalt Therapy: Excitment and Growth in the Human Personality* por Perls, Hefferline e Goodman (1997). Na teoria contemporânea da prática gestáltica consideramos Teoria de Campo, Fenomenologia e Existencialismo Dialógico como fundamentais para nossa abordagem (GOLD; ZAHM, 2018; RESNICK, 2016; RIBEIRO, 2012). Por outro lado, também devemos lembrar que teorias e explicações orientais sobre a realidade e o comportamento fomentaram importantes discussões na psicologia ocidental no último século, inclusive com contribuições para a teoria e a prática na Gestalt-terapia (FULTON; SIEGEL, 2016; GOLD; ZAHM, 2018; GOODMAN, 1991; PEREIRA, 2021; PERLS, 2019; RIBEIRO, 2012).

Talvez, num primeiro momento, o leitor considere o budismo uma prática religiosa institucionalizada e dispersa em culturas variadas que lhe dão matizes diversos. Aliás, a doutrina ensinada por Sidarta Gautama também é vista por autores contemporâneos como um sistema psicológico e não meramente um pensamento de cunho filosófico ou uma pregação religiosa (FULTON; SIEGEL, 2016; RUSILO, 2017). Fulton e Siegel (2016), por exemplo, reafirma o budismo como ciência desenvolvida através de uma metodologia baseada em evidências empíricas e da experimentação direta de diversos praticantes e autores que discutem hipóteses e achados por muitas gerações. Nesta perspectiva, o budismo não pode ser considerado uma religião em sentido estrito, uma vez que não é teísta nem ateuísta (HARVEY, 2019; SUZUKI, 2017), mas sim um treinamento para perceber a realidade como é (MOMOTAKE, 2018; RUSILO, 2017; SUZUKI, 2017) e oferecer soluções pragmáticas para a cessação do sofrimento (FULTON; SIEGEL, 2016; SUZUKI, 2017).

A Gestalt-terapia notadamente recebeu influência de pensamentos orientais, tais como do Taoísmo e do Zen Budismo, mesmo que não ocorra um aprofundamento da discussão conceitual pelos desenvolvedores iniciais da abordagem e falte referências mais explícitas em Perls, Hefferline e Goodman (1997) e outras obras, tais como em Goodman (1991) e Perls (2019). Além disso, sabemos que Fritz Perls passou dois meses no templo zen budista da escola rinzai Daitokuji em Kyoto no ano de 1962 (KELLOGG, 2014; MOMOTAKE, 2018). Não temos nenhuma indicação nas referências iniciais da Gestalt-terapia sobre a fundamentação em uma escola zen específica e lembramos que o próprio Zen japonês, originado da escola chinesa Ch’an, possui suas próprias subdivisões (HARVEY, 2019).

Poucos são os autores da abordagem gestáltica que se dedicam a discutir atravessamentos teóricos e possibilidades técnicas ou que apoiam formalmente um diálogo estreito da Gestalt-terapia com a psicologia budista e as práticas meditativas na formação de terapeutas (por exemplo, GOLD; ZAHM, 2018; NARANJO, 2005, 2013; e mais especificamente no Brasil, PEREIRA, 2021; PEREIRA; DALGOLBO; SILVA, 2021; ROSMANINHO, 2010; VERAS, 2005, 2013), o que faz do livro de Gold e Zahm um convite à retomada de nossas raízes e diálogos férteis, cuja leitura recomendamos. Cabe aqui uma reflexão à comunidade gestáltica se não recobramos estas raízes pela falta de cuidado dos desenvolvedores originais em nos apontar caminhos (os quais precisamos refazer passo a passo, como em RIBEIRO, 2012), porque consideramos essas influências apenas mais um dos elementos que compõem o fundo contracultural na metade do último século e/ou por adotarmos um posicionamento colonialista no qual consideramos bases epistemológicas somente na filosofia ocidental, minimizando, assim, a importância do Zen e do Taoísmo no delineamento da abordagem.

Referências

FULTON, P.R.; SIEGEL, R.D. Psicologia budista e psicologia ocidental: buscando pontos em comum. In: GERMER, C.K.; SIEGEL, R.D.; FULTON, P.R. (Orgs.). **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016, p. 37-58.

GOLD, E.; ZAHM, S. **Buddhist psychology & Gestalt therapy integrated: psychotherapy for the 21st century**. Portland, OR: Metta Press, 2018.

GOODMAN, P. Notes from a journal. In: STOEHR, T. (Org.). **Nature Heals - Psychological essays of Paul Goodman**. Highland, NY: The Gestalt Journal Press, 1991, p. 234-248.

HARVEY, P. **A tradição do budismo: história, filosofia, literatura, ensinamentos e práticas**. São Paulo: Cultrix, 2019.

KELLOGG, S. **Transformational chairwork: Using psychotherapeutic dialogues in clinical practice**. New York: Rowman & Littlefield, 2014.

MOMOTAKE, M. **The Gestalt path of the mini satori**. Mill Valley, CA: Gestalt Institute of San Francisco, 2018.

NARANJO, C. **Entre meditação e psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2005.

NARANJO, C. **La vieja y novíssima Gestalt: actitud y práctica de un experiencialismo atóxico**. Santiago: Cuatro Vientos, 2013.

PEREIRA, F.N. O dedo apontando a lua: experimentando o contato entre Gestalt-terapia e Zen Budismo. **Rev. abordagem gestalt.**, v. 27, n. 1, 2021. doi: 10.18065/2021v27n1.9.

PEREIRA, F. N.; DALGOLBO, C. G.; SILVA, M. O. DA. Revolução budista ou apocalipse zumbi? Discussões sobre *mindfulness* a partir de uma perspectiva gestáltica. **Psicologia USP**, v. 32, p. e200146, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200146>. Acesso em: 18 out. 2021.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

POLSTER, E.; POLSTER, M. **Gestalt therapy integrated: Contours of theory & practice**. New York: Vintage, 1974.

RESNICK, R.W. [GATLA Videos]. (2016, 15 set.). **An introduction to Gestalt Therapy theory** [Arquivo de vídeo]. Disponível em: <https://vimeo.com/ondemand/gestaltfilms/181868433>. Acesso em: 31 mar. 2021.

RIBEIRO, J.P. **Gestalt-terapia: refazendo um caminho**. São Paulo: Summus, 2012.

ROSMANINHO, M. T. **Tornar-se terapeuta: a prática da meditação na formação do psicólogo clínico de orientação fenomenológica**. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.

RUSSO, J. Do psíquico ao somático: notas sobre a reconfiguração do self contemporâneo. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 24, n. 1, 2017, p. 157-169.

RUSILO, L. [Enkoji]. (2017, 17 jan.) **Budismo não é religião** [Arquivo de vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MdLT9-CNxts>. Acesso em: 31 mar. 2021.

SUZUKI, D.T. **Uma introdução ao zen-budismo**. São Paulo: Mantra, 2017.

VERAS, R.P. **Iluminação**: diálogos entre Gestalt-terapia e Zen-Budismo. 2005. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005.

VERAS, R.P. A influência do pensamento oriental na Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, L.M.; FUKIMITSU, K.O. (Orgs.). **Gestalt-terapia**: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus, 2013, p. 157-177.

Endereço eletrônico:

Fabio Nogueira Pereira

E-mail:

fabionogueirapereira@gmail.com