

## **UM OLHAR DA GESTALT TERAPIA SOBRE O CONTATO NAS RELAÇÕES AMOROSAS: OS MECANISMOS DE SOLIDÃO E DO AMOR**

Luanna Scardini de Souza Alves<sup>1</sup>, Kirlla Cristhine Almeida Dornelas<sup>2</sup>

1. Graduação em Psicologia pela Faculdade Brasileira – MULTIVIX Vitória
2. Graduação, Mestrado e Doutorado em Psicologia pela UFES – Universidade Federal do Espírito Santos.

### **RESUMO**

O ser humano se constituiu nos relacionamentos interpessoais, sendo que as relações amorosas têm um lugar especial. Todos desejam amar e ser amado, ao mesmo tempo, em que se observa uma dificuldade em vivenciar a experiência de maneira saudável. Ademais, estar em um relacionamento romântico não é garantia de não passar pela experiência da solidão. A partir da abordagem da Gestalt terapia refletimos sobre os aspectos positivos e negativos relatados das relações amorosas nas revistas acadêmicas: IGT na rede e Abordagem Gestáltica, considerando três conceitos básicos para a teoria: Contato, Mecanismos de defesa e *Awareness*. Conclui-se que o autoconhecimento é um elemento fundamental para a constituição de um “eu” capacidade para formar o “nós”. Há diversos aspectos nos relacionamentos, assim como a solidão, que podem potencializar o encontro e consequentemente, permitir, que o amor seja uma experiência de encontro.

Palavras-chave: Relações. Amorosas. Contato. Solidão. Gestalt.

### **INTRODUÇÃO**

O amor é uma questão essencial para o ser humano, caracterizado por uma busca constante e desejo de ser amado (CARDELLA, 1994). O desejo de encontro de outro indivíduo que nos complete e garanta o nosso bem-estar é a base do amor romântico. Ou seja, graças ao amor a pessoa pode deixar de ser só para viver uma história única e pessoal. Diante desse contexto, todos os seres humanos vivem na solidão e incompletude, tendo como missão encontrar a alma gêmea.

Há na mitologia grega, o mito do andrógino, que explica o porquê da nossa sina. Braz (2005) analisa as diversas alegorias gregas sobre a origem do amor e citando Platão conta que no princípio dos tempos havia três gêneros: masculino (filho do Sol), feminino (filho da Terra) e andrógino (filho da Lua), que reunia num único ser, o princípio masculino e feminino. Esses seres especiais tinham forma esférica, deslocavam-se circularmente ou de maneira ereta, possuíam quatro mãos, quatro pernas, duas faces absolutamente idênticas, porém um único cérebro. Além disso, eram fortes e vigorosos, por isso, resolveram, um dia, atacar os deuses e tomar o Olimpo. Como não conseguiram o que desejavam, Zeus com os outros Deuses decidiram castigar o ato soberbo. Cortando-os ao meio, os separando. Assim, ficaram mais submissos e numerosos. Como não faziam nada sozinhas, quando as duas metades se encontravam, se agarravam para não se soltarem mais. Dessa maneira, muitas morriam de fome e de inatividade por não conseguirem realizar nenhuma tarefa. Se uma das metades morria, a segunda, abandonada, procurava a quem se agarrar novamente, fosse um ser masculino ou feminino. Continuando isso a ocorrer, a consequência seria a extinção, pois não sabiam ser sós e precisavam de alguém para completar a parte perdida. Zeus, vendo isso, interveio deslocando os seus sexos para frente, permitindo a reprodução por uma união fecunda entre a parte masculina e a feminina. Desde então, o amor mútuo passou a ser inato à espécie humana, na procura reconstruir

sua unidade a partir da metade perdida. Enquanto estiverem unidos como um único ser, ou seja, vivendo a vida em comum, encontram sua natureza primitiva e reconstruem sua totalidade. Assim, a origem do amor se confunde com a própria origem da humanidade.

Mesmo que as práticas amorosas tenham sido relatadas desde os gregos, por exemplo, o ideal romântico que conhecemos remete ao século XVIII com o advento do amor cortês (ROUGEMONT, 2003). Desde então, tem sido um importante ordenador da vida social e individual (BERKIN; MORALES, 2000). Os significados do amor são difundidos socialmente e as pessoas que não compartilham desses códigos são solitárias e fracassadas. Embora, as pessoas sejam afetadas singularmente pela presença ou falta do amor, o contexto sociocultural serve de base para sua exposição.

Como regulador da ordem social, o amor é base de muitas de nossas características culturais, por exemplo, o casamento e a família (PRIORE, 2005). As transformações amorosas legitimam o caráter mágico e apaixonante do amor, principalmente, a partir da popularização do ideal romântico no século XIX (SIMONNET, 2003). Essas mudanças promoveram ampliação das possibilidades de interação interpessoal. Todavia, a dificuldade de criar vínculos continua. Para Sanchez Aragon e Díaz Loving (2002), a autoaceitação, segurança e uma visão positiva de si e dos outros são características favoráveis ao desenvolvimento de relações interpessoais ricas e satisfatórias. As expectativas pessoais influenciadas pela cultura e a história de vida são fatores de influência importante para criação de vínculos afetivos.

Embora Fromm (2000) considere que o amor seja vital em nossas vidas para superarmos a angústia da solidão. A busca do apaixonar-se pode ser fruto da mesma solidão. Pois ao querer ser um, é negada ao sujeito a alteridade (BERKIN; MORALES, 2000). Assim, estar sem a pessoa que te completa é um horror e não saber quem se é quando se está sozinho, perdendo a própria identidade. Isso cria um círculo vicioso entre a solidão e a busca do amor que causam mais sofrimento ao invés da experiência do amor como vitalidade.

Neste contexto, por mais que sejam ampliadas as oportunidades de conhecer outras pessoas, não há um encontro e as pessoas sentem-se cada vez mais sozinhas (LIPOVETSKY, 2005). Contudo, esse período de solidão poderia ser utilizado para que as pessoas pudessem entrar em contato consigo mesmas e ampliar seus limites emocionais ou intelectuais. Ou seja, experimentar a solidão como “a capacidade de estar só na ausência do outro” (SEEWALD et al, 1995).

Estar sozinho pode ser uma oportunidade de recuperação criativa, no sentido de criador, tanto pessoal quanto social. Conforme Storr (1996) a aprendizagem e o contato com as outras pessoas necessitam que tenhamos a capacidade de estar só. Apesar do fato que à medida que crescemos há uma tendência de aumentarmos nossa rede social de apoio, saindo do âmbito do privado para o público. Mas, aquele que se sente sozinho apresenta dificuldade nessa transição, assim sua rede pode não ser tão ampla ou oferecer o apoio necessário.

Tanto amor como a solidão são construções sócio-históricas e fornecem modelos de comportamentos que vão legitimar nas pessoas suas experiências. A transição pelas polaridades positiva e negativa depende da história pessoal. Contudo, a propaganda em

torno do ideal romântico cria expectativas de se tornar um na presença de outro. Ao mesmo tempo, segundo Barthes (2003), “o discurso amoroso é hoje de uma extrema solidão”.

O individualismo é considerado a maior influência e o maior impacto da sociedade moderna nos relacionamentos. O que se constata na literatura sobre conjugalidade; esta só se mantém quando responde aos desejos e vontades individuais, mas quando isso não ocorre a intolerância toma espaço causando frustração pelas vontades não realizadas (PEREIRA; RAYMUNDO, 2012). Por exemplo, casais podem sofrer dificuldades em se adaptar à chegada de um bebê, momento em que haverá a necessidade de agir em prol do coletivo e não em função de necessidades pessoais (VALE, 2011).

A diversidade é outro fator da contemporaneidade que marca a área afetiva, desta forma hoje existe variedade de formas de se relacionar, o que pode ser verificável nos modelos familiares e românticos da contemporaneidade. Entretanto, independente da configuração que o relacionamento apresenta, a questão que acomete a todas suas variações é a capacidade dos parceiros de se relacionar com o outro em favor a saúde dos envolvidos (BARONCELLI, 2011).

Todas as percepções a respeito do amor e dos relacionamentos tentam traduzir um modo de viver, entretanto, apenas os parceiros podem avaliar e gerir a relação com suas características e dinâmicas particulares em prol da felicidade e satisfação do casal. Em favor da busca de algum processo que pudesse favorecer reflexões sobre as relações românticas, utilizaremos do referencial teórico da Gestalt terapia para pensar esse encontro entre parceiros e suas possibilidades.

### **GESTALT TERAPIA**

A Gestalt se apresenta não apenas como uma terapia, e, sim, como uma concepção de vida: trabalhando a consciência da pessoa, suas experiências no aqui-agora e avaliando a melhor forma de solucionar a questão (STEVENS, 1977). Na perspectiva da Gestalt terapia, a pessoa tem capacidade de escolha e condições para perceber a saída mais satisfatória para enfrentar as adversidades da vida (DANTAS, 2011).

Não podemos nos dar suporte diante das desventuras sem um conhecimento das próprias necessidades, capacidades, obrigações, o que revela a importância de ter consciência do que nos acontece internamente e externamente (LIMA, 2008). Quando o indivíduo consegue integrar suas partes, seus sentimentos, desejos, dificuldades e ações, percebendo a realidade a partir do todo, torna-se mais autoconsciente (STEVENS, 1977).

Para Gestalt terapia esse é um processo de homeostase ou adaptação em que a pessoa vive constantemente satisfazendo suas necessidades emergentes. A todo momento aparece algo imperativo que afeta o equilíbrio do indivíduo, mas ao ser realizada, a pessoa entra em equilíbrio, e, assim, o processo dinamicamente reinicia-se (PERLS, 1988).

Fritz Perls (1988) acredita que organismo mostra sabedoria/economia no preenchimento de suas necessidades, ao menos que sua habilidade de se autorregular seja perturbada. Diante disto, na Gestalt terapia, o foco está em ampliar constantemente a consciência sobre a maneira como a pessoa se comporta frente às necessidades percebendo o que está dentro de si mesmo e do mundo ao seu redor. Portanto, como a percepção e a consciência

favorecem as relações amorosas será discutido a partir da apresentação de algumas considerações básicas.

### **CONTATO E AWARENESS**

O conceito elaborado em Gestalt terapia para se entender as formas que o ser humano estabelece relação com o mundo é conhecido como “contato”. É nesse processo que o indivíduo pode interagir. O contato é a forma que o indivíduo tem de se encontrar com o mundo externo, pessoas, as coisas, os sentimentos, a vida e dar sentido a eles (POLSTER; POLSTER, 2001). Diante do exposto, essa abordagem também é considerada como “terapia do contato” (CASTELLO; MORAES, 2009).

Em sua obra *O Ciclo do Contato*, Ribeiro (2007) define contato como encontro pleno, a possibilidade de promover sentido e harmonia diante das experiências consigo mesmo e com o mundo, ou seja, a própria vida. Portanto, trata-se de uma necessidade tanto psicológica como fisiológica de encontrar-se com o mundo de forma consciente para uma experiência de união provedora de sentido (MOREIRA; FERREIRA, COSTA, 2007).

Todo contato é novo, ocorre no momento presente, e envolvem as funções emocionais, sensoriais, cognitivas e motoras. Assim que o indivíduo tem a possibilidade de se desenvolver, aprender e amadurecer (CIORNAL, 1995). O crescimento a partir dessa experiência ocorre porque “o contato é a consciência ‘de’ e o comportamento ‘para’ com as novidades assimiláveis, e a rejeição das novidades não assimiláveis. O que é difuso, sempre igual, ou indiferente não é um objeto de contato” (PERLS; HEFFERLINE, GOODMAN, 1951, citado por POLSTER; POLSTER, 2001, p.113).

Ao encontrar o novo, o que difere, o ser humano se adequa para estar em contato. Essa acomodação entre organismo e o meio é a fronteira de contato (GINGER; GINGER, 1995). Trata-se de uma alegoria sobre o “local” no qual se entrelaçam o interno e o externo ocorrendo o contato (RIBEIRO, 2007). Na fronteira de contato há o “eu” e o “não eu”, momento em que os eventos psicológicos sucedem (PERLS, 1977). Por isso, para sua efetividade é necessário a troca com o ambiente, ser flexível, permitindo nutrição a partir das experiências. Ademais, no movimento expansivo de ir e vir entre a fronteira produzindo um encontro saudável com a necessidade emergente, permitirá que as necessidades sejam satisfeitas. Esse “ciclo de satisfação de necessidades” também pode ser chamado de “ciclo do contato” (SILVEIRA, 2009).

As fronteiras podem ser divididas nos seguintes aspectos: fronteira do corpo, de valor, de familiaridade, expressivas e de exposição. É necessário que a pessoa vivencie integralmente a fronteira em seus diferentes meios para estar em relação com o mundo e desenvolver-se (MOREIRA; FERREIRA, COSTA, 2007). Quando alguém não consegue se expressar devido à rigidez, falta de consciência de si ou auto-reconhecimento considera-se que está no Estágio Bloqueado ou Inibido. Quando o indivíduo sabe e o que quer e se expressa, entretanto não tem integração com as suas características pessoais encontra-se no Estágio Exibido. Já quando há flexibilidade, integração, trânsito, a pessoa está no estágio Espontâneo (POLSTER; POLSTER, 2001).

Estabelecer contato é algo que requer espontaneidade e consciência. De acordo com Ribeiro (2007, p.91), “somente pode estar inteira no contato a pessoa que tem consciência

de ter intuído a totalidade de sua relação em um dado campo e em um dado momento”. Essa capacidade de estar consciente da totalidade que circunscreve o contato com o outro, é chamada de “*Awareness*”.

O objetivo da terapia gestáltica é uma *awareness* contínua, onde a cada situação que o indivíduo encontre no caminho, tenha capacidade de entrar em contato integralmente, experienciando e selecionando suas melhores possibilidades de ação (FERREIRA, 2009). Isto é, a conscientização ou dar-se conta.

Não estar consciente, geralmente, é acompanhado de comportamentos repetitivos prejudicando o contato com o meio, portanto, os distúrbios na fronteira de contato proporcionam contato não integral (BARROS; PORCHAT, 2006). Isto costuma ocorrer a partir dos mecanismos de defesa.

### **MECANISMOS DE DEFESA**

Quando algo ameaça, amedronta ou incomoda a pessoa, o organismo tem meios de se proteger. Porém, muitas vezes, o que resguarda o indivíduo, ao mesmo tempo, pode ser um empecilho para o real crescimento pessoal (HYCNER, 1995). De acordo com Perls (1988, p.45-6), os mecanismos de defesa “são importunos, crônicos, interferências diárias no processo de crescimento e autoconhecimento, através do qual encontramos sustento e maturidade”. A terapêutica da Gestalt considera que os mecanismos de defesa como um processo de evitação de contato, podendo ser classificados como: confluência, introjeção, projeção, retroflexão e deflexão (KYAN, 2006).

Na confluência, o indivíduo não consegue distinguir as diferenças de si e do outro, não há barreira ou fronteira que demarque a separação e as diferenças do eu e do meio. Devido a não ter consciência de si e de suas próprias necessidades, se une ao outro de uma forma dependente e entregue. Segundo Cardella (1994), o relacionamento que se vivencia a utilização desse mecanismo, traz uma relação dependente que impede o espaço para a singularidade. Na confluência, qualquer separação do outro é vista como uma ameaça.

A introjeção refere-se à incorporação de ideias, valores, modos de agir e se comportar advindas do meio, sem nenhuma depuração antes de assimilação do que de fato faz parte de sua si e do que é do meio. Como o indivíduo traz para si o que não é lhe é próprio, o *self* torna-se responsável por aquilo que pertence ao meio. Ou seja, há uma invasão do mundo exterior encapsulando o eu (GINGER; GINGER, 1995).

O mecanismo de projeção é oposto da introjeção, nesse caso atribuímos ao outro aquilo que se refere a nós mesmos por não conseguir aceitar daquelas partes como parte de si. Quando a pessoa não tem consciência de si pode atribuir ao outro a responsabilidade por aquilo que é seu. Assim, muitas vezes, frustra-se por não ter suas expectativas atendidas no relacionamento; porém, são consequências de seus próprios desejos projetados no outro (CARDELLA, 1994).

O mecanismo chamado de retroflexão é quando fazemos conosco o que gostaríamos que fazer ao outro ou que outros nos fizessem. Na tentativa de satisfazer suas necessidades o retroflexivo ao invés de se voltar ao meio, ele faz dele o próprio meio que faz a ação. A pessoa torna-se alvo dela própria. Indivíduos que utilizam desse mecanismo não se

envolvem muito nas situações, se voltando sempre para si, como uma forma de autocontrole (GINGER; GINGER, 1995).

Por último, temos a deflexão que se refere a um impulso no qual o indivíduo para evitar o contato pleno, utiliza-se vários meios, como o humor, por exemplo, para evitar a viver plenamente a experiência presente (CARDELLA, 2002). Deflexivos têm dificuldade de se comunicar, muitas vezes ficam à margem das experiências, não vivendo o momento presente (SOUSA, 2009). Fogem do aqui e agora em devaneios, lembranças, abstrações (GINGER; GINGER, 1995).

Todos esses mecanismos de defesa apresentados influenciarão o contato - nossa relação com o mundo. Desse modo, esse artigo tem como objetivo ponderar sobre o contato e como os mecanismos de defesa se apresentam em díades românticas, assim como as possibilidades de potencialização das relações amorosas.

### **METODOLOGIA**

O trabalho seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica, usando os seguintes descritores: contato, relacionamento romântico ou amoroso, mecanismos de defesa. Para a seleção de material, a partir do ano de 2007, escolheu-se a Revista de Abordagem Gestáltica e o IGT na Rede devido à abordagem teórica. A partir do levantamento realizado, 12 artigos científicos atendiam a todos os critérios.

### **REFLEXÃO SOBRE OS RESULTADOS**

Ao analisar a amostra selecionada, observou-se a aparição de componentes negativos e positivos das relações amorosas. A presença de algumas questões negativas, muitas vezes, foi considerada como sequela da habilidade de contato, e conseqüentemente, o uso do mecanismo de defesa. Já os aspectos positivos favorecem o encontro e a potência nas relações românticas. Dito isto, apresentaremos os problemas encontrados, os mecanismos de defesa, posteriormente, os aspectos potencializadores.

### **ASPECTOS NEGATIVOS: NÃO ACEITAÇÃO DOS ERROS**

O erro é uma resposta em desacordo com a expectativa. Em si, reside a chance de aprender com a experiência, dessa forma, negá-lo é não permitir que esse processo aconteça. A atitude de não aceitação dos próprios erros e o dos outros nas relações amorosas faz com que o casal não utilize dos erros como uma oportunidade de diálogo e criatividade. A pessoa que fica fixa a uma ideia perfeccionista e ideal produz uma fronteira rígida que levará ao desgaste da relação, uma vez que não é possível mudanças sem lidar com os erros ao longo do relacionamento. Também é importante, a capacidade de saber criticar e aceitar. Apontar os erros com respeito, não com julgamentos, evitará paralisações e brigas desnecessárias, como também promoverá a auto-exposição e intimidade (SILVEIRA, 2009).

Os erros devem ser aproveitados para a melhoria da relação: se uma das pessoas erra, é necessário que haja abertura para que isto possa ser apontado e o estabelecimento do diálogo. O contato com outro nesse momento, se ocorrido com qualidade, permitirá uma comunicação na qual o par possa expressar seus pensamentos e sentimentos, e conjuntamente encontrar modos de lidar com a situação e melhorar a qualidade do

relacionamento (ZINKER, 2001). Despatologizando a fronteira e mecanismos de defesa como a projeção, a deflexão ou a retroflexão.

### **INFLUÊNCIA SOCIAL**

O aspecto negativo da influência do meio é a adoção de formas ideais de pensar e agir em desacordo a quem se é. Quando aceitamos modelos prontos acabamos nos afastando de nós mesmos, e, conseqüentemente, temos pouco acesso aos nossos recursos e habilidades. Essa assimilação de concepções do meio social utiliza-se da introjeção. Esse mecanismo de defesa bloqueia o contato entre o casal que se relaciona cheia de ideias pré-concebidas de como deve ser as demonstrações de afeto e comprometimento.

A pessoa necessita ter consciência de seu funcionamento e de suas próprias convicções, para que possa lidar com o mundo conforme sua percepção e não através do que é introjetado. A *awareness*, ou tomada de consciência, é um dar-se conta do que acontece consigo mesmo em todos os níveis (RIBEIRO, 2006), permitindo a utilização de todo aporte pessoal para compreender seu ambiente, saindo do “deve ser assim” para lidar com um relacionamento romântico dentro do limite da realidade.

### **COMPORTAMENTOS REPETITIVOS**

Os comportamentos quando se tornam estereotipados e repetitivos afastam a pessoa do contato com o aqui-agora. Quem absorve as influências do mundo de modo a produzir apenas uma forma de funcionamento, repetindo sempre os mesmos comportamentos independentemente das circunstâncias, não permite um encontro verdadeiro com o parceiro (FERREIRA, 2009).

De acordo com cada circunstância que vivemos, deve-se entrar em contato de forma integral, para assim perceber a melhor forma de agir. Entretanto se esse contato é empobrecido, pessoas adotam formas que estão “acostumadas”, perdendo a capacidade de ter consciência da experiência. Isso pode gerar conflitos improdutivos que somete desgastam a relação numa adaptação passiva promotora de ressentimentos (ZINKER, 2001).

Os comportamentos repetitivos podem acontecer, porém é necessária a consciência para saber quando utilizá-los, pois, quando não há discriminação dos eventos ocorre uma mecanização da relação social, o que é contrário a criatividade e homeostase presentes na vida (PERLS, 1988) necessárias para interação ativa e comprometida com o outro.

### **CIÚMES**

Trata-se de uma emoção negativa que aparece mediante a uma ameaça real ou imaginária de uma relação íntima (BUSS, 2000). Quando se manifesta produz um contexto de instabilidade, vulnerabilidade, ansiedade e medo de perder o par amoroso. Desse modo, propicia um monitoramento incessante limitando o direito do outro gerando sofrimento psíquico (PINTO, 2013). Esse autor considera que o monitoramento e o ciúme, produz uma dinâmica de perseguição de um e fuga do outro, que assegura ao casal uma distância mascarada pela busca de proximidade.

O ciúme representa a insegurança e a dificuldade de promover confiança no relacionamento, portanto, não é permitido que o casal viva um momento “eu” para depois viver um momento “nós”. Pelo contrário, numa relação mediada pelo ciúme. A preferência é fazer todas atividades possíveis juntos, não permitindo muitas diferenças entre o par. Isso é comum para aos casais confluentes, em que qualquer separação é vista como ameaça. Na confluência, o indivíduo não consegue aceitar as singularidades e diferenças vivendo uma relação dependente (CARDELLA, 1994). Essa constante indiferenciação é uma dinâmica doentia, em que os envolvidos apresentam distúrbios de contato, com fronteiras rígidas e impedindo crescimento da relação (PINTO, 2013). Dessa forma, não se consegue aproximação adequada para ocorra o contato conforme a abordagem gestáltica.

### **INFIDELIDADE**

Quando o acordo entre o casal é rompido gerando desconfiança e sofrimento ocorre a traição (PITTMAN, 1994). Geralmente, vem acompanhada de sentimentos dolorosos, como culpa, diminuição da autoestima, impotência, insegurança, mágoa, ressentimento, solidão, abandono, rejeição, falta de apoio familiar e social e falta de perspectiva futura (ALMEIDA, 2007). De acordo com Magalhães (2009), a traição pode ser influenciada por fatores como: falta de carinho, afeto, admiração, zelo, comunicação; as necessidades insatisfeitas do passado não dialogadas; a imaturidade emocional e o abandono da área sexual.

O contato saudável contribuirá de duas formas para essa situação: Preventivamente, pode influenciar positivamente mudanças nos fatores citados anteriormente. Todavia, ocorrida a traição, reconfigurar o relacionamento, transformando essa situação sofrível em possibilidade de crescimento e fortalecimento da relação entre o casal.

### **DISFUNÇÕES SEXUAIS**

As disfunções sexuais, de acordo com a CID-10 (OMS, 2008) refere-se às diferentes manifestações nas quais a pessoa é incapaz de participar de uma relação sexual como desejaria. Se a sexualidade é uma expressão do contato, as disfunções sexuais são as dificuldades ao longo do ciclo de contato (PINTO, 2012). Diversos fatores podem influenciar: enfermidades; experiências anteriores negativas que afetam segurança e autoestima; crises pela condição atual do sujeito; situações preocupantes, dentre todas vivências que contribuem, favorecem e mantêm a disfunção. Ademais, temos os valores sociais podem ser introjetados de tão forma que geram uma rigidez que conflita com os desejos (PESSANHA, 2011).

O envolvimento sexual demanda o corpo, suas fronteiras e funções de contato, isto é, olhar, tocar, falar, movimentar, cheirar, degustar. Se essas funções não se realizam, há prejuízo de contato, o responsável pela resposta sexual que permite viver as fases de desejo, excitação e orgasmo (PINTO, 2012; PINHEIRO, 2009).

O contato pode ser influenciado por diversos fatores contribuindo para que as disfunções sexuais ocorram e anteriormente apontamos algumas dessas possibilidades. Entretanto, independentemente de quais fatores que estão gerando essa disfunção, só um contato consciente com o próprio corpo e do parceiro, além da disponibilidade de experimentar podem minimizar as condições para que as questões sexuais surjam e se tornem, problemas.

## **MECANISMOS DE DEFESA**

Diante dos aspectos negativos apresentados, os distúrbios de contato muitas vezes se refletem nos mecanismos de defesa, dessa forma, serão discutidos a seguir.

### **CONFLUÊNCIA**

Quando esse tipo de mecanismo está presente na relação amorosa, faz com que um dos membros não aceite as diferenças, querendo que o outro seja igual a si, tornando o outro alguém que ele não é. Como Pinheiro (2009) aponta o relacionamento perde a delimitação das fronteiras entre si e o outro, como se ambos fossem um só. Essa recusa de diferenças e exigências de semelhanças caracterizam uma confluência patológica, pois a relação que é completamente ligada e dependente do outro, não caracteriza um bom contato com par, e, sim, demonstra ser uma relação construída baseada no medo e insegurança (PINTO, 2012).

Esse mecanismo pode ser utilizado quando é necessário viver um momento “nós”, entretanto se utilizado excessivamente produzirá falta de liberdade, autonomia, independência, gerando sentimentos negativos a quem impõe esse funcionamento, que pode ser frustrado, como também a quem se submete, que sofre por ter que vivenciar essa dinâmica ou por decepcionar o outro devido a não conseguir estar sempre nesse processo.

### **INTROJEÇÃO**

Trata-se de um mecanismo de defesa em que a assimilação do mundo externo é inadequada. Pode-se introjetar diversas formas de pensar e agir advindas de modelos: os pais, personagens de novelas e filmes, conceitos sociais, diretividade do parceiro ou algum motivo pessoal que assumiu essa forma de assimilação (FERREIRA, 2009). Geralmente, na introjeção, a pessoa não sabe por que faz determinada ação, a resposta é rígida e sem questionamentos.

Quando se introjeta demais, não sobra espaço para o desenvolvimento da própria identidade, fazendo do indivíduo um ser desintegrado, perdido de si mesmo. Em alguns relacionamentos isso é perceptível através da necessidade que um dos membros tem de se tornar o parceiro ideal para o outro. Porém ao querer tanto ser perfeito para o outro traz afastamento de si mesmo, que foi a pessoa por quem seu par se apaixonou (HANSEN, 2010; PINTO, 2010).

Outro problema, é que se a pessoa real tenta aparecer gera conflitos, que se não trabalhados podem levar a dissolução do laço romântico. Ou ser abafada para responder ao ideal do outro e não às próprias necessidades (PINHEIRO, 2009). Ademais, se não me conheço não consigo entrar em contato com outro para satisfazer o que desejo e investir no relacionamento romântico.

### **RETROFLEXÃO**

Nesse mecanismo de defesa, a pessoa não consegue estar em contato com o par por voltar a energia que deveria ser direcionada ao outro para si próprio. Se por um lado, a sociedade valoriza a independência e a autossuficiência, por outro lado, esse excesso de energia direcionada a si mesmo, apenas denuncia a dificuldade encontrada de contato com o outro produzindo uma batalha consigo mesmo, enquanto o outro não entra na relação (PINTO, 2012).

A capacidade de se relacionar e viver o amor depende da comunicação do casal. O diálogo, entre outros aspectos, promove a construção da história do casal ao longo do tempo, o conhecer um ao outro ultrapassando as barreiras, os conflitos, facilitando a intimidade e a proximidade do casal (BARTHES, 2003; OLTRAMARI, 2009). Quando isto não ocorre, o casal, na prática, está junto, mas separados. O que pode ser compreendido como uma experiência solitária.

### **PROJEÇÃO**

A maior consequência negativa da utilização desse mecanismo é tornar o outro terreno de suas próprias idealizações, assim como responsabilizar o parceiro por seus próprios impulsos negativos que não são aceitos (HANSEN, 2010; PINTO, 2010; PINHEIRO, 2009).

De acordo com Pinto (2013), diante de expectativas que não se encontram em si mesmo, indivíduos projetam sua idealização no parceiro. A utilização desse mecanismo é comum a quem não aceita seus próprios sentimentos e ações, negando-os e atribuindo ao outro. Esperamos que possamos viver no outro, as nossas resoluções e quando não há correspondência, estabelece-se a culpa (no outro).

### **DEFLEXÃO**

É uma forma de fugir ou desviar do contato com o outro, através de manobras como: falar excessivamente não escutando o outro, sendo mais abstrato do que específico, fugindo de falar sobre o que realmente importa em determinada situação ou agindo como se nada estivesse acontecendo (HANSEN, 2010).

A interferência desse mecanismo nos relacionamentos pode acontecer, pela distância com o parceiro deflexivo vivencia a relação (MAGALHÃES, 2009). Desse modo, o outro parceiro pode sentir-se pouco motivado melhorar a relação por não ter ressonância (HANSEN, 2010). Ou estar sempre reclamando para chamar atenção do companheiro.

### **COMPONENTES POSITIVOS**

Da mesma forma que há componentes que prejudicam os relacionamentos, há também os que favorecem o encontro e potencializam as relações românticas de acordo com a Gestalt terapia.

### **CRIATIVIDADE**

A criatividade é um modo de responder ao aqui-agora, sem respostas pré-determinadas. Diante das diversas situações vivenciadas a dois, sejam elas conhecidas ou não, difíceis ou fáceis, responder com espontaneidade, é uma forma de transformar a situação de forma inovadora e criativa (ALVIM; BOMBEN, CARVALHO, 2012; DANTAS, 2011).

A criatividade na Gestalt terapia relaciona-se a própria vida. Ela permite uma reafirmação do eu na medida em que possibilita a consciência (ZINKER, 2001). Quando há um fator na relação que não está satisfatório e as tentativas para a melhoria delas fracassaram, responder da mesma forma continuamente não produzirá mudanças. A criatividade é uma oportunidade de não responder mecanicamente e repetitivamente aos encontros com o par, permitindo que o contato seja inovador gerando transformações cada vez mais positivas a relação.

## **DIÁLOGO**

Somos relacionais e no diálogo encontra-se a possibilidade de expressões de sentimentos, sensações, pensamentos, dificuldades, necessidades, em qualquer tipo de relacionamento. A liberdade na comunicação permitirá um diálogo favorável à reflexão sobre todos os aspectos que perpassam o relacionamento romântico (SILVEIRA, 2009; ZINKER, 2001). Se existe boa comunicação é possível que se escute um ao outro, favorecendo acordos e a construção da dinâmica do casal.

O amor existe sob as mais diversas formas de agrupamentos, o que importa são as regras construídas entre os parceiros que favorecem a convivência e o bem-estar da relação (BARONCELLI, 2011). Essa capacidade dialógica contribuirá para convivência saudável e mais satisfação em estar juntos. Quando há negociações democráticas e acordos facilitadores de contato, conseqüentemente, ocorre a sensação de acolhimento (DANTAS, 2011; PINTO, 2013). Fortalece-se o laço amoroso.

## **INTIMIDADE**

Abertura ao outro pode ser compreendida como intimidade e se apresenta de diversas formas: preocupação recíproca, disponibilidade e pelo apoio mútuo entre o casal (MOLLER; ANDRADE, 2011; SILVEIRA, 2009). O conforto de uma palavra, o toque ou qualquer forma de expressar que está presente para ajudar a enfrentar as dificuldades que aparecem são demonstrações afetivas de contato.

Estudos na área de amor romântico demonstram que a intimidade entre o casal é desenvolvida tendo como base a comunicação e autoexposição. Além disso, quanto maior a intimidade percebida maior é o nível de satisfação com o relacionamento (SERRANO; CARREÑO, 1993; STERNBERG, 1989). A disponibilidade ao outro demonstra acolhimento, cuidado, comprometimento e preocupação com a relação e com o parceiro (PINTO, 2013; SILVEIRA, 2009). Além da satisfação, uma das vantagens da abertura ao outro é o fortalecimento da confiança.

## **CONFIANÇA**

Mesmo com menor exposição pública de afeto entre a díade ao longo dos anos, a confiança no amor e comprometimento do par possibilita que a satisfação conjugal se mantenha (PONTES, 2014). Vale ressaltar que Oltramari e Camargo (2010) encontraram em seu trabalho que o amor tem na confiança no parceiro um elemento fundante.

Quando se confia é possível que ocorra uma maior exposição de si (HINDE, 1997). Com a expressividade positiva, observa-se: carinho, a empatia com o outro e a intimidade emocional (PESSANHA, 2011; FERREIRA, 2009; SILVEIRA, 2009). Pessanha (2011) acrescenta que o fortalecimento dos laços contribuirá para melhora da autoimagem, autoestima e a autoconfiança sexual.

## **CONTATO SAUDÁVEL**

O tema de nossa pesquisa tem o contato como elemento organizador dos relacionamentos, ademais seu fortalecimento possibilita a melhoria dos aspectos negativos apontados.

Não há possibilidade de falar de contato saudável sem destacarmos a importância do autoconhecimento. Este diz respeito a conhecer a si próprio, suas necessidades, desejos,

vontades, sentimentos, modos de pensar, seu próprio funcionamento (SILVEIRA, 2009). Se não há autoconhecimento, não há como ir em busca de satisfazer suas necessidades com o outro, pois não se sabe quais são essas necessidades. Já quando a pessoa se conhece, é possível a autorregulação e o equilíbrio, abrindo espaço para satisfações e emergência de nova necessidade. Essa capacidade de fluidez irá permitir um ciclo de contato saudável (DANTAS, 2011). No caso da Gestalt terapia, a *awareness* é o processo de estar consciente do que acontece no momento presente consigo mesmo, tanto a nível corporal, emocional e mental (FERREIRA, 2009).

A capacidade de estar bem ao estar consigo mesmo é conhecida como solidão, a solidão positiva. O autoconhecimento, advindo da solidão, possibilita a cura de feridas internas e desmaterializa idealizações que prejudicam a percepção de si e das relações sociais; ou seja, o contato (DORNELAS, 2010). A solidão é fundamental para a maturação emocional e a qualidade dos relacionamentos interpessoais, além da concretização do encontro. A solidão também facilitaria a integridade psíquica do sujeito que, ao se conhecer, desenvolveria sua autonomia e seria uma pessoa completa em si mesma (WINNICOTT, 1982).

Para um relacionamento sadio, é necessário que se conheça um ao outro e que o par saiba reconhecer que apesar de ser um casal, também existe a individualidade de cada um, para que assim, consigam viver ambos os momentos de forma saudável. A autoconsciência torna possível a separação do que é seu e o que é do outro, permitindo que as diferenças apareçam e o contato entre o casal seja claro e permissivo a totalidade e singularidade de cada um (PINTO, 2013; DANTAS, 2011). De acordo com Silveira (2009) a capacidade de flexibilidade e se separação do momento “eu” e do momento “nós” permite um ritmo de autonomia e dependência saudável ao casal.

Não há nenhum relacionamento perfeito, todos apresentam situações e necessidades de melhorias e resoluções, mas estar em contato possibilita o encontro nutridor, favorecendo a vida integralmente (PESSANHA, 2011). Como afirmou Fromm (1970), a racionalidade deve fazer parte da vida emocional. Isso, para o autor, significa que as emoções afirmam e ajudam a estrutura psíquica a manter o equilíbrio favorecendo o desenvolvimento pessoal. Diante do exposto, Fromm considera que o amor racional é aquele em que o sujeito se relaciona intimamente com o outro preservando a independência e a integridade. Quando o relacionamento romântico desenvolve a dependência trata-se de um amor irracional. Para a Gestalt terapia, a racionalidade é possível mediante o contato.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tanto amor como a solidão são construções sócio-históricas e fornecem modelos de comportamentos que vão legitimar nas pessoas suas experiências. A transição pelas polaridades positiva e negativa depende da história pessoal. Contudo, a propaganda em torno do ideal romântico cria expectativas de se tornar um na presença de outro.

Os momentos solitários podem propiciar um encontro consigo mesmo e melhorar as qualidades relacionais, pois ao reconhecer-se, a pessoa se separa do outro e obtém uma forma própria. Tornando-se dois é possível haver momentos de ser um, a separação é que possibilita, gestalticamente falando, o encontro (DOLTO, 2001).

Quanto a relação com o par, haverá momentos em que aparecerá a necessidade de uma reflexão acerca do relacionamento, pois aparecem dificuldades de convivências, insatisfações, necessidades individuais e conflito. Se o contato com o par é sadio, as dificuldades não desaparecem da relação, mas são preferencialmente resolvidas, ou minimizadas, diminuindo a necessidade de utilização de mecanismos de defesa de maneira patológica.

Ao encontrar-se consigo e com o outro podemos pensar as situações como potencializadora de forma mais saudável de experimentar os relacionamentos interpessoais. Portanto, ainda que não existam prescrições para a vida, sugerimos: Entre em contato!

## 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVIM, M.B; BOMBEN, A; CARVALHO, N. Pode deixar que eu resolvo – retroflexão e contemporaneidade. **Revista de Abordagem Gestáltica**. Rio de Janeiro, v.16, nº2, 2010.

ALMEIDA, T. **Infidelidade heterossexual e relacionamentos amorosos contemporâneos**. Pensando Famílias, V. 11, nº2, p. 49-56, 2007.

BARTHES, R. **Fragmentos de um discurso amoroso**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

BERKIN, S. C.; MORALES, Z. R. El amor como vínculo social, discurso e história: aproximaciones bibliográficas. **Espiral**, v. 17, nº6, p. 49-70, 2000.

BRAZ, A. L. N. Origem e significado do amor na mitologia greco-romana. **Estudos de psicologia** (Campinas), Campinas, v. 22, nº1, p. 63-75, 2005.

BARONCELLI, L. **Amor e ciúmes na contemporaneidade: Reflexões psicossociológicas**. Psicologia & Sociedade; v. 23, nº1, p- 163-170, 2011.

BARROS, P; PORCHAT, I. **Ser terapeuta: depoimentos**. 5º ed. São Paulo: Summus, 2006.

BUSS, D. **A paixão perigosa: por que o ciúme é tão necessário quanto o amor e o sexo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2000.

CARDELLA, B.H.P. **A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica**. São Paulo: Summus, 2002.

CARDELLA, B.H.P. **O amor na relação terapêutica: uma visão gestáltica**. São Paulo: Summus, 1994.

CASTELLO, L.N.; MORAES, K.F.B. O estabelecimento de contato afetivo durante a gestação, sob a perspectiva da Gestalt terapia. **Revista IGT na rede**, v.6, nº10, 2009.

CIORNAI, S. Relação entre criatividade e saúde na Gestalt-terapia. **Revista do I Encontro Goiano de Gestalt-terapia**, Goiânia, v.1, n. 1, 1995.

DANTAS, M.F. A Gestalt terapia diante do amor nas relações afetivas heterossexuais. **Revista IGT na Rede**, v.8, nº14, 2011.

DOLTO, F. **Solidão**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

DORNELAS, K. C. A. Um olhar sobre a solidão feminina e os relacionamentos interpessoais nas histórias de brasileiras e mexicanas. **Tese** (Doutorado em Psicologia) - Programa de pós-graduação em psicologia, Centro de Ciências Humanas e Naturais, UFES – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória – ES, 2010. 228p.

FERREIRA, T.B.M. Implicações dos comportamentos repetitivos no contexto das relações amorosas. **Revista IGT na rede**, v.15, nº1, 2009.

FROMM, E. **A arte de amar**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

FROMM, E. **La revolucion de la esperanza** – Hacia una tecnologia humanizada. México: Ed. Fondo de Cultura Económica, 1970.

HANSEN, I.D. As relações amorosas a luz dos mecanismos neuróticos. **Revista IGT na rede**. [S.l.], v.7, nº12, 2010.

HYCNER, R. **De pessoa a pessoa**: psicoterapia dialógica. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1995.  
KYAN, A.M.N. **E a Gestalt emerge**: vida e obra de F. Perls. 2 ed. São Paulo: Summus, 2006.

GINGER, S.; GINGER, A. **Gestalt**: uma terapia do contato. 4. ed. São Paulo: Summus, 1995.

LIMA, S.B.L. A dor amorosa da perda amorosa e a Gestalt terapia. **Revista IGT na Rede**, v.5, nº9, 2008.

LIPOVETSKY, G. **A era do vazio**: ensaios sobre o individualismo contemporâneo. São Paulo: Manole, 2005.

MAGALHÃES, M.M.A. Infidelidade conjugal e seus mitos: uma leitura gestáltica. **Revista IGT na rede**, v.6, nº 10, 2009.

MOOLER, C.V; ANDRADE, C.C. A sexualidade feminina pela perspectiva da Gestalt terapia: uma pesquisa qualitativa-fenomenológica. **Revista de Abordagem Gestáltica**. [S.l.], v.8, nº1, 2011.

MOREIRA, J.A.M; FERREIRA, L.P.; COSTA, V.E.S.M. Descrição de uma vivência orientada pela Gestalt pedagogia. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v.13, nº2, 2007.

HINDE, R. A. **Relationships**: a dialectical perspective. UK: Psychology Press Publishers, 1997.

OLTRAMARI, L. C.; CAMARGO, B. V. AIDS, relações conjugais e confiança: um estudo sob representações sociais. **Psicologia em Estudo**, v. 15, nº2, p. 275-283, 2010.

OLTRAMARI, L.C. Amor e conjugalidade na contemporaneidade: Uma revisão de literatura. **Psicologia em estudo**, v.14, nº 4, Maringá, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **CID-10** Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde. vol.3.7ª ed. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2008.

PEREIRA, M.M.C.M; RAYMUNDO, R.S. A conjugalidade em pauta: uma análise da literatura publicada nos últimos dez anos. In: Congresso internacional interdisciplinar em sociais e humanidades. **Anais**, Niterói: UFRJ, 2012.

PERLS, F. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 1988.

PERLS, F. **Gestalt Terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1977

PESSANHA, F.S.D. Disfunção de desejo ou interesse sexual: um olhar gestáltico. **Revista IGT na rede**. [S.l.], v.8, nº15, 2011.

PITTMAN, F. **Mentiras privadas**: a infidelidade e a traição na intimidade. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

PINHEIRO, M.A.O. O casal com vaginismo: um olhar da Gestalt-terapia. **Revista IGT na Rede**. [S.l.], v.6, nº 10, 2009.

PINTO, B.C.V. O ciúme nas relações amorosas contemporâneas: um olhar gestáltico. **Revista IGT na rede**. v.10, nº 19, 2013.

PINTO, B.C.V. A influência dos aspectos contemporâneos na sexualidade feminina: uma visão gestáltica. **Revista IGT na Rede**. [S.l.] v. 9, nº 17, 2012.

PINTO, B.C.V. Eu e você somos um: Implicações do ciúme na sexualidade feminina e nas relações amorosas da atualidade sob o olhar da Gestalt-terapia. **Revista IGT na rede**. [S.l.], v.7, nº12, 2010.

POLSTER, E.; POLSTER, M. **Gestalt terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

PONTES, T. R. Amor, satisfação e desilusão: um estudo exploratório sobre a conjugalidade. **Dissertação** (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Secção de Psicologia Clínica e da Saúde, Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica, Universidade de Lisboa, Portugal, 2014. 65p.

PRIORE, M. D. **História do Amor no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2005.

RIBEIRO, J.P. **O ciclo do contato**: temas básicos na abordagem gestáltica. São Paulo: Summus, 2007.

RIBEIRO, J.P. **Vade-mécum de Gestalt-terapia**: conceitos básicos. São Paulo: Summus, 2006.

ROUGEMONT, D. **A História do Amor no Ocidente**. 2ª. ed. reform. São Paulo: Ediouro, 2003.

SANCHEZ ARAGON, R.; DÍAZ-LOVING, R. Auto-estima y defensividad: Los ingredientes de la interacción saludable con la pareja? **Revista de psicología**, v. 11, nº 2, p. 19-38, 2002.

SEEWALD, F. *et al* O tema da solidão: Klein e Winnicott revisitados. **Revista de Psiquiatria**, RS, v. 17, nº1, p. 29-37, 1995.

SERRANO, G.; CARREÑO, M. C. La teoría de Sternberg sobre el amor - análisis empírico. **Psicothema**, v. 5, suplemento, p. 151-167, 1993.

STERNBERG, R. J. **El triángulo del amor**: intimidad, pasión y compromiso. Barcelona: Paidós, 1989.

SILVEIRA, T.P. O papel da criatividade nas relações conjugais: os limites do “eu” e os limites do “nós”. **Revista IGT na rede**, v.4, nº7, 2009.

SIMONNET, D. **A mais bela história do amor**: do primeiro casamento na Pré-História à revolução Sexual no século XXI. Rio de Janeiro: DIFEL, 2003.

SOUSA, L.E.E.M. O encontro dialógico na prática clínica: relato de experiência. **Revista IGT na rede**, v.6, nº 10, 2009.

STEVENS, J.O. **Isto é Gestalt**. 7ª ed. São Paulo: Summus, 1977.

STORR, A. **Solidão**. São Paulo: Paulus, 1996.

VALE, K.S. A relação conjugal em debate: uma análise gestáltica. **Dissertação** (Mestrado em Psicologia) - Programa de pós-graduação em psicologia, Instituto de filosofia e ciências humanas, – Universidade Federal do Pará, Belém, 2011. 92p.

WINNICOTT, D. W. A capacidade para estar só. In: **O ambiente e os processos de maturação**. Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artes Médicas, 1982.

ZINKER, J. C. **A busca da elegância em psicoterapia**. São Paulo: Summus, 2001.