



PREOCUPAÇÃO, ANGÚSTIA, SOFRIMENTO – INSTIGAÇÕES HEIDEGGERIANAS PARA A PRÁXIS DA GESTALT-TERAPIA

Worry, anguish, suffering – instigations for the practice of gestalt-therapy

Preocupación, angustia, sufrimiento – instigaciones heideggerianas para la práctica de la terapia gestalt

José Olinda Braga

Resumo: Pretende-se nesse artigo veicular os conceitos de preocupação, angústia e sofrimento presentes na fenomenologia hermenêutica de Martin Heidegger, a partir da obra *Ser e tempo* (2006) e cotejá-los com princípios fundamentais da Gestalt-terapia, de modo a subsidiá-la com a possibilidade de um diálogo profícuo oriundo da analítica existencial do *Dasein*, momento prévio de elaboração da ontologia fundamental, quando o filósofo da Floresta Negra pretendeu esclarecer o quem do ente privilegiado capaz de refletir sobre o sentido e significado do ser, esquecido pela tradição filosófica como tema imprescindível à intuição das essências já prenunciada desde o aparecimento dos fenômenos em um de seus infinitos modos de aparecer. O diálogo entre ciência e filosofia sempre se fez imperioso para a consolidação do conhecimento racional e de rigor, sobretudo quando advindo de meras experimentações muitas vezes não acompanhadas do aporte de uma crítica epistemológica, tal como se deu quando da constituição da abordagem gestáltica e seu rechaço à cientificidade, típica da rebeldia do "mestre profundo e desconcertante". Preserva-se a aproximação e busca de similitudes, a manutenção de cada dessas fontes de saberes, a filosofia e a ciência, em que mutuamente se instigam com vistas ao seu desenvolvimento e atualização, distanciado do incabível equívoco de se filosofar a ciência ou de se cientificar a filosofia.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Fenomenologia; Preocupação; Sofrimento.

Abstract: The aim of this article is to convey the concepts of worry, anguish and suffering present in Martin Heidegger's hermeneutic phenomenology, based on the work *Ser e tempo* (2006) and compare them with fundamental principles of Gestalt therapy, in order to subsidize it with the possibility of a fruitful dialogue arising from the existential analysis of *Dasein*, a previous moment of elaboration of the fundamental ontology, when the Black Forest philosopher intended to clarify the who of the privileged entity capable of reflecting on the meaning of being, forgotten by the philosophical tradition as an essential theme for the intuition of essences already foreshadowed since the appearance of phenomena in one of their infinite ways of appearing. The dialogue between science and philosophy has always been imperative for the consolidation of rational and rigorous knowledge, especially when arising from mere experiments often not accompanied by the contribution of an epistemological critique, such as occurred when the Gestalt approach was constituted and its rejection to scientificity, typical of the rebelliousness of the "deep and disconcerting master". In this approximation and search for similarities, the maintenance of each of these sources of knowledge, philosophy and science, in which they mutually instigate each other with a view to their development and updating, distanced from the unavoidable mistake of philosophizing science or scientificize philosophy.

Keywords: Gestalt therapy; Phenomenology; Worry; Suffering.

Resumen: El objetivo de este artículo es transmitir los conceptos de preocupación, angustia y sufrimiento presentes en la fenomenología hermenéutica de Martin Heidegger, a partir de la obra *Ser e tempo* (2006) y compararlos con principios fundamentales de la terapia Gestalt, con el fin de subvencionarla con la posibilidad de un diálogo fecundo surgido del análisis existencial del *Dasein*, momento previo de elaboración de la ontología fundamental, cuando el filósofo de la Selva Negra pretendía esclarecer el quién del ente privilegiado capaz de reflexionar sobre

el sentido del ser, olvidado por la tradición filosófica como tema esencial para la intuición de las esencias ya presagiadas desde la aparición de los fenómenos en una de sus infinitas formas de aparecer. El diálogo entre ciencia y filosofía siempre ha sido imperativo para la consolidación de un conocimiento racional y riguroso, especialmente cuando surge de meros experimentos muchas veces no acompañados del aporte de una crítica epistemológica, como ocurrió cuando se constituyó el enfoque gestáltico y su rechazo a la cientificidad, propio de la rebeldía del "maestro profundo y desconcertante". En esa aproximación y búsqueda de semejanzas, el mantenimiento de cada una de estas fuentes de conocimiento, la filosofía y la ciencia, en las que se instigan mutuamente con miras a su desarrollo y actualización, se alejó del ineludible error de filosofar la ciencia o científicizar la filosofía.

Palabras clave: Terapia Gestalt; Fenomenología; Preocupación; Sufrimiento.

Incrível; É melhor fazer uma canção. Está provado que só é possível filosofar em alemão.
Se você tem uma ideia
incrível. É melhor
fazer uma canção
Está provado que só é possível filosofar em alemão.
Caetano Veloso (estrofe da canção Língua)

INTRODUÇÃO

A tradição filosófica de inspiração existencialista, em sua fundamentação fenomenológica, concebe a existência humana como um acontecimento que se projeta de si na direção do futuro, na forma de um advir, processo, movimento, ato. Daí a impossibilidade de se conceber a existência como algo em-si, imanente, dotado de substancialidade. A existência transcende, é um lançar-separa fora. Nesse jorrar do ser lançado, o sofrimento, a angústia, o desespero, a inquietude nos são companheiros de jornada. São majoritariamente estes afetos que caracterizam mais propriamente, a nossa existência, o que nos impulsiona pelo sofrimento que provoca, a uma permanente tentativa de fuga de tal destino, ao longo de toda nossa vida.

A tranquilidade do espírito, assim como ensejada no imaginário popular e por boa parte de escolas filosóficas do bem-viver é buscada pela via da compreensão das causas do sofrimento e consequentes hipóteses de caminhos frutíferos para mitigá-lo, ou mesmo superá-lo, como se fosse possível se viver fora da sombra do sofrimento. Nessas circunstâncias, a crença na paz interior se afirmou como condição para a felicidade, e se consolidou como mercadoria de inestimável valor em meio ao comércio especializado das almas desvalidas.

Evidente que a referência ao sofrer aqui aludido é aquela, relativa à sua dimensão ontológica, constitutiva do percurso existencial humano, um modo típico de ser, portanto, do qual jamais poderíamos escapar. Diferentemente do sofrimento que faz sofrer, e isso não é uma tautologia como nos lembra Eugène Minkowski (2000), o sofrimento concebido no âmbito da psicopatologia fenomenológica é aquele que possui o móbil para nos conduzir ao crescimento

e desenvolvimento. Isso não significa em absoluto, que o único caminho para o crescimento seja o da dor, ou tampouco que devamos procurá-la como acesso privilegiado à plenitude da paz espiritual.

A dor do sofrimento que faz crescer é da ordem do *páthos*, do que nos afeta desde sempre, do que nos constitui, aquela que não possui uma fonte exterior ao nosso núcleo vital. Os humanistas, de certa forma, intuíram na compreensão do conceito de tendência à atualização - princípio irrefutável de todo aquele movimento americano do pós-guerra, salientada em particularna Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers (2017) - um impulso semelhante àquele presente no sofrimento ontológico reivindicado pela Fenomenologia, no sentido de que aquela pendência inata, do mesmo modo, aportaria possibilidades de crescimento e desenvolvimento pessoal. Através de sua força vital, se poderia expandir a vivência existencial que nos constitui do nascimento até a chegada da morte, num caminhar em direção ao tornar-nos nós mesmos.

Quando não devidamente acolhido, se evitado, o sofrimento *pático* costuma nos levar à sucumbência, ao nos condenar à alienação e distanciamento de nosso ser. Já o sofrimento que nos faz sofrer enquanto fenômeno cotidiano, entendido na sua dimensão ôntica, movido por razões exteriores e provocado por entes intra-mundanos passíveis de nomeação, este sim se torna objeto de psicoterapia ou medicalização. Precisa de cuidados, atenção e cura. Quanto ao sofrimento que nos possibilitaria o transcender, o processo que nos conduziria ao sermos para além do que somos, aeste só nos resta seu acolhimento e sua vivência em decisiva escolha, do tamanho que vier, segundo estratégias de ajustamentos criativos a se inventar, para as quais a psicoterapia executa relevante papel.

Em consequência de sua potência desestabilizadora, consolidou-se na tradição popular ocidental, de acordo com a tendência psíquica impulsionada pelo princípio do prazer, a ideia de completo rechaço ao sofrimento, sempre aportado como mal a ser evitado, o que ensejou a construção de vários caminhos para mitigação de sua força devastadora, sobretudo através de abordagens psicoterápicas, assentados sobre a crença de que ao nos darmos conta das razões que justificam o mal-estar, restar-nos-ia como tarefa, a necessidade de transformação de tais condições, ou a construção criativa de estratégias para o enfrentamento de seus efeitos, amiúde, dolorosos.

Esqueceu-se ou negligenciou-se, assim, a outra dimensão do sofrimento, aquela que concerne a seu viés *pático*, constitutivo mesmo do ser que possuímos enquanto ente privilegiadoque se encaminha para a morte. Esquecimento, ou não seria melhor dizer: tomou-se um pelo outro, como se não existisse distinção entre aqueles dois momentos existenciais

presentes na manifestação do sofrimento? Esse esquecimento ou miscelânea fez com que desconhecêssemos tal afeto e suas possibilidades intrínsecas de nos impelir para adiante de nós mesmos, a partir de uma decisão imersiva em seu advento existencial. Heidegger (2006) nos leva a concluir ao longo do seu tecer filosófico que essa *via crucis* em busca da paz interior e harmonia espiritual não passa de uma tarefa em vão, uma vez que a preocupação constitui nosso ser. Em *Ser e tempo* (2006) o filósofo lança mão da vigésima segunda fábula de Hyginus para ilustrar essa ideia, através da seguinte narrativa ali contida: enquanto a preocupação atravessava o rio, vislumbrou o barro e tomou-lhe uma porção dele para modelar. Ao pensar sobre o que havia criado, Júpiter surgiu. A preocupação lhe rogou que soprasse o espírito no pedaço de barro assim modelado. Júpiter a atendeu com prazer. Mas a preocupação queria atribuir seu nome à estátua. Júpiter se opôs e reivindicou que a escultura fosse batizada com o seu nome. Enquanto Júpiter e a preocupação disputavam pelo nome, a terra se insurgiu por sua vez e expressou o desejo de que a estátua recebesse o seu nome. Afinal, foi ela que a dotou de uma parte de seu corpo. A preocupação esculpiu a estátua, Júpiter a inflou de espírito e a terra lhe deu o barro. Frente ao impasse, os três contendores solicitaram a arbitragem de Saturno, que anunciou o seguinte veredito considerado equitativo: tu, Júpiter, que lhe deu o espírito, é o espírito que tu terás na sua morte. Tu, terra, uma vez que lhe deu o corpo, é o corpo que tu receberás. Mas porque a preocupação antes de tudo modelou esse ser, que ela o possua enquanto a escultura viver. Quanto a nome, afinal é por ele que se litigava, que ela se chamasse *homo*, por ter sido esculpida do húmus (terra). Assim, fica evidente a constituição do ser do *Dasein* como preocupação. (Na tradução de *Ser e tempo* [2006] de Márcia Schuback, tem-se “a *cura* como ser da presença” - Na tradução de FaustoCastilho [2012], preferiu-se “a *preocupação* como ser do *Dasein*” - Para a tradução da palavra *Sorge* veiculada neste escrito preferi o termo preocupação, acompanhando o posicionamento do segundo tradutor, seguida dos esclarecimentos que se farão necessários. Tem-se, pois, que o ente humano (em seu sendo) possui um ser que o constitui como preocupação.

É uma preocupação que ultrapassa a dimensão da mera contrariedade. Trata-se antes de uma atenção duradoura em torno de algo ou alguém que nos importa e pelos quais nos sentimos responsáveis. Constitui-se como relação com coisas ou pessoas, uma preocupação em vista de algo ou de alguém, no contexto do cuidado e da intervenção. Logo, carrega um sentido que não se reduz ao temor por algo ou alguém, mas de ter cuidado para com, na vigilância em função de seu ser. Uma preocupação que nos abre para o que está fora de nós, a tudo o que pertence ao nosso mundo.

Aquela fábula referida representa metaforicamente a íntima relação que há entre a

preocupação e o ser do *Dasein*. Quando, portanto, nos impulsionarmos à tarefa ilusória de alcançara paz do espírito, com a esquiva da vivência do sofrimento ontológico, haveria antes a necessidade de olharmos para a preocupação (*Sorge*), cara a cara, para que assim fosse possível escutar seu clamor proferido em nossa direção, de modo a ser devidamente escutado. Seria fundamental a não evitação do que nos inquieta. Subjaz à essa compreensão referida em *Ser e tempo* (2006), um sentido que carrega o viés conotativo de vigilância, acolhimento, um voltar-se na direção de, num lançar-se muito mais ativo que contemplativo, horizontal e não vertical, como sugere a palavra preocupação no contexto popular da língua portuguesa.

Esse termo, a preocupação, costuma conotar algo doloroso, uma espécie de contrariedade decorrente de percalços da vida. Esta preocupação assim conotada estaria mais afeita às dificuldades da vida cotidiana cujo destino estivesse fora de nosso controle, com suas razões suficientes para a sucumbência em preocupações frente a elas. Necessário se faz ainda acrescentar que *Sorge*, conceito fundamental para a compreensão da analítica existencial do *Dasein* se estende aduas outras palavras dela derivadas, ambas utilizadas nas reflexões heideggerianas: *Besorgen* - a ocupação relativa a nossas tarefas cotidianas, com coisas ou entes que não estão ao modo do *Dasein*, como algo substancial que pudesse ser tomado à mão e *Fürsorgen*, a pre-ocupação relativa a outros seres humanos, o cuidado de *Dasein* entre *Dasein*. Em decorrência desses esclarecimentos semânticos, defendo a palavra preocupação como melhor tradução para *Sorge*, subsídio para o prosseguimento das argumentações que se fazem necessárias à exposição do objetivo em pauta.

Assim, para além de uma mera contrariedade, nós nos ocupamos (*Besorgen*) com os entes em geral e nos preocupamos (*Fürsorgen*) com os entes que possuem as mesmas características de ser que o nosso, os outros *Dasein*. As preocupações tais como alcançar sucesso na vida, proporcionar às pessoas próximas e queridas, relações afetivas plenas de amorosidade, respeito, acolhimento; a garantia de condições de possibilidade para a consecução de projetos existenciais imprescindíveis, estas preocupações ultrapassam a mera condição de contrariedade, e passam ao domínio de uma atenção duradoura em prol de alguém que nos importa ou por quem nos sentimos comprometidos no entrelaçamento do *ser-com-outro-no-mundo*.

A preocupação em seu caráter ontológico é sempre compreendida numa relação direta aos entes em geral. Esse sentido não apenas conota ansiedade, medos, precauções, mas

igualmente cuidado e aplicação, ou seja, aplicar-se no cuidado dos detalhes. Estar preocupado com alguém aponta necessariamente para esse duplo movimento. Cuidar ou estar preocupado não se trata apenas de temer pelo outro, trata-se, sobretudo de tomar cuidado de modo a garantir a vigilância diligente com vistas ao outro. Esse cuidado em vista de que diz respeito a alguém, abrange nossa inquietação quanto à capacidade de sermos atenciosos e respeitosos para com os outros, em função da opinião que eles constituirão a nosso respeito.

A preocupação tal como referida por Heidegger, aquela que constitui nosso ser, portanto, ao contrário de carregar consigo um sofrimento e preocupações - no sentido que utilizamos cotidianamente - nos abre para o que está além de nós. Um jardineiro, por exemplo, se preocupa (no sentido ôntico) com todas as ferramentas que lhe são fundamentais, com a terra que manipula, com os adubos que utiliza, com a água que irriga ao mesmo tempo em que se preocupa (no sentido ontológico) com o clima, com as concepções estéticas de jardinagem, com o valor comunitário que possa aportar através de seu trabalho em cada momento histórico. É sobre esse segundo sentido que a analítica existencial do *Dasein* se estende. Enquanto as preocupações são constituídas da soma de insumos utilizada pelo jardineiro na sua manualidade pragmática, interligados e inseparáveis na constituição de seu mundo, é de fato seu mundo-inteiro que constitui o objeto de sua preocupação.

1. A FUGA DO SOFRIMENTO E A BUSCA INCESSANTE PELA TRANQUILIDADE DO ESPÍRITO.

O que caracteriza nossa existência é a inquietude. No entanto, fugimos dela sem cessar, na busca de uma falsa tranquilidade que a vida inautêntica nos sinaliza. Esquecemos-nos de lembrar os momentos de aflição. Evitamos olhar diretamente para eles. A multiplicidade de afazeres que adicionamos a nosso cotidiano como estratégia de fuga, de fato o que nos provoca é a sucumbência. Trocamos de tarefas a outras ocupações numa torrente de inacabamentos permanentes (de Gestalten abertas, diria Fritz Perls); pulamos de uma rede social à outra, de um canal de televisão a outro, de uma série de cinema às outras, de um noticioso a outro...

Trocamos palavras e impressões com várias pessoas ao mesmo tempo, ao lado ou à distância, e de tudo que dizemos, resta um nada dito. De tudo o que vimos e ouvimos, uma anestesia afetiva, e ilusória sensação de tempo preenchido com coisas úteis. Assim autoabduzidos, distanciamos-nos da preocupação que constitui nosso ser. A complexidade das tarefas a executar a cada momento nos impõe a impossibilidade de pensar sobre nós e nossas

preocupações (em seu sentido ontológico, pático).

Essas tarefas nos mantêm entretidos, num sobrevoo que nos distancia de todo e qualquer sinal de sofrimento. Onde quer que estejamos posicionados, o objetivo nos parece ter sido atingido: o esquecimento da inquietação vinda do fundo do ser é entorpecida, através da dissimulação de tudo aquilo que chega a nossos olhos, com tons ameaçadores à paz de espírito supostamente atingida ou se conquistar.

No balanço final do dia, considerada a contabilidade das realizações (sic), quanto mais numerosas forem as vezes em que conseguíramos matar o tempo de estar conosco e nossas próprias inquietudes, obturando-o com tarefas cotidianas, tanto maior a sensação de haveremos cumprido o dever da produção auto-imposta. O que se esconde de precioso por detrás dessa cortina? O imediatismo na consecução de tarefas parece sempre ser mais relevante do que a repercussão existencial das tarefas realizadas. O ter que fazer se sobrepondo ao fato do fazer.

Parece não haver a possibilidade de identificação de uma fonte responsável por esse movimento que nos impulsiona à execução de atividades inteiramente dispensáveis, uma vez que ela não se insurge de fora, mas emerge da própria propulsão do ser que deságua para fora, em *ek-stase*, na direção do futuro. A pergunta sobre o que fazemos da vida, como utilizamos nosso tempo, essa única propriedade que de fato possuímos resta sucumbida. O que fazemos com nosso tempo de nada fazer? Evita-se desesperadamente a constatação de nada ter sido feito, e justamente para encobrir este fato, criamos a ilusão de completude com o acúmulo de fazeres desconexos e estéreis.

Em carta a Lucílio, intitulada “Sobre aproveitar o tempo”, o estóico Sêneca nos lembra o desperdício do tempo em três possibilidades: quando retirado de nós à força, quando roubado, ou quando escapado de nossas mãos, para ao final do argumento constatar que “o tipo mais triste de perda é aquele devido ao descuido” (Sêneca, 2022, p. 9), agravado ao se constatar que justamente nada temos na vida, a não ser o tempo. Quem de nós atribui algum valor ao tempo? Nossos hábitos psíquicos são os de preenchermos ou matarmos o tempo para que, distraídos, não nos olhemos frente a frente.

Parece não haver a indicação possível sobre a fonte de onde provém a necessidade humana de tanta permanência entretida na tagarelice, em geral executando tarefas que não possuem a menor relevância ou importância. A pergunta sobre o que fazemos da vida passou a ser tão trivial e desnecessária quanto piégas. A sensação de fazer tanto, sem cessar, nos garante

a ilusão de termos feito tudo. Por trás de todo esse contexto subjaz a ditadura do nós que nos exige, silenciosa e esmagadoramente a submissão às exigências do cotidiano massificado. O nós se opõe ao si mesmoe nos condena a uma vida não escolhida, a troco de um reconhecimento parcial outorgado pela comunidade em que nos encontramos inseridos, condenando-nos a uma espécie de moral de rebanho. Agimos conforme os ditames dos deverismos sem sequer nos perguntar sobre a origem de tais ordenamentos. Estarmos diluídos em meio ao rebanho nos garante a ilusão de uma vida próspera e plena fazendo exatamente o que todos fazem, submetendo-nos à obediência frente ao que esperavam de nós.

Encontra-se enorme semelhança entre o conceito de moral de rebanho presente na filosofia de Nietzsche¹ (2014) e a ditadura do nós elaborada na fenomenologia hermenêutica de Heidegger. Naquela, uma vontade de poder institui entre as comunidades humanas um ordenamento de pensamento, comportamentos e afetos aceitáveis, isento de qualquer ameaça ao *status quo* vigente na tradição, sob a égide de determinações divinas formuladas por bocas e interpretações mundanas. Nesta, tendo o nosso eu sido lançado para fora de si, no movimento semelhante ao que ocorre com o ser do *Dasein*, imiscuímo-nos com os entes intramundanos e com os outros *Dasein* numa espécie de amálgama que redundava na configuração do nós, com o poder ditatorial de nos constranger a uma existência estreitada em seus horizontes de possibilidades, o que necessariamente implica uma afronta ao nosso ser livre.

O nós heideggeriano ou o se impessoal presente na língua portuguesa como na frase - fala-se, comenta-se - é descrito como o modo impróprio, aquele em que não nos escolhemos, resguardados sob a sombra do rebanho em que todo mundo é todo mundo e ninguém é si mesmo. A outra face desse existir é o modo próprio ou autêntico em que ao ter sido feita a escolha por nosso ser, aquele que é meu, permanecemos mais tempo em contato íntimo, próximo ao humano que de fato somos em cada momento histórico de nossa existência. Como nos alertou Heidegger, é importante frisarmos o fato de que nenhum dos dois modos é moral ou eticamente melhor que o outro. Ambos são típicos de nosso ser, ainda que na maioria das vezes nos encontremos lançados, perdidos na inautenticidade.

Tanto sob a ditadura do nós quanto fustigado pelo chicote da moral de rebanho, há *Dasein* existindo em seu ser-menos, conclamado a ser-mais, pela própria vocação existencial. Em ambos os formatos descritos à luz da filosofia, os horizontes de possibilidades são

¹ Conceito elaborado na obra Além do bem e do mal - prelúdio de uma filosofia do futuro.

estreitados e os condicionamentos fortalecidos em contraposição à vida. Impera ali a alienação, o não saber de si, a quase inexistência de protagonismo na consecução dos projetos fundamentais em espera. Há ser que escorre em cascata, que se esvai abismo abaixo, como o tempo arrancado de nossas mãos. Nesta fuga de si, não nos livramos do sofrimento, tampouco atingimos a desejada tranquilidade do espírito.

2. A PREOCUPAÇÃO COMO SER DO DASEIN.

Na primeira parte de *Ser e tempo* (2006) em que Heidegger se ocupa de elucidar a interpretação do *Dasein* em relação à temporalidade e da explicação do tempo como horizonte transcendental da questão do ser, precisamente no sexto e último capítulo deste momento, declara a preocupação como sendo o ser do *Dasein*. Nos cinco capítulos anteriores, os diversos momentos constitutivos do *ser-no-mundo* (outro modo de referência ao *Dasein*) se insurgem como multiplicidades que exigem, ao mesmo tempo, a sua síntese numa unidade enquanto totalidade estrutural. Esta necessária unidade da totalidade passa a ser elaborada de um ponto de vista existencial e ontológico, a fim de se evitar que os diferentes modos de ser, os *Existenciais*, sejam intuídos como meras categorizações óticas a comporem as características da existência fática.

Possuindo um ser que se lança no mundo, impulsionado sobre nós mesmos, atravessando-nos e espraiando-se à nossa frente com a perspectiva de podermos ser o que nos for possível ser, deparamo-nos com o abandono, a insegurança do estar lançado, quando então poderíamos nos dar conta de que o que se encontra em jogo é o nosso próprio ser. O conjunto daquelas estruturas desveladas ao longo da analítica existencial em sua multiplicidade constitui o nosso ser passível de um olhar unitário e original, através de um fenômeno que rege sempre já essa totalidade, de forma afundar ontologicamente a possibilidade estrutural de cada um destes momentos. Há uma fonte dessa unidade de onde advém a abertura que ao mesmo tempo em que nos constitui, nos destitui, precipitando-nos numa queda no interior de nós mesmos imersos no mundo - ali nos territórios da mundanidade do mundo - constitutivo de nosso ser.

Esse movimento de impulsão e atravessamento que perpetuamente é efetuado por nosso ser em nós, constituindo-nos como ek-sistência, o que se lança sempre para fora sob a iminência do estado de alienação, desvela o ser do *Dasein* como preocupação, fenômeno ontológico que nada tem a ver, como já evidenciado no início dessas reflexões, com estado de espírito, vontade, tendência, impulso. Sua função é a de ligar todos aqueles momentos que

caracterizam a existência do *Dasein*, instalando-nos à beira do precipício do poder ser, o inédito viável.

Assim, o sentido de ser na filosofia heideggeriana é sempre um movimento em constante atividade de espalhamento para fora de seu centro, em fuga. Se então necessitássemos definir o que constitui o ser do *Dasein*, a resposta mais adequada seria afirmar justamente ser a preocupação (*Sorge*), uma vez que ela se insere em nosso ser como aquilo que nos constitui, ainda que nos destituindo para, ao final, nos restabelecermos no mundo.

Uma vez que o típico de nosso ser é o desaguamento incontido, caracterizador do movimento de ek-sistência, impulsionado-se para adiante e através de nós, nos atravessando na direção do abrir-se, advém-nos a decadência; tendo o nosso ser o sentido do que foge, escapa, em constante afastamento - eis o porquê existimos e não apenas somos. E mais, porque somente nós, os *Dasein*, existimos. Todas as outras coisas e entes, são. Mas afinal, o que faz fugir o nosso ser, do que ele escapa, afastando-se tanto de si? A resposta é: a angústia que brota da queda.

É importante se ressaltar aqui a diferença que há entre angústia e medo. Este sempre nos faz fugir de um ente *intra-mundano* qualquer, que nos pareça ameaçador, passível, portanto, de ser dissipado, anulado em sua potencialidade nociva. Já na queda, momento que precede a angústia, não nos afastamos de um outro ente qualquer, mas de nós mesmos. Como resultante desta dobradura existencial, perdemos-nos de nós, operando assim a decadência através da fuga objetivada pela angústia. Esta sim, uma vez estruturada, geradora do medo.

Na impossibilidade da identificação de um ente *intra-mundano* qualquer que provocasse a angústia, o que seria a razão de tal acometimento pático? O que angustiará a angústia? A angústia jamais sabe o que a angustia, por tratar-se de uma ameaça indeterminada, atópica. Ainda que não nomeável, podemos nos acercar do sentido e significado que subjaz a esses momentos aflitivos de oportunidade e abertura. Perscrutar sua mensagem existencial parece ser imperativo categórico de nossa fugaz passagem pela vida entre outros *Dasein*, perdidos ou encontrados em meio aos entes *intra-mundanos* com que nos ocupamos, tendo ou não escolhido o nosso próprio ser, existindo autêntica ou inautenticamente.

Não se pode dizer, no entanto, que o ameaçador seja o nada, uma vez que ele existe de fato. E é por estar tão perto e apartado em seu poder de estrangulamento que permanece tão

distante. Frente à distância que nos aliena em nosso próprio ser, resta-nos o desafio para a busca do sentido que nortearia o retorno a nós mesmos, facilitado pela fuga momentânea da tagarelice, pelo deslocamento do nós ao eu, numa espécie de *cheminer-vers-soi*².

O que angustia a angústia é o mundo enquanto tal, na sua mundanidade, essa dimensão ontológica que é constitutiva de nosso próprio ser. Toda a possibilidade de opressão reside no fato da possibilidade de *ser-no-mundo*, e isso equivale a dizer: porque não temos o modo de ser das ilhas. Enquanto nos isola, a angústia ao mesmo tempo nos revela no sozinho do si-mesmo. É somente nela que nos damos conta de nossa liberdade como possibilidade autêntica de *ek-sistir* livre, compreendido como entregue e lançado ao mundo. Daí a especificidade que a angústia possui de nos revelar a estranheza frente a nós próprios.

O que de fato dá lugar à angústia em nosso seio é o desenraizamento, uma espécie de pretendida des-ser-ificação empreendida pelo próprio modo de ser do ser que é sempre nosso, reconduzindo-nos ao estranho de nós mesmos enquanto existimos. O mais anterior é esse estado de estranheza, que nos induz ao reconhecimento e reencontro do núcleo fulcral da vida, impulsionados pela angústia. Portanto, nossa estrutura ontológica é a de estar adiante de nós, tal como expressa o pensar poético de Mário Quintana quando ao se referir à sua própria morte, deixou registrado manuscritamente em caderno deixado sobre sua mesa, a sugestão de uma lápide que nos diz: “eu não estou aqui”, e isso equivale a dizer: aqui não jaz o Mário Quintana. Isto é, eu não sou aqui, estando. Ou estou não sendo. O poeta segue fugindo de seu túmulo, escapando para fora dele, no formato de música e beleza, tal como fora o destino de seu ser em fuga, enquanto existente, anterior à sua morte.

Ainda que nosso ser se constitua na condição de estar junto-de, não nos encontramos em nossa casa. Esta sensação poderia ser descrita como a vivência de um habitar o mundo, sem estar na sua própria casa, acometido pela não pertença daquela instância que deveria ser moradia. *Ek-sistimos* (lançando-nos para fora) *in-sistindo* (emperrando, atolando e nos entrelaçando) no mundo e seus entes *intra-mundanos*. De tanto perseguirmos lá fora um lugar para morar, para nos abrigar, mais apartados nos tornamos, alojados e estacionados num estarmos-perdidos-em-nós, dispersos no alhures.

3. GESTALT-TERAPIA E A PREOCUPAÇÃO COMO SER DO DASEIN. POSSÍVEIS

² Do francês, caminhar em direção a si mesmo.

DIÁLOGOS COM A FENOMENOLOGIA HERMENÊUTICA DE MARTIN HEIDEGGER.

De todas as abordagens em psicoterapia gestadas e eclodidas por ocasião do movimento humanista americano em meados do século XX, ainda que de modo indireto, segundo prováveis inspirações advindas de Laura Perls (aluna de Wertheimer que junto a Koffka e Köller elaboraram a Psicologia da Gestalt, de inspiração fenomenológica) e sua aproximação com notáveis existencialistas tais como Paul Tillich; de meu ponto de vista, é a abordagem psicoterápica que resguarda mais acentuadamente semelhanças de procedimentos e defesa de uma visão de humanos tais como defendidos pela Fenomenologia e Existencialismo, tanto no que concerne à sua antropologia filosófica de base, quanto a seus procedimentos metodológicos. Refiro-me à estrutura dessa abordagem segundo seus princípios e estratégias estruturadas a partir de suas intervenções, técnicas e teorias com o intuito de mitigar o sofrimento humano, aquele afeto produzido pelo estreitamento existencial e autoalienação impostos pelas vicissitudes da vida e promoção de crescimento e desenvolvimento.

A característica fundamental da Gestalt-terapia descrita por Fritz Perls (1997) e seu grupo é de uma abordagem integradora de polarizações, de fragmentos existenciais, e que veicula como fundamento, a necessidade da facilitação promovida por um contínuo de saber da experiência, um saber do vivido, como condição para que sejam lançadas luzes sobre o que se passa na subjetividade humana em seu contato íntimo com seu ambiente, com a conseqüente possibilidade de organização dos caquinhos espalhados ao longo da existência, propiciada pelo encontro. Somente desalienado de si, conscientemente posicionado em sua ambiência existencial, diante do horizonte das possibilidades históricas emergidas é que seria possível o pleno exercício do ser livre. Nesse sentido, a Gestalt-terapia se insurge como um conjunto de estratégias profícuas para facilitação desse ser existencial.

A teoria organísmica presente no pensamento de Kurt Goldstein (1995) subsidia o pensamento perlsiano nessa compreensão teórica, à medida que concebe a vida como uma totalidade interativa em que cada região afetada afeta a totalidade do organismo, ressaltado que a soma das partes não equivale a seu todo. Em complemento a essa perspectiva, Laura Perls contribuiu com a consideração do corpo como suporte para o advento do contato, com a atenção inteiramente voltada para a interação organismo/ambiente e campo social, o que localiza os acontecimentos humanos no aí, na cotidianidade objetiva da vida, entrelaçada no

mundo, tal como defenderiam os princípios fenomenológicos em seus procedimentos metodológicos, refletidos à luz da filosofia.

O advento da Gestalt-terapia marcado por princípios do humanismo americano, acolhe a defesa de uma nova visão de antropologia filosófica significativamente diversa daquela que predominava no contexto social de seu nascedouro, tal como presente na psicanálise e comportamentalismo com seus vieses e contextos deterministas. Essa postura anti-determinista se configura como importante aproximação dos preceitos existencialistas sartreanos (2003 e 1970) que se contrapõem àquela visão de mundo e dos humanos, na defesa da liberdade enquanto sua condição ontológica.

Por este princípio norteador, os gestaltistas intuíram sermos nós os humanos, a partir de nossas subjetividades, os protagonistas de nossa existência, o que implica inexoravelmente, a necessidade de espontaneidade e criatividade para a consecução de projetos existenciais compostos por escolhas muitas vezes coagidas por determinações, mas perfeitamente superáveis pela não condicionalidade ontológica que nos é característica. Assim, ainda que premidos pelas determinações de todas as ordens que compõem o nosso existir, podemos a qualquer momento de escolha, e a depender das resistências presentes, subverter tais condições e nos ultrapassar a nós mesmos para muito além das respostas esperadas frente às circunstâncias dadas. Numa palavra, como protagonistas da vida, podemos nos reinventar e reordenar nosso mundo como projeto coletivo humano.

Assim como presente em todo o contexto humanista, a Gestalt-terapia defende a autorrealização por meio do desenvolvimento das potencialidades pessoais de crescimento e criatividade. Somos um ente em nosso ser que nos autodeterminamos, à medida que interagimos diretamente com o ambiente e seu meio social no exercício do ser livre para fazermos nossas escolhas, assumindo a responsabilidade individual e coletiva por elas em relações intersubjetivas, num contexto histórico e afetivo de amplas possibilidades de nutrição ou envenenamento. Tudo ocorrido na esfera do encontro.

Essa perspectiva de vida e mundo se insere inteiramente no paradigma existencialista quando Sartre (1970) anuncia que somos condenados à liberdade. Em sua doutrina, a liberdade é condição existencial humana, é própria do nosso ser. Logo, a liberdade não é algo pela qual devamos lutar para possuí-la, ou nos encher de temor pela iminência de perdê-la, uma vez que já somos liberdade em qualquer circunstância da vida. Portanto, toda nossa ação,

(estruturada pelos atos que compõem a liberdade), é intencional, o que implica a necessidade de sabermos das ações perpetradas, de compreendermos seus porquês e comos, passíveis de desvelamento através dos estados de awareness tão proficuamente promovidos no encontro através das técnicas gestaltistas.

Por haver intencionalidade nos atos livres, por sermos condenados à liberdade, nossa condição de existência é a angústia, geradora de sofrimento, conseqüente do saber da responsabilidade decorrente de escolhas tomadas, o que implica não apenas nossa vida individual, mas a de toda a coletividade humana. Nada mais natural, em conseqüência dessa visão, que sejamos considerados como seres angustiados, desamparados, lançados em permanente estado detranscendência.

Em vista de tais posicionamentos tão familiares a preceitos existencialistas, a preocupação central da Gestalt-terapia não é a cura. Esta pode advir como conseqüência da reinvenção da vida e da retomada do protagonismo pessoal, marca do nosso ser livre. Importa antes o desenvolvimento e crescimento do ser humano, o que implica a necessidade de mapeamento de suas possibilidades, e suas condições de advirem em atos. Para a construção desse caminho que se faz à medida que se caminha, inspirado nas ideias de seu ex-analista Wilhelm Reich, Fritz Perls (1980) prima por uma psicoterapia da concentração, em oposição às associações livres defendidas pela psicanálise, como forma de exercício pleno do voltar-se para si, ideia que encontra guarida no conceito de preocupação explicitado na filosofia de Martin Heidegger.

Em obra organizada por Joen Fagan e Irma Shepherd, intitulada Gestalt-terapia - teoria, técnicas e aplicações de 1980, Fritz Perls participa com uma apresentação do que concebe ser sua abordagem, intitulada *Quatro palestras*, em que ao sabor de sua genial inquietação, vai tecendo comentários sobre seus procedimentos teóricos, técnicos e metodológicos, que nos servirão de guia para o desvelamento de diversos momentos em que a concepção fenomenológica de Heidegger e a visão existencialista de Jean-Paul Sartre são vividamente contempladas, sem que no entanto houvesse uma intenção formal de fundamentação epistemológica desses aportes filosóficos. Em vários momentos, nos deparamos com o fato de haver na defesa ali elaborada por Fritz Perls, elementos intuídos que correspondem de modo direto ou indireto aos paradigmas anunciados no método fenomenológico, bem como na doutrina existencialista de Jean-Paul Sartre.

Sua ênfase recai sobre o significado do conceito de agora, instância em que se faz possível a experiência/vivência humana e a posterior conscientização do vivido, caso haja a procura e abertura para esta busca. Na analítica existencial do *Dasein*, após anunciar a recusa na utilização de termos tais como o homem, o humano, Heidegger lança mão de um construto cuja melhor tradução seria *eis-at-o-ser*, como um modo de fazer referência a esse ente privilegiado que somos nós, o único com a possibilidade de refletir sobre o ser no nosso próprio ser. O neologismo *Dasein* traz justamente a conotação de que o homem a que ele se refere é este diante do qual nos encontramos aqui e agora, sendo este que estamos sendo, e não outro, ou muito menos a correspondência com o mais possível brilhante conceito que se nos pudesse ser atribuído.

Assim como Heidegger, Fritz Perls prioriza o momento vivido, uma vez que o futuro não é ainda e o passado não é mais. Em seus procedimentos clínicos, sempre que houver referência ao que escapa a este momento, é solicitado que tais conteúdos sejam atualizados no agora, com as repercussões perceptivas e afetivas dali decorrentes, porque somente nesse aqui haveria a possibilidade factível da apreensão daquilo que ainda não se conhece, mas que já pulsa no espírito humano.

A tomada de consciência do que é, compreendida por Fritz Perls como de inspiração fenomenológica e a ênfase no comportamento do que se passa agora defendida pelos behavioristas, somadas essas duas concepções, atingir-se-ia uma síntese do que representa a Gestalt-terapia. Nesse sentido, a abordagem resguardaria em seu seio, fortes influências comportamentalistas e fenomenológicas ao mesmo tempo, que uma vez cindidas, traduzem o âmago do trabalho de elaboração perlsiana.

Antes de prosseguir em suas explanações, Fritz Perls abre um momento de crítica a quatro formas de se fazer filosofia, segundo o modo como as compreende no âmbito desta seara: a científica, movida por uma visão de sobrevoos a que denominou de sobreísmo (abautism), fenômeno perifrástico, com uma postura que deixa de fora a consideração dos aspectos subjetivos, dos afetos vividos por aqueles que pretendemos compreender, o que justamente não nos possibilita o acesso às coisas mesmas, senão que às suas representações. Um fenomenólogo não teria nenhum problema em assumir tal metodologia como típica dos preceitos husserlianos, pela evitação à mera referência às coisas como se já fossem as tais, em prol da chegada a elas mesmas pela intuição de suas essências.

A segunda forma é relativa ao condicionalismo (shouldism) que estaria presente em todas as filosofias e religiões. Tais preceitos estão recheados de deveres e não-deveres, expresso no jogo do dominador/dominado, concebido como uma espécie de autotortura. Aqui percebemos claramente o deverismo tal como imposto tiranicamente pelo nós heideggeriano. Por outro lado, o anti-determinismo é um dos pilares de defesa do existencialismo de Jean-Paul Sartre, em que não se concebe, sob pena de se atentar contra o fato de sermos livres, que o exercício da existência seja pré-definido por arcabouços morais prévios, impostos por uma tradição que compareceria através de seus valores, na forma de pressões comportamentais sobre a vida humana. Antes de existirmos, há o nada. Daí o anúncio de que a existência precede a essência. É somente no confronto histórico do vivido, nas trocas ambientais uma vez inseridos no mundo, e, portanto, existindo, que poderíamos configurar uma essência que viesse a dar conta de nosso jeito subjetivo de estar-no-mundo, daquilo que nos caracterizaria como pessoa.

A terceira espécie de condicionamento se constitui como ontologia, abordagem existencial ou é-ismo com a busca da verdade que não passa de jogos de ajustamento das coisas aos seus conceitos. Nesse item, são feitos comentários depreciativos a respeito da fenomenologia e existencialismo, que não correspondem em absoluto ao que fora refletido naquele método filosófico de Husserl, tampouco na doutrina sartreana. Nessa oportunidade se constata a falta de fundamento de Fritz Perls para elaborar uma crítica consistente a essa fonte de saber, toda ela apresentada de modo, amiudado, superficial e/ou distorcido, o que apenas confirma a sua total falta de compromisso para com os preceitos acadêmicos, o que, aliás, corresponde mais coerentemente com sua inquietação intelectual, que sempre deixou explicitada a acentuada desvalorização da racionalidade tal como instrumentalizada pelo mundo acadêmico, em favor da valorização da experiência, do vivido.

Para finalizar a lista das quatro tendências, aponta a abordagem gestáltica “que tenta compreender a existência de qualquer evento através do modo como ocorre, que procura entender o via-a-ser pelo como, não o por quê; através da formação da gestalt, que tudo abrange e penetra; através da tensão da situação incompleta ou inacabada que é o fator biológico”. (1980. pp. 29 e 30). Este olhar atento para o que ocorre em cada momento de aparecimento equivaleria ao lema fenomenológico de voltar às coisas mesmas, lá onde elas estão se manifestando. Assemelha-se essa perspectiva, enormemente, à postura fenomenológica, em

oposição à postura natural anunciadas por Husserl em seu método filosófico. Enfatiza Fritz Perls "que nossa vida não seja compatível com as exigências da sociedade" (1980. P. 30), o que vale afirmar: que não nos diluamos na moral de rebanho, abrindo mão do nosso protagonismo existencial. Que não nos percamos no nós que fatalmente nos conduzirá à queda, consequência do modo inautêntico, e nos instalaria na angústia. Esta, por sua vez, proclamaria um clamor vindo de nós a ser ouvido por nós mesmos, quando então poderíamos decidir pela escolha de nosso ser ou sucumbir no estar apartado.

As técnicas da Gestalt-terapia buscam colocar face a face os sujeitos e seus percalços, no nível dos fragmentos em que se encontram, suprimindo o máximo possível a possibilidade de fuga ou distrações, num esforço concentrado de olhar com olhos abertos, de sentir com todos os sentidos, de intuir com as emoções reconhecidas a cada eclosão, tudo isso que nos acomete e dos quais não poderíamos fugir, em nome de uma evitação do sofrimento que faz sofrer. Mais uma vez nos deparamos com parâmetros metodológicos que poderiam muito bem ter sido fundamentados pelo viés fenomenológico e existencialista, a considerar o núcleo da compreensão que subjaz nessas orientações processuais.

Todo o desenrolar do processo terapêutico deverá permanecer no agora para se evitar as interferências depositadas no passado ou expectada no futuro. O caminho apontado para se alcançar tal estado é a sequência de conscientização, ou contínuo de awareness. Naquele estacionar, deparamo-nos com o tédio, o que em geral nos precipita na evitação e resistência. Ao mergulharmos na sequência de interrupções desse olhar voltado a nós mesmos, nos distanciamos do amadurecimento e resolução dos conflitos íntimos que esperam de nós providências. Na reconciliação de opostos, atingimos uma integração de polaridades que de fato jamais estiveram apartadas. Quedavam apenas adormecidas em nosso ser, cindindo-nos em muitos pedaços à espera de serem intuídos, descritos, compreendidos e transformados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A título de conclusões preliminares, fica constatado o quanto possuem a Fenomenologia e Existencialismo, elementos para subsidiar epistemologicamente o arcabouço da abordagem gestáltica, ainda que seus parâmetros tenham sido elucidados e estruturados a partir de intuições experienciais de Fritz Perls e seus colaboradores. As referências aos elementos filosóficos contidas em escritos clássicos dessa abordagem, para dizer o mínimo, são amiúde precárias, equivocadas, distorcidas, o que provavelmente advém do fato de que no próprio contexto

humanista, uma boa vertente de seus criadores se enveredaram para o anti-cientificismo e anti-academicismo, o que não nos isenta, a nós os herdeiros dessa preciosidade perlsiana, da tarefa exigida pelo rigor científico de aprofundar os elementos teóricos, técnicos e metodológicos propostos pela Gestalt-terapia, através de epistemologias e doutrinas constituídas no âmbito da filosofia, plenas de contribuições para a constituição de uma antropologia filosófica precisa, e de elementos para o alargamento da pesquisa necessária às atualizações que o momento histórico nos exige a cada momento.

REFERÊNCIAS

- Fagan, Shepherd; Joen e Irma (orgs). (1980). *Gestalt-terapia. Teoria, técnicas e aplicações*. Tradução de Álvaro Cabral, 4a edição. Zahar Editores. Rio de Janeiro.
- Goldstein, Kurt (1995) *The organism - A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. New York. Zone Book.
- Heidegger, Martin (2006) *Ser e tempo*, Tradução de Márcia Sá Cavalcante Schuback. Petrópolis, RJ. Bragança Paulista, SP. Editora Vozes, Editora Universitária São Francisco.
- Heidegger, Martin (2012) *Ser e tempo*. Tradução bilíngue de Fausto Castilho. Petrópolis, RJ. Editora Vozes.
- Minkowski, Eugène (2000) Breves reflexões a respeito do sofrimento (aspecto pático da existência). *Revista Latino-americana de Psicopatologia Fundamental* III, 4, 156 - 164. 2000. <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/jHtvTKvfZyHD4kzxtwh63hj/?format=pdf&lang=pt>
- Nietzsche, Friedrich (2014) *Além do bem e do mal - Prelúdio de uma filosofia do futuro*. 4a edição. Petrópolis, RJ. Editora Vozes.
- Perls, Hefferline, Goodman (1997) *Gestalt-terapia*. 2a Edição. São Paulo. SP. Summus Editorial.
- Rogers, Carl R. (2017) *Tornar-se Pessoa*. São Paulo, SP. WMF Martins Fontes.
- Sartre, J. P (1970) *L'existentialisme est un humanisme*. Paris, France. Les Éditions Nagel.
- Sartre, J. P (2003) *O ser e o nada – ensaio de ontologia fenomenológica*. Petrópolis, Rio de Janeiro. Editora Vozes.
- Sêneca (2022) *Cartas de um resiliente. Perceber o mundo e não ser controlado por ele. Livro I*. Tradução de Alexandre Pires Vieira. Barueri, São Paulo. Faro Editorial.

José Olinda Braga: <https://orcid.org/0000-0001-8569-5232>. Doutor em Educação brasileira pela UFC. Professor do departamento de Psicologia da Universidade Federal do Ceará, e do programa de pós-graduação em Filosofia

da Universidade Federal do Ceará.

E-mail: olinda@ufc.br

Recebido em: 09/02/2023

Primeira Decisão Editorial: 05/08/2023

Aceito em: 18/10/2023