



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES
Curso: Psicologia/Formação de Psicólogos

O CONTATO NA RELAÇÃO CONJUGAL

MARIA LUIZA DA SILVEIRA MELO

BRASÍLIA-DF

DEZEMBRO/2008.

MARIA LUIZA DA SILVEIRA MELO

O CONTATO NA RELAÇÃO CONJUGAL

Monografia apresentada ao Centro Universitário de Brasília - UniCEUB como requisito básico para conclusão do curso de psicologia da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Professor-orientador: Dra. Carlene Maria Dias Tenório

Brasília-DF, dezembro/2008.



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES
Curso: Psicologia/Formação de Psicólogos

Esta monografia foi aprovada pela comissão examinadora composta por:

Profa. Dra. Carlene Maria Dias Tenório

Prof. Dr. Francisco Angelo Cechin

Profa. Mestra Mirian May Phillipi

A menção final obtida foi:

Brasília-DF, Dezembro/2008.

Agradeço,

Primeiramente, a Deus, que me fortaleceu diariamente para dar continuidade, com dedicação, ao curso de psicologia. Apesar da preocupação quanto ao caminho a seguir profissionalmente, Ele mostrou-me como prosseguir com fé em minha vida acadêmica.

À minha mãe, que esteve sempre presente. Uma mulher de muita garra que me ensina como perseverar em tudo que faço. Acredita em meu potencial e me transmite segurança em todo momento.

Ao meu pai, que acredita no meu sucesso e acha superinteressante ter uma filha psicóloga. Ele não acreditava na Psicologia; porém, após conhecer a Gestalt-terapia, passou a ver que a tal da Psicologia podia funcionar. Isso contribuiu para minha opção por seguir na abordagem gestáltica.

Ao meu noivo, que cooperou comigo em todos os momentos deste trabalho.

Aos meus irmãos e cunhados.

À turma do 1º/2004, A, noturno.

Aos mestres que me guiaram com os conhecimentos necessários.

À minha orientadora Carlene Tenório, que com sua paixão pela Gestalt-terapia transmitiu seus saberes e me cativou com a abordagem apresentada com tanta dedicação. Obrigada por me passar tranquilidade nos momentos de impasses ao longo dos capítulos.

*Creio que a melhor dádiva que concebo
receber de alguém é: Ser vista, ser ouvida, ser
compreendida, ser reconhecida. A maior
dádiva que posso oferecer é: Ver, ouvir,
compreender e reconhecer outro ser humano.
Quando isso acontece,
sinto que houve contato entre nós.*

(Virgínia Satir)

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo discutir possíveis psicodinâmicas das relações conjugais a partir da teoria do contato da Gestalt-terapia, que leva em conta a forma como essas relações se desenvolvem e se estabelecem ao longo do tempo. A pesquisa foi desenvolvida com base em uma revisão da literatura e teve como principais destaques a compreensão de como se dá a dinâmica entre casais e possíveis desfechos dessas relações. Para compreensão desse tema são descritas as características dos vários tipos de relações conjugais e problemas recorrentes. O relacionamento conjugal é focado desde a paixão, considerando o casamento como uma união de dois estranhos, com passados diferentes, que se encontram e passam a viver um ideal de relação. Também são descritos os princípios básicos da Gestalt-terapia, incluído o pressuposto de que uma relação a dois forma uma totalidade que é mais do que a soma dos dois parceiros possui uma configuração total, a qual representa mais do que a soma da configuração de cada parceiro e possui elementos independentes das configurações individuais, porque inclui outros fatores que farão parte da composição da relação do casal. Além disso, são descritos outros conceitos como homeostase, awareness, figura e fundo, saúde e doença e o ciclo de contato, entre outros, com a finalidade de demonstrar sua participação na psicodinâmica do casal. A relação conjugal é enfocada na perspectiva da Gestalt-terapia, no sentido de compreender as bases nas quais os casais se relacionam e os ciclos pelos quais eles passam. São apresentadas as formas de interrupção de contato, descrevendo-se, suas características gerais. Como conclusão é feito um resumo sobre os vários tipos de relação conjugal desenvolvidas a partir das diversas formas de resistência ao contato.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; relação conjugal; resistência ao contato.

SUMÁRIO

Resumo -----	vi
Lista de gráficos-----	viii
Introdução -----	8
Capítulo 1	
A relação conjugal e suas vicissitudes -----	10
Capítulo 2	
Conceitos básicos da Gestalt-terapia -----	19
2.1. O que é Gestalt-terapia? -----	19
2.2. Homeostase/Auto-regulação -----	20
2.3. Figura e Fundo -----	22
2.4. Awareness -----	23
2.5. Saúde e doença -----	24
2.6. Ajustamento criativo -----	25
2.7. Aqui e agora -----	26
2.8. Ciclo do Contato -----	27
2.9. Resistência ao Contato -----	29
2.10. Interrupções no ciclo de contato -----	30
2.10.1. Dessensibilização -----	31
2.10.2. Projeção -----	31
2.10.3. Introjeção -----	32
2.10.4. Retroflexão -----	33
2.10.5. Deflexão -----	34
2.10.6. Confluência -----	34
2.11. As fixações no contato e no retraimento -----	35
Capítulo 3	
A relação conjugal no enfoque da Gestalt-terapia-----	38
3.1. O casal e suas fronteiras -----	38
3.2. O ciclo interativo -----	42
Capítulo 4	
Interrupções de contato e as possíveis formas de relação conjugal -----	47
Considerações Finais -----	55
Referências Bibliográficas -----	57

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 3.1.1. Funcionamento de casais retroflexores-----	39
Figura 3.1.2 Funcionamento de casais desorganizados-----	40
Figura 3.2.1 Ciclo interativo gestáltico-----	43

A relação conjugal com suas alegrias e tristezas, encontros e desencontros está presente na vida da maioria das pessoas, seja por meio de um relacionamento vivido no dia a dia, seja pelas expectativas de futuro ou pelas lembranças do passado, relacionadas às experiências vividas pelo próprio indivíduo ou por amigos e parentes.

Todas as pessoas muito ensinam e muito aprendem, a partir de suas experiências, sobre como viver uma relação conjugal. Porém, são ensinamentos e aprendizados vagos que, de fato, não garantem a construção e a manutenção de relacionamentos felizes e saudáveis na esfera conjugal.

Na tentativa de melhor entender os tipos de personalidades dos parceiros e as várias maneiras como eles se relacionam, estudos psicológicos vêm sendo feitos e, como resultado, são desenvolvidas terapias específicas, que facilitam a consciência de cada pessoa envolvida na relação, sobre como ela atua dificultando a relação e como poderia atuar, para facilitá-la.

Do ponto de vista da Gestalt-terapia, no relacionamento entre cônjuges, cada parceiro vive no mundo apoiado, principalmente, na “capacidade de significar e de reconhecer o outro como um outro, com quem compartilha o mundo pela familiaridade e convívio” (Pimentel, 2003, p.19).

A forma como se dá esse apoio está relacionada com a qualidade e a quantidade de energia que os indivíduos empregam no relacionamento, o qual é visto como uma gestalt em constante processo de reorganização.

“A Gestalt é uma forma, uma configuração, o modo particular de organização das partes individuais que entram em sua composição” (Perls, 1988, p.19). Assim, ela tem como base a idéia de que a natureza humana é organizada em partes, e que o indivíduo somente pode ser compreendido pelo entendimento de como essas partes funcionam.

O objetivo deste trabalho é discutir possíveis psicodinâmicas conjugais com base na abordagem gestáltica do contato. Para alcançar este objetivo, foram desenvolvidos os

seguintes aspectos específicos: caracterização das relações conjugais e dos problemas recorrentes; descrição dos princípios básicos da Gestalt-terapia; enfoque da relação conjugal na perspectiva da Gestalt-terapia e apresentação de formas de interrupção de contato entre os cônjuges.

O tema é relevante, porque traz à tona a dinâmica que está por trás do sucesso ou do fracasso dos relacionamentos conjugais, a qual determina, inconscientemente, o modo de agir dos parceiros. Nesse sentido, este estudo pode contribuir não só para esclarecer os motivos dos desfechos desses relacionamentos, como também para promover a consciência do casal sobre o modo como o contato entre eles é interrompido.

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão da literatura, tomando como referência a abordagem gestáltica para casais de Joseph C. Zinker. O trabalho foi estruturado em quatro capítulos: no primeiro, abordou-se o relacionamento conjugal desde a paixão, demonstrando-se as expectativas com que os parceiros entram no casamento e o modo como eles tentam se adaptar ao outro; no segundo, foram enfocados os princípios básicos da Gestalt-terapia e conceitos relacionados e eles, como, homeostase, *awareness*, figura e fundo, saúde e doença e o ciclo de contato, entre outros; no terceiro, descreveu-se e caracterizou-se a relação conjugal segundo as bases da Gestalt-terapia; no quarto, apresentaram-se formas possíveis de interação entre os parceiros com diferentes resistências ao contato, visando à compreensão da psicodinâmica entre eles.

CAPÍTULO 1

A RELAÇÃO CONJUGAL E SUAS VICISSITUDES

*Eu faço minhas coisas, você faz as suas
 Não estou neste mundo para viver de acordo com
 [suas expectativas
 E você não está neste mundo para viver de acordo
 [com as minhas
 Você é você, e eu sou eu
 E se por acaso nos encontramos, é lindo
 Se não, nada há a fazer.
 (Frederick Perls)*

A relação conjugal pode ser entendida como aquela que pertence a cônjuges ou ao casamento. Cônjuge é “cada uma das pessoas ligadas pelo casamento em relação à outra” (Ferreira, 2004, p.525). Assim, a relação conjugal pode ser vista como a forma pela qual os cônjuges se relacionam entre si.

Berger e Kellner (1970, citados em Féres-Carneiro, 1998) explicam o casamento a partir da idéia de que dois estranhos, portadores de um passado individual diferente, se encontram e se redefinem. Dessa maneira, o casal constrói não somente a realidade presente, mas reconstrói a realidade passada, fabricando uma memória comum que integra os dois passados individuais.

Gray (1995) fala das dificuldades enfrentadas pelos casais para manter suas relações, apesar da paixão inicial vivenciada como um sentimento mágico de um pelo outro. De acordo com o mesmo autor, muitos casais pensam que viverão eternamente apaixonados e acreditam que, juntos, poderão viver “felizes para sempre”, como se diz nos contos de fadas.

A cada dia milhões de pessoas estão procurando por um parceiro para experimentarem aquele sentimento especial de amor. A cada ano milhões de casais se juntam com amor e então se separam dolorosamente porque perderam aquele sentimento amoroso. Daqueles que são capazes de sustentar o amor por tempo suficiente para se casarem, somente 50% ficam casados. Desses que ficam juntos,

possivelmente outros 50% não estão satisfeitos. Eles ficam juntos por fidelidade e por obrigação ou por medo de terem que começar tudo de novo (Gray, 1995, p. 24).

Costa (1997) descreve a paixão como a primeira etapa de uma relação conjugal, que é narcísica, há negação da realidade, ilusão e idealização do outro. Ele também menciona uma segunda etapa, na qual o outro é visto como realmente é, com suas virtudes e defeitos. As dificuldades conjugais, frequentemente, surgem quando chega ao fim a primeira etapa; a magia termina, e cada parceiro começa a perceber o outro de maneira real. O que antes podia ser considerado bom, nessa etapa, pode ser considerado um problema. Esses problemas, não discutidos pelos cônjuges, permanecem no relacionamento, ocasionando crises e sofrimentos para ambas as partes, podendo o relacionamento chegar ao fim.

O mesmo autor relata que, atualmente, as pessoas, principalmente as mulheres, não mais se permitem desperdiçar suas vidas em uma relação sem prazer ou de pouco afeto. Ele sugere que, no passado, a submissão da mulher escondia o sofrimento do casal, causando a impressão de que as relações eram mais consistentes. Outro aspecto levantado pelo autor, que contribui para separação conjugal, refere-se ao fato de que o casamento se afastou da religião e, portanto, a separação já não é mais vista como um grande pecado, contribuindo para que as pessoas possam valorizar mais seus sentimentos e desejos.

Rogers (1977) explica que o relacionamento entre um homem e uma mulher só é significativo e só merece ser preservado, quando constitui uma experiência que realça a individualidade e promove o crescimento de cada um dos parceiros.

Cada cônjuge entra na relação com uma autobiografia diferente; cada um é criado de determinada maneira e carrega uma bagagem do que aprendeu ao longo da vida, que recebeu de sua família de origem. Ambos os parceiros têm expectativas de como será seu próprio comportamento e o do outro. Essas expectativas são diferentes e não se encaixam perfeitamente. Assim, para fazer com que se encaixem, é necessário que cada um ceda de

alguma forma. É nesse momento de ceder que surgem as lutas pelo poder, envolvendo uma disputa a respeito de quem são as idéias mais fortes sobre a realidade, aquelas que governarão o território de suas emoções compartilhadas (Scarff, 1990).

Segundo Miller (1995), o poder frequentemente é mascarado pelo amor, quando um dos parceiros justifica seus atos de controle dizendo: “Estou fazendo isso para o seu bem”. Algumas vezes, o que é oferecido pode até mesmo ser bom para quem recebe. Mas isso nem sempre é assim, afinal, de quem é o direito de decidir se algo é bom ou não? O autor chama atenção para que os cônjuges sejam capazes de distinguir a medida de poder e a medida de amor que estão sendo utilizadas no relacionamento, pois dar demasiada atenção ao poder, a ponto de perderem a pista do amor, os deixa isolados e paranóicos. Por outro lado, se a medida de amor for exagerada, pode fazer com que os parceiros se tornem emocionalmente crédulos e dependentes.

Um relacionamento conjugal é o encontro de duas pessoas que tiveram diferentes experiências e que construíram, a partir do que aprenderam, um estilo de relação a dois. Marodin (1997) diz que, atualmente, podemos encontrar quatro tipos de relacionamento: casal tradicional patriarcal, casais competitivos, casal matriarcal e casal moderno ideal.

O casal tradicional patriarcal é aquele no qual o homem se encontra em uma situação dominante e a mulher em posição subordinada. O homem desempenha tarefas de maior reconhecimento, e a mulher, tarefas de menor valor. Nesse tipo de relacionamento, não há possibilidade de igualdade entre os sexos. O homem é poderoso, e a mulher é dependente desse. A autora afirma que, como o poder está com o homem, as normas são claras, pois são impostas pelo que detém poder.

Os casais são competitivos, quando as mulheres se libertam das normas tradicionais e buscam caminhos diferentes daqueles da mulher subordinada. Elas se tornam profissionais liberais e se sustentam com seu próprio salário, conquistando mais independência, auto-

realização e poder. Nesse tipo de relacionamento, os parceiros competem entre si, pois nenhum dos dois suporta a idéia de ser mais fraco, mais dependente ou incompetente em relação ao outro.

Uma inversão de papéis, do que é considerado, tradicional, acontece no casal matriarcal. A mulher ocupa uma posição de maior valorização, e o homem passa a ser visto como menos necessário e desvalorizado.

No casal moderno ideal, a diferença entre os parceiros é valorizada. A mulher não é considerada passiva, e o homem não é o “todo poderoso”; mas há o reconhecimento das características e valores de cada sexo. Nesse relacionamento, há respeito e espaço para o tempo de cada um. Publicamente, são pessoas que buscam sua realização profissional e, em casa, têm um relacionamento sincero, em que cada um exerce seu papel.

Qualquer um desses tipos de casal mencionados por Marodin (1997) pode ser encontrado atualmente. Algumas famílias acompanham, literalmente, o desenvolvimento da mulher na sociedade e todas as mudanças que acontecem; já outras apenas observam e não aprovam. As que não aceitam tais transformações ocorridas ao longo do tempo simplesmente continuam vivendo baseadas em uma cultura antiga.

O modelo de casal ideal, explicado por Marodin (1997), pode ser comparado ao exemplo de relacionamento saudável mencionado por Silveira (2007), no qual ele esclarece que relação saudável não significa que o casal esteja o tempo inteiro vivenciando apenas coisas boas; há momentos de desentendimentos. No entanto, o casal faz com que aquilo se torne uma maneira de crescer e de amadurecer no relacionamento. Perceber, escutar, sentir, compreender o outro, contribui para o autoconhecimento e para o conhecimento do outro. O contato e a empatia geram um ambiente facilitador e uma boa delimitação do espaço de cada parceiro, tornando a vida conjugal mais plena.

Walsh (2002) explica como poderia ser feito o contato e a boa delimitação do espaço entre os parceiros. Esse autor sugere que os casais devem desenvolver uma construção da realidade compartilhada: as premissas que os indivíduos colocam na relação são modeladas reciprocamente, reforçadas ou modificadas ao longo do tempo, através das experiências realizadas em conjunto. Isso inclui valores, mitos, idéias e expectativas para o futuro, as mais altas esperanças e os medos mais catastróficos. O sistema de crenças deve ser partilhado para constituir o aspecto vital de uma relação, guiando a interação do momento e o planejamento do futuro. A cada importante transição, o modelo é submetido a transformações para ir ao encontro das necessidades de reorganização do sistema. O sistema de crenças de um casal pode ser considerado o fundamento do seu *quid pro quo* conjugal.

Nesse sentido, os casais fazem uma espécie de contrato no início da relação, estabelecendo regras para o próprio relacionamento. Ao longo do casamento, novas regras são feitas e as que já existem podem ser inovadas. No contrato, cada indivíduo recebe alguma coisa em troca de algo que dá, definindo, desse modo, os direitos e os deveres das partes. O que acontece é a construção de um *quid pro quo* conjugal, a troca de uma coisa pela outra na relação (Walsh, 2002).

O sucesso ou o fracasso de uma relação conjugal depende do funcionamento ou não das regras de colaboração que devem ser expressas por cada casal, em consideração às inevitáveis diferenças e semelhanças entre os parceiros. Há necessidade de os cônjuges reconhecerem a importância de construir uma vida que sirva para os dois (Walsh, 2002 e Costa, 1997).

Silveira (2007) relata que o casal, no início do relacionamento, tenta se adaptar a regras e normas que, no princípio, são necessárias. No entanto, somente quando as regras são incorporadas à fronteira do “nós”, quando se tornam regras aceitas por ambos é que podem

ser seguidas com naturalidade. Das regras criadas pelo casal, algumas podem ser aceitas e outras não, fazendo com que vivam com regras de comum acordo.

Para que um casal seja considerado saudável, é necessário clareza de regras, de papéis e de mensagens. A vida contemporânea é tão complexa e tão ambígua que, por causa disso, o casal deve estar constantemente redefinindo e tornando explícitas suas idéias e expectativas, quanto ao relacionamento, ao companheiro e a si mesmos. A menos que haja clareza e coerência, podem ocorrer muitos mal-entendidos que se somam, produzindo frustração e conflito (Walsh, 2002).

Segundo Gray (1995), os homens dão muita importância ao poder, à competência, à eficiência e à realização. Eles estão sempre fazendo coisas para se provar e desenvolver suas habilidades e seu poder. Já as mulheres valorizam o amor, a comunicação, a beleza e os relacionamentos. Elas gostam de amparar, ajudar e de acalantar umas às outras; sua satisfação está em compartilhar e se relacionar.

Goldner (1988, citado em Walsh, 2002) menciona que o equilíbrio de poder entre marido e mulher é um tema fundamental na organização do sistema conjugal. Beavers (1986, citado em Walsh, 2002) destaca que casais saudáveis conseguem se manter unidos diante de compromissos e obrigações, mas também sabem se colocar em posições igualitárias e repartir liderança.

De acordo com Walsh (2002), se o poder não for equilibrado entre os membros, começam a aparecer sintomas (fadiga, diminuição de desejo sexual e depressão) devido à insatisfação na relação conjugal. São as mulheres, geralmente, que suportam mais a carga desequilibrada de poder. Elas acabam permitindo que o homem seja o poderoso da relação, o que lhes ocasiona sofrimento.

Para Olson (no prelo, citado em Walsh, 2002), a adaptabilidade é uma das peças fundamentais para o bom relacionamento conjugal. Essa adaptabilidade tem relação com o

equilíbrio entre a manutenção de uma estrutura saudável, mas ao mesmo tempo flexível, em resposta às mudanças da vida.

Walsh (2002) chama atenção para outra peça importante: a coesão. Os casais que têm um bom relacionamento encontram equilíbrio entre proximidade e respeito ao distanciamento e às diferenças individuais. Uma fronteira é preservada ao redor do casal, e seu objetivo é proteger a integridade e prevenir a intrusão e a ruptura do vínculo.

Um grande problema encontrado na relação conjugal é a dificuldade dos parceiros em expressar suas emoções. O ideal seria que cada casal chegasse a um acordo sobre como demonstrar seus sentimentos. Para isso, seria necessário que cada membro da relação compreendesse a linguagem do outro. Muitas vezes, podemos perceber que cada indivíduo se comunica de uma maneira diferente, dificultando o relacionamento do casal. Essa falha na comunicação frequentemente pode estar associada à diferença de critérios de avaliação utilizados por homens e mulheres, sobre o que é satisfatório ou problemático na relação (Walsh, 2002).

Rogers (1972, citado em Fadiman e Frager, 2002) dá ênfase à expressão dos sentimentos na relação conjugal, mencionando a importância da comunicação total e aberta entre os parceiros. Ele sugere duas condutas que são igualmente importantes: uma é expressar a emoção, a outra é permanecer aberto e experimentar a resposta do outro. Não é suficiente apenas “desabafar” ou “ser aberto e honesto”; é indispensável se comprometer com os efeitos causados pela expressão dos sentimentos no outro e em si mesmo.

De acordo com Féres-Carneiro (1998), atualmente, o casal vive tensões internas. Ela relata que, de um lado, estão os ideais individualistas que estimulam a autonomia dos parceiros no relacionamento, enfatizando que o casal deve sustentar o crescimento e o desenvolvimento de cada um; do outro lado, surge a necessidade de vivenciar a conjugalidade, a realidade comum do casal, os desejos e projetos conjugais. O que acontece é

a necessidade de interdependência e a negação dessa necessidade. Essa confusão gera conflitos na mente dos cônjuges, que ficam sem saber, ao certo, qual a melhor maneira de agir. São esses ideais individualistas, propostos na sociedade contemporânea, que produzem os casais competitivos descritos por Marodin (1997).

Para Singly (1993, citado em Féres-Carneiro, 1998), as características individualistas do casal contemporâneo podem, frequentemente, tornar o relacionamento frágil. A relação conjugal se manterá apenas enquanto for prazerosa e tiver “utilidade”. Ela segue dizendo que valorizar os espaços individuais pode significar a fragilidade da zona comum do relacionamento. A autora acrescenta que, para fortalecer a conjugalidade, muitas vezes, é necessário ceder diante das individualidades.

Houve períodos de maior alheamento e períodos de maior intimidade. Tem havido períodos de tensão, dissensões, contrariedades e sofrimento – embora não sejamos do tipo que gosta de brigar – e períodos de muito amor e muita solidariedade. E sempre continuamos a partilhar. Nenhum de nós chegou a envolver-se de tal modo em sua vida e suas atividades que não encontrasse tempo para partilhar com o outro. (Rogers, 1977, pp.31-32)

Esse relato feito por Rogers, ao comentar seu relacionamento com a esposa, descreve o estilo de um relacionamento saudável, conforme vários autores (Marodin, 1997, Silveira, 2007, Goldner, 1988 e Costa 1997). Nesse relacionamento, os cônjuges vivem sua individualidade, mas também compartilham suas experiências, tarefas e objetivos de vida. Passam por momentos difíceis e dolorosos, mas, juntos, superam, evoluindo dentro da relação, na medida em que conhecem a si mesmos e ao outro; ensinam e aprendem com a própria experiência e com a do outro; respeitam a privacidade de cada um sem sacrificar a vida em comum.

Uma relação conjugal não é um “mar de rosas”. Muitos casais têm essa idéia fixa e acabam se frustrando. O indivíduo não deve se impor a obrigação de manter um relacionamento perfeito. Mesmo em uma relação conjugal extremamente agradável e satisfatória, não há um equilíbrio constante. O que normalmente acontece é o desequilíbrio e uma permanente busca pelo equilíbrio. A descontinuidade das relações conjugais mobiliza tanto o amor quanto a agressão dos cônjuges, proporcionando intensidade e riqueza à vida (Costa, 1997).

CAPÍTULO 2

CONCEITOS BÁSICOS DA GESTALT TERAPIA

“O que viveu mais não é aquele que viveu até uma idade avançada, mas aquele que mais sentiu na vida”.
(Jean Rousseau)

2.1. O que é Gestalt-terapia?

A Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica, na qual a maior parte dos pressupostos teóricos e práticos está fundamentada em outras abordagens, pois ela nasceu da inter-relação entre várias escolas filosóficas e teóricas (psicanálise, análise do caráter de Reich, psicologia da Gestalt, teoria organísmica de Kurt Goldstein, fenomenologia, filosofia existencial e zen-budismo) feita por seu criador Frederik Perls. O que torna essa abordagem singular é a maneira criativa pela qual os fragmentos das outras teorias foram reunidos e organizados por Perls, a partir de fatos, percepções, comportamentos e fenômenos vivenciados e observados no contexto psicoterapêutico. Essa reunião possibilita a construção de conceitos e significados específicos e particulares referentes ao ser humano e à relação com esse, no contexto terapêutico que define a identidade da Gestalt-terapia (Perls, 1988, Kiyon 2001, Tellegen, 1984).

Embora não haja uma tradução precisa da palavra alemã *gestalt* para o português, seu sentido geral significa uma organização específica de partes, que constituem um todo particular. O princípio mais importante da abordagem gestáltica é o de que é impossível compreender o todo a partir da análise de suas partes em separado, pois o todo é maior que a simples soma das partes (Mayer, 2002 e Patterson e Eisenberg, 1995).

Robine (2006) explica que a própria definição de Gestalt pressupõe o fato de que a totalidade, a configuração global, é diferente da soma de suas partes, a qual é dotada de características distintas das características das partes que a constituem. Ao mesmo tempo, a

configuração global não é independente dos elementos que fazem parte de sua composição, pois é a relação entre esses elementos que vai definir as propriedades do todo.

O mesmo autor propõe a idéia de que a Gestalt-terapia provém mais de uma cultura do verbo ou do advérbio, que de uma cultura do substantivo. Segundo ele, Laura Perls, esposa de Frederick Perls, primeiramente se opôs a nomear a “nova terapia” de Gestalt-terapia, preferindo o termo “Gestaltung-terapia”, de modo que, não são as formas fixas que interessam aos gestaltistas, mas sim à *Gestaltung*, ou seja, à forma em movimento, à formação das formas, e isso é que, de fato, dá a idéia de verbo e não de substantivo.

Segundo Tellegen (1984), Perls destacava, como fatores principais para a nova abordagem, três princípios: uma concepção da relação corpo-mente que fosse integradora e não dualista; uma noção de configuração ou de estrutura que abrangesse a complexidade das inter-relações de fatores biológicos, psicológicos e socioculturais, dos quais a experiência e o comportamento do homem são resultantes; um método de pensamento que, afastando-se das explicações causais lineares, se aproximasse do método dialético, ao focalizar interação e mudança como processos contínuos de diferenciação, integração e rediferenciação de opostos. Foi a partir desses princípios que Perls estruturou a abordagem da Gestalt-terapia.

2.2. Homeostase/Auto-regulação

Kiyan (2001) explica que Perls pegou emprestado da fisiologia o termo homeostase, o qual foi utilizado pela primeira vez por W. Cannon, ao referir-se aos “processos fisiológicos coordenados e complexos, que mantêm o funcionamento dos diversos órgãos e os mecanismos biológicos num equilíbrio próprio e recíproco, que tende para um estado estável e basal” (Doron e Parot, 2006, p. 396).

A homeostase é um termo com função aplicável não somente a aspectos fisiológicos, mas também psicológicos. Kiyan (2001) comenta que a visão de homem de Perls pressupõe indivisibilidade. Essa autora explica que a indivisibilidade refere-se ao pressuposto básico da

Gestalt-terapia, no qual o todo é diferente da soma de suas partes, ou seja, a totalidade organismo-meio se constrói a partir da relação entre essas partes, assumindo características que são estabelecidas e transformadas na relação.

Um organismo não é independente do ambiente. Todo organismo necessita do ambiente para trocar matérias essenciais, e assim por diante. Necessitamos do ambiente físico pra trocar ar, comida, etc.; necessitamos do ambiente social para trocar amizade, amor, raiva. Mas dentro do organismo existe um sistema de uma sutileza incrível – cada um dos milhões de células que nós somos possui mensagens internas que são mandadas para o organismo total, e o organismo total atende então as necessidades das células e de qualquer coisa que deva ser feita para as diferentes partes do organismo. (Perls, 1977, p.19)

Perls (1988) entende o processo homeostático como o meio pelo qual o organismo mantém seu equilíbrio e, conseqüentemente, sua saúde, sob condições diversas. Através da homeostase, o organismo se auto-regula e satisfaz suas necessidades. O organismo tem tantas necessidades que acaba perturbando o próprio equilíbrio, e isso faz com que o processo homeostático funcione o tempo todo. A vida é feita de desequilíbrio e equilíbrio. Quando o organismo permanece um longo período num estado de desequilíbrio, possivelmente está doente, incapaz de satisfazer suas necessidades.

O indivíduo retira subsídios para a manutenção de sua existência através de sua relação com o mundo. A cada momento, o sujeito pode ter várias necessidades, e não há como satisfazer a todas de uma vez só. Para isso, há uma dinâmica interna que possibilita a hierarquização dessas necessidades, sendo satisfeita uma por vez. (Kiyon, 2001).

Para Ribeiro (2006), o conceito de auto-regulação está intimamente ligado aos conceitos de figura e fundo. Esse autor segue dizendo que auto-regulação significa o sujeito respeitar a totalidade funcional do organismo, olhar-se e comportar-se como um todo

organizado e eficiente; privilegiar as necessidades que gritam dentro de seu ser, para serem saciadas ou satisfeitas; olhar-se como uma pessoa inteira no mundo, amar o corpo como a casa na qual habita; prestar atenção aos infinitos pedidos de socorro que o corpo emite e pensar que o alimento pode ser encontrado, sempre, dentro de si próprio, sem perder seu aspecto relacional com o mundo

2.3. Figura e Fundo

Conforme já foi dito, o organismo constantemente se depara com necessidades físicas ou emocionais simultâneas a serem satisfeitas e tenta estabelecer um equilíbrio homeostático, sendo preciso uma hierarquização dessas necessidades. Toda vez que o organismo se depara com essa situação, primeiramente, se encarrega das necessidades de sobrevivência, antes de cuidar de qualquer outra. A necessidade dominante do organismo torna-se a figura do primeiro plano, enquanto as outras recuam, pelo menos temporariamente, para um segundo plano, ficando como fundo da imagem completa (Perls, 1988).

Tenório (2003) esclarece que, em um funcionamento saudável, o organismo está em constante processo de atualização. Para isso, as experiências são organizadas em um todo significativo, através de processos contínuos de formação e de destruição de figuras. Ocorre então um ciclo, no qual surge uma figura/necessidade dominante. Essa figura emerge do fundo e mobiliza energia para ser satisfeita através do contato com o meio. Após sua satisfação, essa figura é fechada, retornando para o fundo e permitindo o surgimento de uma nova figura.

De acordo com Ribeiro (1994), o mundo interior do indivíduo e sua percepção especial é que determinarão o que será figura e o que será fundo. A atenção focalizada organiza as partes em relação a um todo visual, e uma Gestalt surge como figura, dominando um campo de impressão.

O mesmo autor acrescenta que falar de figura e fundo está relacionado com forma ou formação de realidades ou com aquilo que se chama de “formação duo”: uma figura “sobre” ou “dentro” de outra; há uma dupla representação. A figura não é uma parte isolada do fundo, ela existe no fundo. Ribeiro (1985) sugere que o fundo revela a figura, permitindo que ela surja. Jamais um pode ser compreendido sem o outro. A relação figura-fundo no indivíduo é extremamente fluida, e sua organização está em constante mudança.

2.4. Awareness

Awareness, assim como Gestalt, não tem uma tradução exata para o português. No entanto, Barros (1988, citado em Kiyon 2001) explica que, em geral, essa palavra é traduzida por “consciência”, embora seu sentido seja muito mais amplo, envolvendo um aspecto maior do que simplesmente consciência e indo além dela. O autor sugere um conjunto de palavras para caracterizar *awareness*: sensação de presença de algo, consciência, conhecimento, ciência, atenção e percepção. Kiyon (2001) conclui, a partir da narração de Barros sobre o conceito de *awareness*, que o termo significa, então, um processo de contato da relação estabelecida entre campo, organismo e meio, com qualidade acentuada de atenção e sentido.

Yontef (1998) esclarece que *awareness* é uma forma de experiência em que o indivíduo entra em contato com a própria existência, com “aquilo que é”. É o processo de estar em contato vigilante com os eventos mais importantes relacionados ao indivíduo e ao ambiente, com apoio sensorio-motor, emocional, cognitivo e energético. O contato pleno ou *awareness* gera uma totalidade de novidades significativas, por isso, é em si a integração de um problema. A *awareness* é energizada pela necessidade dominante do organismo.

De acordo com Polster e Polster (2001), é a partir da *awareness* que o indivíduo mantém-se atualizado com seu próprio eu. É, na verdade, um processo contínuo que se encontra prontamente disponível em todas as situações; não é apenas uma luz esporádica como um *insight*; é algo que está sempre presente, apenas aguardando para ser acionado

quando necessário, representando uma experiência renovadora e revitalizante. Esses autores sugerem que, além disso, focalizar a própria *awareness* mantém a pessoa centrada na situação presente, ampliando o impacto de suas experiências, até mesmo das experiências mais comuns.

Casarin (2005) propõe algumas idéias para o conceito de *awareness*: é função do organismo no corpo e ego; é a qualidade sentida no interior da pessoa, quando essa sentir o pensamento, estando em silêncio; é sentimento que provoca reação às sensações do corpo e também provoca pensamento no ego; é atividade do corpo, cujo conteúdo é da natureza do silêncio e também da natureza do pensamento; é fator de orientação do corpo, cujo interior necessita de regulação permanente, sem o que as reações se desorganizam; é pensamento organísmico: celular, sanguíneo, ósseo, visceral, cutâneo, corporal, que permeia toda a interioridade do corpo-organismo; na experiência, é algo que se revela como uma qualidade sentida pela pessoa, sem forma recordável, e um movimento que dá sentido e permite uma compreensão inteligente da experiência em trânsito, ensinando a pessoa a aprender em silêncio, a desenvolver sua sensibilidade.

2.5. Saúde e Doença

De acordo com Kiyon (2001), saúde não significa simplesmente ausência de doença. A saúde está relacionada com a homeostase; é um processo de gradação, em que por meio de uma interação adequada com o meio, o organismo satisfaz suas necessidades, considerando o ser humano um todo organizado, físico, psíquico e espiritualmente. Esses somam-se em uma configuração indivisível, cujo funcionamento é coerente.

Perls (1988) sugere que o desequilíbrio homeostático, quando dura muito tempo, constitui a doença, que pode aparecer mesmo em pessoas consideradas saudáveis, quando o organismo perde a capacidade de recuperar seu equilíbrio na relação com o meio.

Todos os distúrbios neuróticos surgem da incapacidade do indivíduo encontrar e manter o equilíbrio adequado entre ele e o resto do mundo e todos têm em comum o fato de que na neurose o social e os limites do meio sentidos como se estendendo demais sobre o indivíduo. O neurótico é o homem sobre quem a sociedade influi demasiadamente. Sua neurose é uma manobra defensiva pra protegê-lo contra a ameaça de ser barrado por um mundo esmagador. Trata-se de uma técnica mais efetiva para manter o equilíbrio e o sentido de auto-regulação numa situação em que sente que as probabilidades estão todas contar ele. (Perls, 1988, p.45)

Zinker (2007) faz uma relação entre figura e fundo, saúde e doença. O autor explica que a pessoa saudável é capaz de perceber claramente quando um objeto a interessa e se destaca do que não é interessante, colocando-o em primeiro plano. O sujeito experiencia a definição e a clareza da figura, com pouco interesse pelo fundo homogeneizado. Já na doença, há uma confusão entre figura e fundo: a pessoa não tem propósito e foco e quando analisa uma determinada situação, não consegue perceber o que é principal. Assim, não pode separar as coisas importantes das irrelevantes.

Segundo Polster e Polster (2001), experiências repetidas de completude estão relacionadas com o significado de saúde. Com isso, podemos dizer que “doença” teria, então, relação com a falta crônica de completude.

2.6. Ajustamento Criativo

Ribeiro (2006) sugere que, da mesma forma que um peixe não vive fora d`água, uma pessoa não vive fora do ambiente. Ele explica que só é possível pensar a pessoa humana como um ser de relação; propõe que, na relação consigo mesmo e com outro, é que o ajustamento criativo se faz.

Segundo esse mesmo autor, ajustamento criativo é o processo pelo qual o corpo-pessoa, utilizando sua espontaneidade instintiva, encontra em si, no meio ambiente ou em

ambos, soluções disponíveis, às vezes aparentemente não claras, de se auto-regular. O autor relata que, algumas vezes, trata-se de um processo natural e instintivo, uma espécie de sabedoria do organismo. Porém, em outras, o organismo precisa se instrumentalizar para que o processo de ajustamento se faça.

Para Kiyari (2001), ajustamento criativo refere-se aos ajustamentos possíveis entre o indivíduo e o meio, os quais podem promover, de alguma maneira, o fechamento de figuras. A autora relata que fechar a figura não significaria uma resolução “boa” ou “ruim”, mas sim uma interação com o campo, e por meio do contato, a pessoa possa decidir por algo que lhe pareça a melhor maneira de cumprir a demanda orgânica que se tornará figura no momento. Desse modo, ajustamento criativo é o ajustamento possível para determinado momento, porém com interação criativa dentro do campo. O processo de auto-regulação é suficiente para estabelecer contatos de boa qualidade, embora não seja suficiente.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) afirmam que a criatividade do indivíduo e o ajustamento organismo/ambiente são como pólos: um não existe sem o outro. Nenhum ajustamento seria possível, dada a novidade e a variedade indefinida do ambiente, somente por meio de auto-regulação herdada e conservativa; o contato deve ser uma transformação criativa. Por outro lado, a criatividade que não está continuamente destruindo e assimilando um dado ambiente na percepção, bem como resistindo à manipulação, é inútil para o organismo e permanece superficial; falta-lhe energia, não se torna profundamente excitante e logo definha.

2.7. Aqui e agora

Sobre a relação entre o aqui e o agora, Perls (1988, citado em Ginger, 1995) explica o seguinte:

Em nenhum caso nego que tudo tenha uma origem no passado e tenda para um desenvolvimento ulterior, mas o que eu gostaria de deixar claro é que o passado e

futuro se referem continuamente ao presente, e devem voltar a ser ligados a ele. Sem referência ao presente, perdem o sentido (p. 66).

Perls (1988) relata a grande importância que há em um indivíduo se perceber no presente e de viver o agora. Ele sugere que o indivíduo viva com a atenção voltada para o presente, ao invés de voltar-se para o passado ou para o futuro. Essa atitude é, em si, algo bom, pois leva-o ao crescimento psicológico.

Yontef (1998) explica o porquê da importância do “aqui-e-agora”, a partir do significado de *awareness*. A *awareness* acontece “agora”. Eventos anteriores podem ser objeto de *awareness* presente. No entanto, o processo de *awareness* – como por ex., lembrar-se – é “agora”. É no agora que o indivíduo consegue fazer contato com o mundo a sua volta, também contatando memórias ou expectativas.

Na Gestalt-terapia, a investigação do passado não tem como objetivo procurar traumas ou situações inacabadas, mas sim, convidar o indivíduo a tornar-se consciente de sua experiência presente. Mas nessa consciência, ele pode perceber partes de uma situação inacabada e problemas não resolvidos do passado, que inevitavelmente estão atuais em seu presente. É como se essas partes se sobressaltassem em determinadas situações, esperando por uma finalização, com anseio de tornar-se figura, novamente, almejando por um fechamento no ciclo de contato.

2.8. Ciclo do Contato

O ciclo do contato é um modelo que se propõe a explicar didaticamente a maneira como as pessoas fazem contato, produzindo, vivendo, se expressando e bloqueando sua relação com o outro. Segundo Ginger (2007), Perls e Goodman (1951) foram os primeiros a propor o termo e o explicaram a partir da divisão de cada experiência vivida ao longo do processo do ciclo. Ginger afirma que, depois de Perls e Goodman, outros autores buscaram aperfeiçoar a divisão desse processo em etapas.

Ribeiro (2007) representa graficamente o ciclo de contato em um círculo pontilhado, tendo no centro o *self*, como um ponto equidistante. Ginger (2007) monta o esquema utilizando a letra grega *pi*, e Zinker (2001) apresenta-o a partir de ondas em um gráfico. Eles utilizam fases para descrever cada momento do ciclo de contato. Porém, de maneira geral, em todas as formas, o que realmente representam é a maneira como o contato acontece. A partir das fases propostas pelos autores, torna-se possível explicar, passo a passo, o que ocorre ao longo do percurso. Alguns autores o descrevem de maneira mais simplificada – com poucas fases –, enquanto outros buscam detalhar bastante cada etapa do processo – com mais fases.

De modo geral, o que acontece no ciclo de contato é o seguinte: surge uma necessidade (no caso de mais de uma necessidade ao mesmo tempo, o organismo as hierarquiza e permite apenas uma como figura) e, a partir dela, há uma tensão. O organismo se desequilibra, ocorrendo uma mobilização para a ação (busca a auto-regulação) que implica interagir com o meio para satisfazer a necessidade dominante, que é a figura. Essa ação é denominada contato. No entanto, também pode ocorrer a rejeição que seria, na verdade, uma forma de bloquear o contato. Quando a necessidade é satisfeita, a figura volta ao fundo, e ao surgir uma nova necessidade, o ciclo reinicia. Para que um ciclo de contato se complete, há necessidade da figura se destacar, claramente, do fundo (Kiyon, 2001).

O contato se dá na fronteira com o meio, que é o delimitador do indivíduo, quando o separa e ao mesmo tempo integra-o ao mundo. Perls, Hefferline e Goodman (1997) explicam o contato, mencionando que um organismo vive em seu ambiente, ao manter suas diferenças e ao assimilar o ambiente em suas diferenças. Eles relatam que é na fronteira que os perigos são rejeitados, os obstáculos são superados e as coisas assimiláveis são selecionadas e integradas. Esses autores acrescentam que aquilo que é selecionado e assimilado é sempre novo; o organismo insiste em assimilar o novo, em mudar e crescer.

Segundo Polster e Polster (2001), o contato é o sangue vital do crescimento, o meio para mudar a si mesmo e a experiência que se tem do mundo. Eles sugerem que a mudança é um produto inevitável do contato, pois apropriar-se do que é assimilável ou rejeitar o que é inassimilável na novidade irá inevitavelmente gerar mudança. Esses autores dizem: “o contato é implicitamente incompatível com permanecer o mesmo. A pessoa não precisa *tentar* mudar por meio do contato; a mudança simplesmente acontece” (p.114).

2.9. Fenomenologia da resistência

Conforme já foi dito, algumas vezes, ao invés de acontecer o contato, ocorre uma interrupção dele, em seu ciclo – rejeição ou fuga. Com isso, algumas figuras não são fechadas. Porém, é importante ressaltar que distúrbios no ciclo de contato não quer dizer que seja patologia, nem que as interrupções são utilizadas para se obter um funcionamento saudável (Kiyon, 2001).

Segundo Perls (1988), as neuroses surgem quando as interrupções são constantes e o ciclo de contato não pode ser concluído. Kiyon (2001) relata que, na Gestalt-terapia, essas interrupções são mecanismos de defesa, os quais têm recebido diversas nomenclaturas, ocasionando certa confusão. A autora utiliza uma citação de Ginger (1985), mencionando as nomenclaturas utilizadas por alguns autores: Perls, “mecanismos neuróticos ou perturbações neuróticas na fronteira de contato”; Goodman, “perdas da função de ego”; Latner, “distúrbios do *self* ou influência da awareness; Zinker, “interrupções no ciclo de contato ou resistências ao contato”. Neste trabalho, serão utilizados os termos sugerido por Zinker.

Ginger (2007) menciona que muitas vezes o ciclo de contato pode não funcionar de maneira regular, pois no caminho surgem barreiras, deslizos, saltos, recuos e outros que o interrompem. Às vezes, essas formas de interromper o contato podem ser utilizadas como forma de segurança. No entanto, muitas vezes tornam-se exageradas, importunas, funcionando como uma armadura, que é feita para proteger. Porém, quando vestida por um

longo período, começa a incomodar, a pesar, a apertar, servindo, assim, menos como proteção e mais como um incômodo.

O ciclo de contato pode ser interrompido a qualquer momento, devido ao perigo ou a frustração inevitável (Perls, Hefferline e Goodman 1997). Perls (1988) sugere, utilizando o termo neurose, que a interrupção acontece como uma manobra defensiva do indivíduo, para se proteger da ameaça de ser barrado por um mundo esmagador. O autor explica que se trata de uma defesa do sujeito, quando ele percebe que as probabilidades estão todas contra si. Então, o neurótico não entra em contato, fugindo do que supõe que seja perigoso, e a Gestalt permanece aberta e ainda presente no organismo. Quando muitas *gestalten* não se completam, o organismo fica confuso, pois elas permanecem abertas e em qualquer oportunidade tentam virar figura para serem solucionadas. Porém, costumeiramente, são devolvidas ao organismo ainda abertas, pois o indivíduo interrompe novamente a conclusão do contato por medo e insegurança em lidar com a situação.

A partir dessa situação – interrupção de contato –, a auto-regulação fica comprometida e, em consequência, o crescimento do indivíduo também. Entretanto, interromper contato não quer dizer comprometer o desenvolvimento. Todas as pessoas, em determinadas situações, interrompem contato, pois algumas vezes é necessário. Sendo assim, apenas analisando a situação e o contexto no qual o indivíduo está inserido é que será possível afirmar que a homeostase e, conseqüentemente, o desenvolvimento da pessoa está comprometido (Ribeiro, 2006).

2.10. Interrupções no ciclo de contato

Para Zinker (2001, p. 141), “Toda psicopatologia pode ser pensada como uma interrupção extensa e muitas vezes crônica do processo temporal-espacial pelo qual o organismo se move graciosamente para realizar todas as suas diversas necessidades.”

Do mesmo modo que, entre os autores, há diferença de nomenclatura em relação às psicopatologias, há também diferença na especificação dos tipos de interrupções no ciclo de contato. Perls define quatro tipos de interrupções: introjeção, projeção, retroflexão e confluência; Polster e Polster, cinco, pois acrescentam a deflexão; Ribeiro já propõe nove, incluindo a proflexão, dessensibilização, egotismo e fixação; Zinker, entretanto, sugere seis: quatro propostos por Perls, mais a dessensibilização e a deflexão. Como foi dito, neste trabalho são utilizados os termos propostos por Zinker (2001).

2.10.1. Dessensibilização

Perls (1942/75, citado em Tenório, 2003) não relata claramente sobre dessensibilização como interrupção de contato. Porém, menciona a idéia do termo, quando relata sobre a resistência sensorial mais freqüente, que seria a “escotomização”, uma disfunção sensorial cuja percepção de alguns estímulos é evitada. Mais adiante, o autor utiliza o termo dessensibilização para caracterizar um tipo de sensibilidade diminuída que bloqueia o contato pleno com a realidade.

Segundo Ribeiro (2007), é na dessensibilização que o indivíduo se sente entorpecido, frio, diante de um contato. O sujeito não se envolve, fica distante, pois tem dificuldade para se estimular. Até no corpo, o indivíduo sente uma diminuição sensorial e passa a não diferenciar estímulos externos e termina por perder o interesse por sensações novas e mais intensas.

Zinker (2007) explica que a pessoa que dessensibiliza espalha sua energia pelos limites do corpo, em vez de focalizar um sistema específico. O indivíduo não é capaz de agir pontualmente, mas se espalha por todo o espaço; é distraído.

2.10.2. Projeção

De acordo com Polster e Polster (2001), o indivíduo que utiliza projeção não pode aceitar seu modo de agir e seus sentimentos, pois não “deveria” sentir ou agir dessa maneira. Ela introjetou o que seria o ideal de sentir e de agir e, portanto, suas ações são desagradáveis

para ele mesmo; com isso, não se aceita como verdadeiramente é, e como não reconhece seu próprio ato perturbador, liga-o a outra pessoa e fica intensamente consciente das características – introjetadas por ele como desagradáveis – no outro.

Para Ribeiro (2007), a projeção é um processo pelo qual o indivíduo tem dificuldade de identificar o que é seu e termina por atribuir suas características aos outros. O que o sujeito não gosta nele mesmo simplesmente transfere para os outros, até mesmo a responsabilidade por seus fracassos. A pessoa projetora desconfia de tudo e de todos. Sente-se ameaçada pelo mundo e sempre pensa excessivamente antes de tomar qualquer decisão. Identifica com facilidade as dificuldades e defeitos dos outros que são semelhantes aos seus próprios, mas não percebe que ela própria tem as mesmas características. Tem dificuldade de assumir responsabilidade pelo que faz e, por isso, prefere que os outros façam as coisas no lugar dela, pois assim, o erro, será sempre do outro e jamais dela mesma.

2.10.3. Introjeção

Perls (1988), ao descrever a introjeção, relaciona-a ao processo de alimentação e desenvolvimento do indivíduo. A pessoa cresce através de uma alimentação em que mastiga o alimento e engole em pequenas porções. No entanto, quando a comida é engolida inteira, porque o sujeito foi forçado a isso, o alimento permanece pesado no estômago, ocasionando mal estar, vontade de vomitar, colocar pra fora do organismo. Quando aquilo que o indivíduo come lhe faz mal e não é expelido, acontece uma digestão dolorosa ou então uma sensação de envenenamento. O autor faz essa comparação, pois é mais ou menos assim que acontece na introjeção. Ele explica que o crescimento só acontece quando o indivíduo digere completamente ou assimila inteiramente o alimento que recebeu do meio. Entretanto, muitas pessoas recebem algo do meio e engolem sem mastigar, sem assimilar. Isso adoce o indivíduo, pois fica com corpos estranhos dentro do organismo, embora tenham se instalado na mente da pessoa, não é dela, pois não foi assimilado.

O introjetor não tem a possibilidade de construir sua própria personalidade, pois está muito ocupado em ficar cultivando corpos estranhos em seu organismo. Essa pessoa aceita opiniões arbitrárias, normas e valores que pertencem a outros. Ela engole coisas sem querer e sem conseguir defender seus direitos, pois teme sua própria reação e a dos outros. Deseja mudar, mas tem medo da mudança, e termina por optar pela rotina, simplificações e situações facilmente controláveis. Acredita que os outros sabem melhor do que ela mesma o que seria melhor para si própria. Gosta de ser mimada (Perls, 1988 e Ribeiro, 2007).

2.10.4. Retroflexão

Polster e Polster (2001) sugerem a retroflexão como algo de função hermafrodita, pois o indivíduo faz para si mesmo aquilo que gostaria de fazer para o outro ou que gostaria que o outro lhe fizesse. Esses autores relatam que o indivíduo retroflexor pode ser seu próprio alvo, seu próprio parceiro, seu próprio “qualquer-coisa-que-ele-deseje.”

Segundo Perls (1988), o retroflexor traça uma linha divisória entre ele e o mundo. No entanto, a linha fica no meio de si mesmo, pois ele é ele mesmo e o meio ao mesmo tempo. O retroflexor faz consigo o que gostaria de fazer para o outro, tratando a si mesmo como originalmente gostaria de tratar as outras pessoas ou objetos. O autor sugere que o retroflexor torna-se o seu pior inimigo.

Ribeiro (2007) deixa claro que a retroflexão, é então, o processo através do qual o indivíduo deseja ser como os outros desejam que ele seja, ou deseja ser com os outros são. O sujeito retroflexor dirige para si mesmo a energia que deveria ser dirigida para o outro. Esse mesmo autor diz que a pessoa que retroflexiona arrepende-se com facilidade, pois sempre se considera inadequado em tudo que faz. Por esse motivo, ela refaz as coisas várias vezes, para não se sentir culpada depois; ela prefere estar sempre ocupada e acredita que pode fazer as coisas melhor sozinha, do que com a ajuda dos outros.

2.10.5. Deflexão

Ribeiro (2007) diz que a deflexão é o processo pelo qual a pessoa evita contato ou o faz de forma vaga e geral, com desperdício de energia na relação com o outro; usa um contato indireto, palavreado vago, excessivo ou polido demais, sem ir direto ao assunto. Esse autor sintetiza esse tipo de interrupção de contato com a seguinte frase: "Nem ele nem eu existimos" (p. 61).

Ginger (2007, p. 71) exemplifica: "... Alguém me fez uma pergunta pessoal incômoda, eu "deflecti" por uma piada para escapar da resposta, ou talvez por um discurso generalizador".

Polster e Polster (2001) explicam o deflexor como uma pessoa que não olha na cara do outro com quem mantém uma conversa; usa uma linguagem estereotipada, ao invés de ser direto e objetivo. Quando esse sujeito conversa com os outros, refere-se mais ao passado do que ao presente e prefere falar a respeito de alguém a falar diretamente para esse alguém.

2.10.6. Confluência

De acordo com Perls (1988), quando o indivíduo confluyente se encontra em confluência com o meio, não sente nenhuma barreira entre si mesmo e o outro, pois acha que ele e o outro são um só. Ao invés de existir o "eu" e o "outro", existe apenas o "nós". Há um sentimento de completa identificação do indivíduo com o meio. Essa pessoa não pode vivenciar a si mesma, porque perdeu todo o sentido de si própria. É como se a fronteira de contato fosse inexistente ou totalmente permeável.

Ribeiro (2007, p. 62) esclarece a confluência com a seguinte frase: "Nós existimos, eu não". O autor descreve a pessoa confluyente como um sujeito que utiliza essa interrupção de contato para se ligar fortemente aos outros, sem diferenciar o que é dela e o que é do outro. Dessa maneira, o indivíduo diminui as diferenças para sentir-se melhor e semelhante aos demais; obedece aos valores e atitudes da sociedade mesmo sem concordar. Gosta de agradar

aos outros, mesmo sem ser solicitada sua ajuda. Teme a solidão e por esse motivo está sempre em grupo, agarrando-se fortemente aos outros, e permite que os outros decidam por ele, mesmo que essas decisões desagradem a ele.

2.11. As fixações no contato e no retraimento

Swanson (1988, citado em Tenório, 2003) sugere a idéia de que a experiência humana se dá na fronteira de contato organismo/meio, a partir do processo de formação e destruição de figuras, em que ora há contato e ora retraimento. Esse autor propõe que as pessoas que fazem muitas interrupções de contato se diferenciam por duas formas de funcionamento: algumas tendem a se fixar no contato, permanecendo em um estado de abertura para o mundo, outras no retraimento, evitando ao máximo o contato com o meio.

Tenório (2003) relata que o contato é basicamente um movimento para fora, aproximação, identificação de figura; já o retraimento é um movimento de volta, para o fundo, para dentro de si mesmo, é afastamento e alienação. A autora sugere que é através desses dois movimentos opostos, contato e retraimento, que o organismo separa o que é identificável e alienável no campo e se auto-regula. Quando esses movimentos, ao longo do tempo, se processam indevidamente, pode ocorrer uma fixação no contato – permeabilidade e abertura na fronteira – ou no retraimento – impermeabilidade e fechamento. Assim, tudo pode entrar no organismo, mesmo sendo algo tóxico, ou então, nada entra, mesmo sendo algo nutritivo.

A mesma autora segue dizendo que ao fazer uma análise de todas as interrupções de contato, é possível reunir suas características e fazer um delineamento dessas duas formas distintas de funcionamento da fronteira de contato. Essa autora, ao falar das resistências ao contato, menciona nove tipos e a partir destas é que faz a relação das formas de funcionamento da fronteira de contato.

Entretanto, como neste trabalho está sendo utilizada a teoria de Zinker, serão abordados apenas os seis tipos de interrupções de contato sugeridos por esse autor. Com isso,

a partir da perspectiva de Tenório, será explicado como reunir as características das resistências e fazer um delineamento dessas duas formas distintas de funcionamento da fronteira de contato, contato e retraimento.

Segundo Tenório (2003), a introjeção e a confluência estariam diretamente relacionadas com a fixação no contato. As pessoas que estão fixadas no contato abrem suas fronteiras para o outro no sentido de evitar o conflito e o abandono. Elas aceitam a tudo e não se opõem a quase nada do que lhes é proposto. Evitam qualquer conflito através de submissão, concordam com tudo e fazem tudo que é esperado pelos outros, mesmo que para isso tenham que abrir mão de seus interesses e necessidades. Não conseguem tomar suas próprias decisões e nem fazem suas escolhas a partir de suas próprias experiências. Precisam sempre do outro para saber o que querem, e para decidirem o melhor para elas. Confiam muito nos outros e nada nelas. Elas têm medo de ficar só, por isso se entregam totalmente. Sempre supervalorizam os outros e sentem-se dependentes deles. Não sabem discordar e brigar, pois os outros estão sempre certos. Essas pessoas se submetem inteiramente aos outros ou os manipulam; investem toda energia que têm para agradá-los e satisfazer suas expectativas.

Segundo essa autora, a deflexão e dessensibilização são processos semelhantes, pois tanto um quanto outro referem-se à diminuição de sensibilidade, de consciência ou contato, com estímulos internos e externos considerados ameaçadores à estrutura do “eu”. Desse modo, essas duas formas de interrupção de contato podem ser consideradas defesas básicas existentes em qualquer tipo de personalidade, fixadas no contato ou no retraimento: a deflexão, como processo de bloqueio de consciência, e a dessensibilização, como mecanismo de defesa contra a sensibilidade corporal, emocional e afetiva. Para essa autora,

A deflexão pode ser uma evitação da consciência de determinadas sensações, experiências, sentimento, impulsos, necessidades, ações, etc., ou pode ser uma

evitação do contato direto com o outro, através de um olhar desviado ou de uma fala impessoal, superficial e imprecisa (p. 68).

Assim como

A dessensibilização pode acontecer como uma interrupção de contato com o próprio corpo, quando são bloqueadas as sensações proprioceptivas, ou como uma interrupção do contato com o outro, quando é interrompida a sensação de prazer no momento em que seu corpo é acariciado por outra pessoa (Tenório 2003, pp. 68-69).

Se de um lado estão as personalidades fixadas no contato, do outro lado estão as personalidades fixadas no retraimento. Para Tenório (2003), a projeção e a retroflexão são bloqueios do contato com tendência à fixação no fechamento. Após reunir as características desses dois tipos de resistência, percebe-se que essas pessoas que se fecham em si mesmas criam uma barreira que bloqueia o contato com os outros, pois acredita que as pessoas têm tudo o que elas acham perigoso e ameaçador. A energia e a ação que deveriam ser orientadas para fora são voltadas para dentro do próprio organismo. Essas pessoas se fecham para o outro, porque também têm medo de ser invadidas ou sufocadas. A relação desses indivíduos consigo mesmos é de falsa admiração e com o outros é de falsa rejeição e desvalorização. Esse tipo de personalidade, para suportar o isolamento, tenta sempre se amar e se relacionar consigo mesma. Está sempre se auto-observando e em contato vivo com seus próprios pensamentos e sentimento

CAPÍTULO 3

A RELAÇÃO CONJUGAL NO ENFOQUE DA GESTALT TERAPIA

*A arte de viver é simplesmente a arte de conviver...
Simplesmente, disse eu? Mas como é difícil!
(Mário Quintana)*

3.1. O Casal e suas Fronteiras

De acordo com Zinker (2001), a relação conjugal é uma totalidade ou um sistema que possui limites ou fronteiras, pelas quais se dá a separação e a relação com os outros sistemas da sociedade. Cada parceiro da relação tem fronteiras ao seu redor que o delimita como sendo uma pessoa, no entanto, essas fronteiras não devem ser nem muito permeáveis e nem muito rígidas, sob pena de perturbar o equilíbrio relacional.

Para esse autor, as fronteiras que delimitam o casal e cada pessoa na relação estão em constante mudança. Às vezes o sistema é aberto à socialização e possui fronteira semipermeável. No entanto, em outras ocasiões, o sistema pode ficar melhor adaptado com a separação, ou seja, com uma fronteira rígida protegendo-o contra influências externas. As famílias que têm um relacionamento funcional conhecem um ao outro o suficiente para sentir quando deve se reunir e quando deve permanecer separado. Do mesmo modo, em um relacionamento conjugal saudável, cada indivíduo conhece o momento do outro, sabe quando deve penetrar a intimidade do outro e quando deve manter-se mais afastado. Dessa maneira, cada pessoa tem seu espaço privado quando precisa e também encontra apoio e companheirismo no outro se necessário.

Um casal que vive em harmonia é caracterizado por fronteiras de subsistemas fluidos e flexíveis. Entre eles, há um projeto comum, uma comunhão de atitudes e de sentimentos, responsividade e coesão. Todavia, também é possível observar respeito pela individualidade e unicidade de cada pessoa (Zinker, 2001).

O mesmo autor descreve famílias com fronteiras impermeáveis, nas quais nada ultrapassa sua barreira e vivem como uma unidade fechada. A fronteira ao redor delas é rígida e dura. Elas não se misturam com outras famílias, não se reúnem com grupos, ninguém consegue penetrar suas fronteiras. Frequentemente, nessas famílias, seus membros apresentam fronteiras individuais fracas em que um invade a vida do outro. Esse tipo de família é denominada pelo autor de “famílias retrofletidas.” Internamente, há confluência ou ausência de fronteira entre os membros da família, mas em relação ao meio externo, há uma fronteira bastante rígida.

Em vista disso, podemos dizer que há também casais vivendo de maneira lacrada em relação às outras pessoas e totalmente abertos na relação a dois (figura 3.1.1). Os membros desse tipo de relacionamento podem sofrer sintomas psicossomáticos relacionados à contenção de energia e expressar inadequadamente seus sentimentos. Tais sintomas são descritos como uma sensação de sufocamento, gerando ao indivíduo sintomas físicos, como por exemplo, asma, dores no pescoço, constipação, dores no peito, câibras, problemas de pele, dores de cabeça e outros.

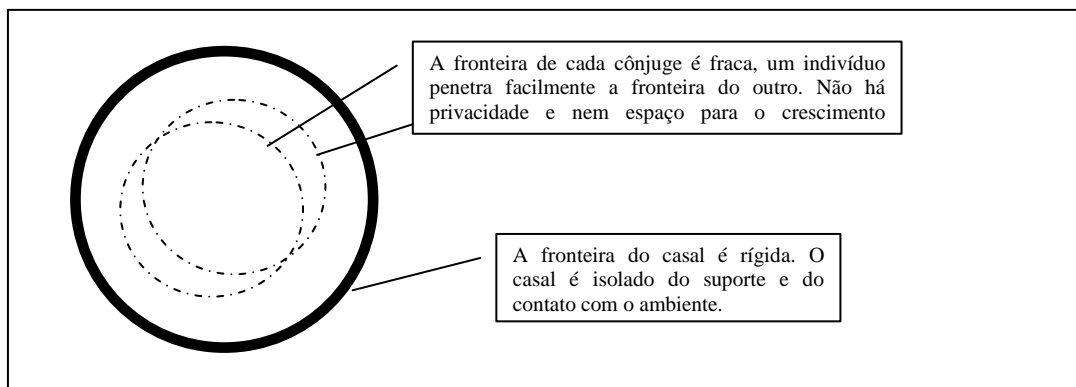


Figura 3.1.1. **Funcionamento do casal retroflexor**

Fonte: Adaptada da proposta por Zinker (2001).

Cardella (1994) exemplifica esse tipo de relacionamento afetivo, quando surge a perda do “eu e você” e o “nós” prevalece. A relação apresenta dependências mútuas e características simbióticas. Para ela, esse casal é muitas vezes confundido como muito unidos

e gozadores de uma excelente relação amorosa. Entretanto, os parceiros não estabelecem um vínculo de amor, e sim de dependência recíproca.

Para Zinker (2001), se de um lado estão as “famílias retrofletidas”, do outro estão as “famílias desorganizadas”, cujas fronteiras externas são frouxas demais. No entanto, a fronteira que envolve cada indivíduo é muito rígida. Nessas famílias, as pessoas pouco se comunicam; não há uma verdadeira interação, os membros não dedicam tempo um para o outro. Nesse sentido, podemos sugerir que em uma relação conjugal desorganizada (figura 3.1.2), há falta de intimidade e de união e os componentes sentem que não podem contar um com outro, assim como acontece entre os membros de famílias desorganizadas. Frequentemente, é possível observar indivíduos, que têm esse tipo de relacionamento, recorrendo ao álcool ou drogas para fugir do caos e tentar alcançar um senso de unidade interior, organização ou paz.

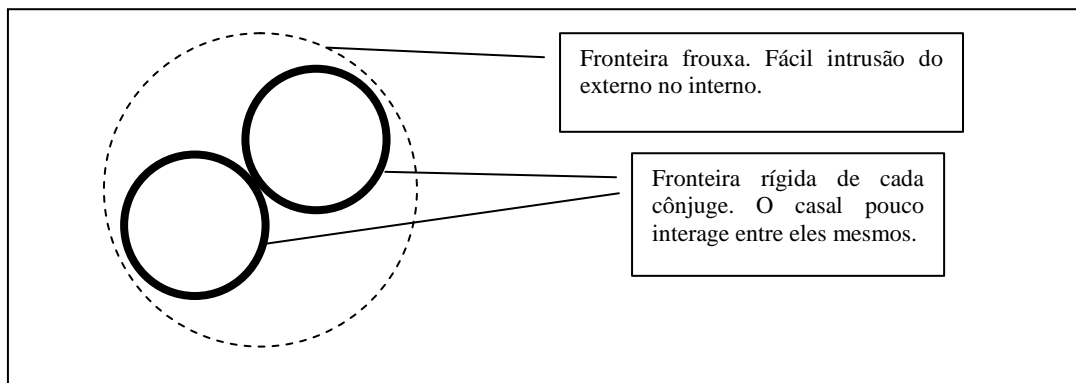


Figura 3.1.2. **Funcionamento do casal desorganizado**

Fonte: Adaptada da proposta por Zinker (2001).

A relação entre as partes que formam o todo é tão fraca que não permite a criação de uma unidade com limites que definem a sua forma e sua identidade; mas permite, ao mesmo tempo, a troca com o meio externo. É preciso que esses limites sejam fortes o suficiente para, quando necessário, não permitir a entrada do mundo externo para solucionarem conflitos internos, mas também fracas o suficiente para poder influenciar e ser influenciado pela realidade externa.

Atualmente as relações estão baseadas numa individualidade a dois. O individualismo está sendo colocado de uma maneira exagerada. Isso tem acontecido, porque a sociedade está extremamente competitiva e cada vez fica mais difícil sair do centro de si e pensar a dois sem nada em troca. Para relação conjugal, os ideais contemporâneos dão maior ênfase a autonomia e a satisfação de cada cônjuge do que aos laços de dependência entre eles (Veiga, 2005).

Polster e Polster (2001) relatam sobre a importância de os casais poderem ver um ao outro, ouvir um ao outro, tocar um ao outro, saborear um ao outro, cheirar um ao outro, mover-se um para o outro e falar um com o outro. Eles afirmam que quando um casal limita alguns desses modos de contato, surgem as dificuldades e o casal passa a carregar todas as questões inacabadas que deixaram para trás.

Os casais não estão em nenhuma dessas extremidades destes dois tipos de relação conjugal, retrofletidas e desorganizadas, funcionam com fronteiras externas e internas mais ou menos adequadas, ou seja, ora aberta, ora fechada, podem, assim, constituir uma zona comum de interação. Esse controle das fronteiras torna o relacionamento mais saudável e o casal pode sentir uma sensação de amor e pertencimento, além de possuir sua privacidade e individualidade (Zinker, 2001).

Miller (1995) não menciona sobre a fronteira que envolve o casal como sistema, mas explica o relacionamento conjugal observando o tipo de fronteira que envolve cada indivíduo. Se Zinker (2001) compara os casais que vivem de maneira confluyente e retroflexora, Miller (1995) expõe suas idéias de como um casal, sendo um indivíduo confluyente e o outro retroflexor, vivem uma batalha de abandono ou sufocamento. Ele explica que o confluyente se sente negligenciado e tratado como algo indevido e já o que retroflete, sente-se prisioneiro e punido injustamente. Nesse tipo de relacionamento conjugal, um reclama por mais intimidade e o outro por mais liberdade.

3.2 O Ciclo Interativo

Para Zinker (2001), o ciclo interativo possui os mesmos princípios do ciclo do contato, a diferença se dá, que no ciclo interativo, a atenção está voltada para a interação da família ou do casal. Os princípios são os mesmos: *awareness* plena leva a um contato claro na fronteira entre o eu e o meio ambiente.

No plano intrapsíquico, enraizamo-nos na awareness do que é relevante no momento, do que chama nossa atenção e se destaca motora ou intelectualmente. Esse interesse é investido de energia, sem a qual seríamos incapazes de agir. Nossa 'awareness' é clara e rica. Quando está suficientemente energizada, podemos nos mover de modo decisivo em direção àquilo que desejamos. As ações levam ao contato com o ambiente e são seguidas por um senso de satisfação, resolução e fechamento. Somos capazes de nos afastar da situação, relaxar e deixá-la ir. O retraimento, quando limpo e completo, permite que nos voltemos para uma nova experiência sem sentir o "peso" de algo inacabado. Uma nova 'awareness', então, surge no primeiro plano, e o ciclo recomeça (p.89).

O mesmo autor utiliza divisão em fases para descrever o ciclo interativo (figura 3.2.1), deixando claro que é uma divisão artificial, que faz sentido tanto lógico quanto intuitivo. Cada fase contém em si elementos das outras. As fases são: *awareness*, energia/ação, contato, resolução/conclusão e retraimento. Observar as interações do sistema torna possível visualizar as habilidades do que constitui o bom funcionamento. Um ciclo completo resulta no bem-estar, já o ciclo incompleto resulta no mal-estar. No sistema, há resistências que interrompem a resolução tranqüila, que estão assim, ligadas às disfunções.

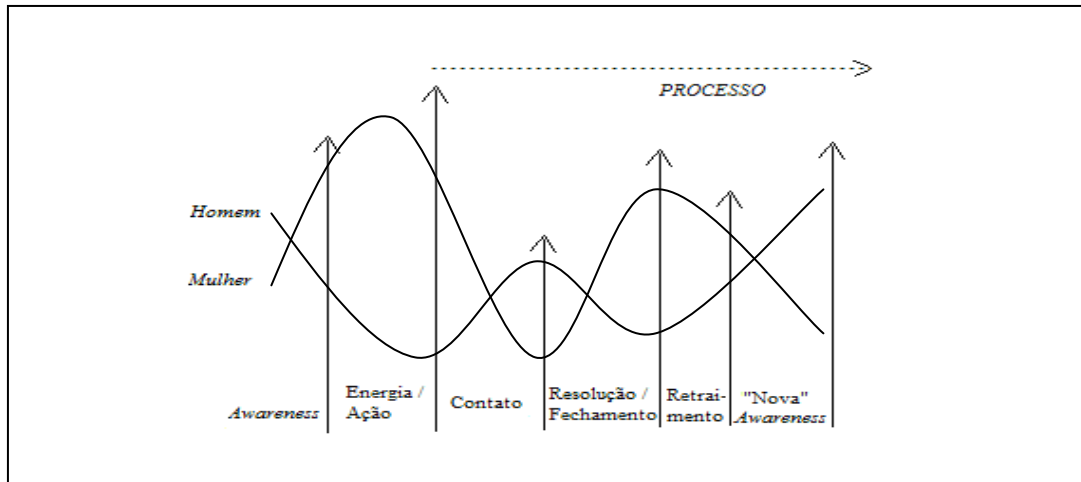


Figura 3.2.1. **Ciclo interativo gestáltico**

Fonte: Adaptada da proposta por Zinker (2001).

A *awareness*, primeira fase do ciclo, acontece antes da interação. Os membros de um sistema estão separados por seus sentimentos, sensações, sonhos, memórias. Cada indivíduo tem sua própria *awareness* em uma enorme complexidade. Às vezes as sensações, pensamentos ou sentimentos são facilmente acessíveis, outras vezes, são vagos, pouco claros e exigem trabalho para serem colocados em palavras ou em ações e muitas vezes não são visíveis para própria pessoa, entretanto, disponíveis para os outros.

No ciclo interativo, não basta, somente, o indivíduo estar em *awareness* consigo mesmo, é necessário voltar-se do eu para o outro. Nesse momento há dificuldade, pois se muitas vezes uma pessoa não percebe sua própria *awareness*, como perceberá a do outro? Além disso, é preciso saber comunicar ao outro o que é revelado pela *awareness* e que é significativo para relação conjugal.

Na relação conjugal, há o trabalho da pessoa expressar claramente seus próprios sentimentos e também a vontade de escutar e compreender sobre o mundo do outro. Além disso, há a importância em se perceber o outro mesmo quando ele não diz nada, demonstrando, assim, seu relacionamento, fazendo com que o outro se sinta percebido. Essa troca de relação funciona como um jogo de falar e ouvir, ver e ser visto, tocar e ser tocado.

Isso gera consciência no outro, estimulando a energia necessária para o surgimento de uma figura a partir do fundo, que seriam as vontades e desejos do casal.

A fase da energia/ação acontece quando o interesse ou a preocupação surge do conjunto da *awareness*, gerando uma figura compartilhada pelo casal. Esse processo é interpessoal. Cada indivíduo tem um interesse por determinada figura, não é igual; cada um dá certa importância a determinada figura, e as figuras que vão surgindo ficam em ordens diferentes de relevância para cada membro. É nessa fase do ciclo que acontece a administração da complexidade das diferenças, fazendo com que a figura resultante seja clara, límpida (um casal saudável consegue fazer uma fusão das figuras que surgem), tornando possível utilizar de maneira devida a energia, fazendo a figura continuar se movendo no processo.

O contato é a consequência da fase de energia/ação. É na fase do contato que se forma uma figura em comum para o casal, que é feita de desejos diferentes, através de um processo de influência mútua. O contato gera a sensação de posse mútua, satisfação pelo trabalho realizado.

O contato é o sangue vital do crescimento, o meio para mudar a si mesmo e a experiência que se tem do mundo. A mudança é um produto inevitável do contato porque apropriar-se do que é assimilável ou rejeitar o que é inassimilável na novidade irá inevitavelmente levar a mudança. (...) O contato é implicitamente incompatível com permanecer o mesmo. A pessoa não precisa tentar mudar por meio do contato; a mudança simplesmente acontece. (Polster e Polster, 2001, pp. 113-114)

Desse modo, é coerente dizer que na fase do contato acontece o encontro verdadeiro e profundo entre os parceiros. É nesse encontro que se dá a apreciação e a resolução das diferenças, a partir da inclusão de cada um no mundo vivencial do outro, permitindo a

compreensão e aceitação do outro como ele é em sua singularidade. Ambos se mobilizam, gastam sua energia, agem na solução da figura que foi formada com a junção de seus desejos.

A fase seguinte ao contato é a resolução/conclusão. Nessa fase, o casal assimila toda experiência. É quando refletem sobre o que aconteceu e cada um expressa seus sentimentos em relação ao que viveram. Procuram compreender e entrar em comum acordo; apreciam-se a si mesmos e ao outro ou lamentam juntos pelo que poderia ter sido.

O final do ciclo interativo é marcado pelo retraimento que funciona como uma pausa para o início de um novo ciclo. Nesse momento, um indivíduo separa-se do outro e volta-se para si mesmo. É importante fazer contato e se afastar, tocar e ser tocado, e depois deixar ir. Ribeiro (2006) descreve essa fase como “retirada”, que é quando o contato se fecha, a necessidade é satisfeita, a figura é transformada e tem início a preparação para um novo ciclo de experiência.

Os casais passam de maneiras diferenciadas pelos ciclos que vivem, cada um tem seu estilo. Alguns passam rápido, outros são mais cautelosos. Quando o processo é saudável, ele é organizado e claro, já no processo não saudável é desorganizado e pouco claro. As experiências vividas, sendo bem-sucedidas, geram bem-estar, senso de crescimento e realização. Quanto maior for a repetição dessas situações de sucesso melhor, será a construção de um terreno conjugal estável, com imagens comuns e facilmente alcançáveis. (Zinker, 2001)

A construção desse terreno conjugal estabilizado, por sua vez, vai depender do papel que a criatividade possa desempenhar nas situações vivenciadas, no jogo dos limites entre o “eu” e o “nós”.

Silveira (2007) caracteriza a criatividade como um fator de saúde e de mudança na vida conjugal e em relacionamentos saudáveis, favorecido pela melhor utilização do potencial criativo dos cônjuges e transformador de situações que possam levar ao desgaste da relação amorosa.

Sendo a vida conjugal dotada de aspectos que beneficiam o surgimento de situações inacabadas, há de se imaginar o quanto no setting terapêutico surgem as distorções e repetições de histórias antigas por vezes de outras gerações, obstruindo o fluxo criador próprio das uniões construtivas. (Silveira, 2007, p. 200)

Em meio a essas situações inacabadas e de repetições, vislumbra-se a resistência ao contato como um fator de manutenção desse status.

CAPÍTULO 4

INTERRUPÇÕES DE CONTATO E POSSÍVEIS FORMAS DE RELAÇÃO CONJUGAL

*A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios.
Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente,
antes que a cortina se feche e a peça termine sem
aplausos.
(Charles Chaplin)*

Na forma como as relações conjugais se desenvolvem e até se estabelecem, entra em jogo tudo que foi aprendido das respectivas famílias e o que foi caracterizado pela sociedade em relação às figuras masculinas e femininas, além dos aspectos pessoais de cada cônjuge, relacionados com sua personalidade, com o desejo de se impor ao outro e principalmente com o desejo de ter controle sobre a relação.

Esse contexto dá lugar ao surgimento de formas de atuação mais ou menos ativas ou de disputas constantes por um lugar de destaque dentro da relação. Nesse processo, vêm à tona situações individuais não resolvidas e repetições inconscientes de condições familiares, que constituem obstáculos à visualização de formas de relacionamento que fujam a esses padrões.

Para entender o surgimento de uma relação de parceria, Telles (2003, citado em Bueno 2005, p.2) explica:

a gente nasce livre, original, criativo, amoroso. Mas não independente. E, devido à nossa dependência dos adultos, somos manipulados e moldados por eles de acordo com o sistema de crenças e de padrões que eles também receberam dos seus pais, da religião, da mídia, do mundo enfim. E aí de quem tenta escapar desse sistema. Perde o carinho dos pais, o respeito dos amigos, quando não ganha um castigo.

Isso significa que as formas de resistência ao contato não são verificadas somente nas relações conjugais, mas também nas relações com a família e com a sociedade, desde cedo.

As conseqüências dessas vivências podem ou não influenciar posteriormente nas relações conjugais.

O objetivo deste capítulo é descrever, brevemente, exemplos de psicodinâmicas entre casais, tomando-se por base as resistências de contato citadas por Zinker (2001).

Do ponto de vista da Gestalt-terapia, segundo Ribeiro (2006, p.82), resistências e bloqueios são

forças de pessoas que, momentaneamente perderam a confiança em seu poder pessoal e só com muito cuidado, isto é, ao se sentirem cuidadas e aceitas pelo que são e como estão, poderão recuperar seu poder pessoal de estar na vida de maneira saudável e sem medo. Atrás de todo bloqueio, há um medo, mas não é o bloqueio que deve ser objeto de cuidado, e sim os componentes envolvidos nesse medo, que impedem a pessoa de se expressar, de sorrir, e de viver como verdadeiramente é.

Associando os tipos introjetor e confluyente, têm-se, segundo Ribeiro (2007), o seguinte: enquanto o introjetor obedece e aceita opiniões arbitrárias, normas e valores que pertencem a outros e não consegue defender seus direitos por medo da agressividade (própria ou do outro), o confluyente se liga fortemente ao parceiro, não diferencia o que é seu do que é dele, reduz as diferenças para se sentir igual a ele e termina por agradá-lo mesmo sem ser solicitado; teme o isolamento, por isso, agarra-se ao outro.

Os efeitos mútuos da relação entre esses dois tipos podem levar ao processo de anulação de ambos os parceiros, os quais estão sempre abrindo mão de seus espaços. O confluyente não percebe o que causa ao parceiro, e o introjetor sente-se culpado por qualquer manifestação de desagrado por parte dele. A pessoa que confluenta com outro se centra em sua insegurança e parte dela para sugar o parceiro e viver se alimentando desse.

Há casais que podem permanecer nesse tipo de relação a vida inteira e se habituar com ela, levando o casamento adiante. Outro possível desfecho poderia ser o rompimento do

introjetor por exaustão, sentindo-se inadequado e culpado por ser incapaz de corresponder aos anseios do confluyente, que é tão frágil e carente, ao mesmo tempo que é dedicado e merecedor de toda felicidade do mundo. O confluyente, por sua vez, dificilmente terá coragem de sair da relação, pois a dependência emocional e afetiva que tem em relação ao outro o impede de fazer isso, embora esteja insatisfeito na relação, sentindo-se mal amado e, muitas vezes, abandonado ou desvalorizado pelo outro.

Essa possível ruptura pode ser explicada por meio da hipótese de que o comportamento de ambos, introjetor e confluyente, é desenvolvido a partir de sentimentos de inferioridade e de menos valia, fazendo com que um duvide da sinceridade do amor e dedicação do outro.

Em uma relação entre os tipos projetor e retroflexor, para Ribeiro (2007), o primeiro tem dificuldade de identificar o que é dele e atribui ao outro a responsabilidade por seus fracassos e pelas próprias atitudes das quais não gosta. Sente-se ameaçado pelo mundo em geral. O retroflexor dirige a si mesmo a energia que deveria direcionar ao parceiro, sente-se constantemente inadequado, está sempre ocupado com dúvidas e pensamentos a respeito do que é certo ou errado, do que deve ou não fazer e, com isto, deixa de fazer coisas com medo de ferir-se e de ferir o outro.

Na dinâmica da relação desses dois tipos, o retroflexor representa o espaço de que o projetor precisa para se colocar com sua neurose. O medo de ferir e de ser ferido do retroflexor, por exemplo, “casa” justamente com o gosto do projetor de que as pessoas façam as coisas por ele. Do mesmo modo, considerar-se inadequado no que faz (o retroflexor) representa aquilo de que o projetor precisa, para atribuir ao outro a responsabilidade por seus fracassos. Zinker (2001) relata que, em uma relação conjugal em há estilo de vida projetivo, sempre tem um líder para acusar, culpar o outro por qualquer problema da relação.

Casamentos com esses tipos de parceiros podem durar, mas tendem a apresentar mais riscos, devido à passividade do retroflexor. O projetor não admite nada de negativo em si, pois projeta no outro suas infelicidades, erros e fracassos. Sem nenhuma culpa ou mágoa atormentá-lo, ele não tem a chance de refletir sobre as ações que levaram a essa situação, continuando a agir de maneira superficial. Por sua vez, o retroflexor se preocupa em ser bom e correto em relação ao parceiro e abre mão do que realmente deseja em nome da harmonia conjugal, pois precisa manter as aparências. Com isso, desenvolve sentimentos de ansiedade e medo, em relação às conseqüências de seus atos e em relação ao futuro do casamento.

Um possível desfecho para esse tipo de relação conjugal seria um rompimento trágico ou até mesmo fatal pelo retroflexor, pois carrega tudo nas costas e quando já não agüenta mais guardar tanta coisa, acaba com tudo. Para o projetor, esse tipo de relacionamento é conveniente.

De acordo com Cardella (1994, pp.46-27),

a freqüente utilização desse mecanismo acarreta, ao longo do tempo, frustrações freqüentes para aquele que projeta [...] Essas projeções atuam como exigências de perfeição no outro, [...] quem projeta permanece insatisfeito, por ver frustradas as suas expectativas em relação ao parceiro [...] Em geral, quando a pessoa que projeta rompe o relacionamento, parte em busca de outro parceiro que funcione como depositário de suas partes desintegradas.

Nas relações conjugais entre um dessensibilizador e um deflexor, respectivamente, de acordo com a teoria de Ribeiro (2007), enquanto um se sente frio diante de contatos, o outro tem dificuldades para se estimular e perde o interesse por sensações novas. Esse evita contato em vários sentidos ou o faz de maneira vaga, de forma indireta, sendo inexpressivo ou polido demais.

Trata-se de um relacionamento conjugal com tipos de contato de certa forma semelhantes, cuja dinâmica leva a uma convivência tediosa, devido ao nenhum interesse que cada parceiro tem por si e pelo outro. Pode haver uma acomodação total a essas condições de relacionamento, já que a falta de interesse de cada um por si não atrapalhará o outro.

Relacionamentos que funcionam nessa psicodinâmica podem durar a vida toda, pois os cônjuges vivem como se estivessem ilesos a qualquer movimento do outro, como se estivessem fechados em seus próprios mundos.

Essa forma de relação conjugal é diferente da proposta de relacionamento saudável de Zinker (2001), segundo a qual, além de ficar juntos, um casal se compromete com as tarefas da família, realizando-as em conjunto; criam filhos e formam um subsistema dentro de um sistema maior, que é a vizinhança, a cidade, o país e o mundo. O casal constitui uma unidade social, cultural e econômica dentro de determinada comunidade.

No caso, a relação desenvolvida entre um dessensibilizador e um deflexor não constituiria um subsistema formado pela troca entre eles. Na verdade, cada um, envolvido com seu próprio mundo e sem relação de troca, constituiria um subsistema isolado do outro. Somente para a sociedade é que, aparentemente, representariam um subsistema social.

Para facilitar a leitura da psicodinâmica de outras combinações de resistências de contato, em cada tipo será utilizada a caracterização de Ribeiro (2007).

Relacionamentos entre um introjetor (“ele existe, eu não”) e o retroflexor (“ele existe em mim”) podem levar a um grande sentimento de vazio e também de tédio, pois quase não há dinâmica na relação. Pode-se dizer, que a relação funcionaria com um jogo de “O que é melhor para você”? (o retroflexor) *versus* “Como e o que você quer que eu faça”? (introjetor). Haveria uma falta de perspectiva, devido a um esperar pelo alimento do outro, sem que a relação evolua como subsistema.

Já na relação conjugal entre confluentes (“Nós existimos, eu não”) e dessensibilizadores (“Não sei se existo), pode-se dizer que a dinâmica ficará por conta do confluyente, que tentará sugar o parceiro e não obterá resposta, já que o outro bloqueia o contato pleno com a realidade, não se envolvendo na relação.

Da relação conjugal entre um projetor (“Eu existo, o outro eu crio) e um deflexor (“Nem eu, nem ele existimos”), entende-se que o primeiro não teria como levar adiante o seu jogo, porque não encontraria no parceiro o espaço de que necessita para desenvolvê-lo.

Miller (1995, p. 31) ainda explica sobre o casal em que um parceiro é confluyente e o outro, retroflexor:

Cada um se sente roubado e tenta controlar o outro de modos diferentes: ela reclama por mais intimidade; ele exige mais liberdade [...] ele interpreta as exigências dela por mais comunicação emocional como tentativas de restringir sua espontaneidade e independência. Ela interpreta as tentativas dele de resguardar sua liberdade como uma negação do seu amor por ela e da responsabilidade do casamento deles. Ela se sente negligenciada e tratada como uma coisa a ele devida; ele sente-se prisioneiro e punido injustamente [...] parceiros íntimos se deixam cair no círculo vicioso dos medos-ansiedade complementares que cada um tem, de ser abandonado ou engolido pelo outro.

O retroflexor é suficiente por conta própria, não precisa do outro, pois esse existe dentro de si. Com isso, um indivíduo que retroflete em excesso teme a forte aproximação, até mesmo porque esse sujeito acredita que, sozinho, faz melhor qualquer coisa e por isso não precisa de ninguém. A pessoa confluyente não se dá conta de suas próprias necessidades e emoções; mistura-se com o outro e não é capaz de identificar as diferenças. Quem conflui exige que o parceiro só se sinta feliz em sua companhia, que não precise de contato com outras pessoas que o inclua em suas atividades.

Dessa forma, com um sentindo-se preso e o outro, abandonado, Miller (1995) esclarece a importância de que não somente nesse tipo de relação conjugal, mas em todo tipo, é importante levar em conta as necessidades de cada membro, tanto para o estar juntos como para autonomia.

Quanto há relacionamento entre parceiros como o mesmo tipo de resistência de contato, Zinker explica (2001) sobre como funcionaria a psicodinâmica entre eles: casais projetivos quase nunca estão em sintonia, porque não há um receptor; eles se voltam um contra o outro.

Casais em que ambos os cônjuges são dessensibilizadores, um indivíduo pouco percebe ao outro; a linguagem é examinada de maneira superficial ou às vezes nem é escutada. Não se tocam e caso façam, bloqueiam a entrada de sensações em seus corpos, mentes ou corações. Assim, casais dessensibilizadores evitam machucar o companheiro e de se machucar, simplesmente, não sentem. Muitas vezes o resultado pode ser positivo, mas esses casais acabam por perder muito do que a vida proporciona.

No relacionamento entre introjetores, os cônjuges valorizam fazer as coisas da maneira como sempre é feito, utilizando velhas regras e inibindo qualquer criatividade, podendo ser caracterizado como um casal preguiçoso.

Entre parceiros confluentes, a fronteira entre o eu e o outro é fraca; não há permissão para separação ou diferenciação do eu e a separação é intolerável. Há um acordo para permanecerem juntos. No entanto, esse entrelaçamento pode ser uma base frágil para relacionamentos, afinal, assim como dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço, dois indivíduos não podem ter a mesma mente (Cardella, 1994; Polster e Polster, 2001 e Zinker, 2001).

No relacionamento entre deflexores, o casal não constrói um tema sólido, uma experiência se mistura com outra e desaparece. Eles não se sentem vinculado ou conectado um ao outro, pois não se acham incompreendidos. (Polster e Polster, 2001 & Zinker, 2001)

Em um casal retroflexor, cada indivíduo se volta para si e faz por si mesmo aquilo que gostaria de receber do outro ou de fazer pelo outro. Eles retêm seus sentimentos e vivem de maneira isolada, mas ao menos se sentem seguros em suas lutas internas (Zinker, 2001).

Essas são apenas algumas possibilidades de interação entre vários tipos de parceiros, os quais utilizam formas específicas de interromper contato; ainda há inúmeras outras possibilidades. O que foi tratado é apenas uma amostra de alguns tipos de casais resultantes de algumas combinações de resistências ao contato.

Para Zinker (2001), essas formas de resistência devem ser compreendidas como proteção contra o risco de dor psíquica, mágoa, confrontos, rejeições e desconfortos. Porém, elas geram conseqüências que se estendem até a vida pessoal, como por exemplo: inquietação, depressão, perda de humor, incapacidade de brincar, falta de brilho intelectual e sensação de que as coisas sempre causam insatisfação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão da literatura feita neste trabalho, percebe-se que o tema ciclo de contato e suas resistências é amplamente abordado na Gestalt-terapia. Diversos autores discutem a maneira como essas interrupções de contato acontecem e como se repercutem nas relações do sujeito. Pelos autores consultados, verifica-se que há um consenso quanto às formas de resistências ao contato nas relações. Porém, alguns autores, com o tempo, foram acrescentando algumas novas interrupções de contato, que por sua vez detalhavam melhor cada tipo de resistência.

É de grande relevância a relação que Zinker (2001) faz entre o ciclo de contato individual e o ciclo interativo. A partir da ligação entre o ciclo individual e o interativo feita pelo autor, é possível perceber mais claramente como ocorrem as relações conjugais, pois ao observar as interações do casal, torna-se possível visualizar as habilidades que podem constituir um relacionamento saudável ou não.

Ao estudar o contato nas relações conjugais a partir da abordagem gestáltica, chamou principalmente a atenção o modo como as resistências ao contato são desenvolvidas e como podem dominar na relação, a ponto de determinar seu sucesso ou fracasso. As neuroses expressadas no ciclo de contato, algumas vezes, podem levar a desfechos fatais, por esgotarem os parceiros, sem que os cônjuges se dêem conta do que ocorre de fato ou tenham consciência de que necessitam de ajuda. Também foi interessante compreender que da união entre formas diferentes de resistências de contato já se pode prever como se desenvolverá a psicodinâmica dos casais e os possíveis desfechos.

Além disso, foi importante verificar como determinadas psicodinâmicas são percebidas pela sociedade de maneira diferente de como verdadeiramente funcionam. Como exemplo, pode-se citar o caso de parceiros confluentes que são vistos como um casal unido e amoroso, quando, na verdade, estabeleceram uma forte relação de dependência mútua. Na

realidade, esse tipo de consideração, pode levar o casal confluyente a ficar ainda mais dependente um do outro, fortalecendo a conjugalidade confluyente e, dessa forma, impedindo a visualização do próprio casal quanto ao que acontece.

Por fim, fica o entendimento de que esse aprendizado, apesar de rico e profundo, ainda é insuficiente para estabelecer as bases sólidas para uma terapia clínica de casal. Por essa razão, este tema vai continuar sendo objeto de mais pesquisas, tanto fora da academia, como em cursos posteriores de especialização, que são os objetivos da pesquisadora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bueno, M. (2005). O medo da intimidade, o medo do encontro. *Revista IGT na Rede*. 2, 2. Recuperado em 15 nov.. 2008: <http://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=100&layout=html>
- Cardella, B. E. P. (1994). *O amor na relação terapêutica: uma visão gestáltica*. São Paulo: Summus.
- Casarin, D. (2005). Awareness. *Revista IGT na Rede*. 2, 2. Recuperado em 20 out. 2008: www.igt.psc.br/ojs/include/getdoc.php?id=324&article=43&mode=pdf
- Costa, G. P. (1997). *Conflitos da vida real*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Doron, R.; Parot, F. (2006). *Dicionário de Psicologia*. São Paulo. Ática.
- Fadiman, J.; Frager, R. (2002). Carl Rogers e a Perspectiva centrada no cliente. *Teorias da personalidade*. São Paulo: Habra.
- Feres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 11, 2. 379-394. Recuperado em 22 out 2008: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79721998000200014&lng=&nrm=iso
- Ferreira, A. B. H. (2004). *Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa*. 3ª edição. Curitiba: Positivo.
- Gray, J. (1995). *Homens são de Marte, mulheres são de Vênus: um guia prático para melhorar a comunicação e conseguir o que você quer nos seus relacionamentos*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Kiyan, A. M. M. (2001). *E a Gestalt emerge: Vida e Obra de Frederick Perls*. 1ª Edição. São Paulo: Altana.
- Marodin, M. (1997). As relações entre o homem e a mulher na atualidade. In: Strey, M. N. *Mulher – estudo de gênero*. São Leopoldo: Unisinos.
- Mayer, L. (2002). Fredrick S. Perls e a Gestalt-terapia. Fadiman, J.; Frager, R. *Teorias da personalidade*. São Paulo: Habra.
- Miller, M. V. (1995). *Terrorismo íntimo: a deterioração da vida erótica*. Rio de Janeiro: Francisco Alves.
- Patterson, L.; Eisenberg, S. (1995). *O processo de aconselhamento*. 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes.
- Perls, F. (1977). *Gestalt-terapia explicada*. 8ª edição. São Paulo: Summus.

- Perls, F. (1988). *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. 2ª Edição. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos
- Perls, F.; Hefferline, R.; Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. 2ª edição. São Paulo: Ed. Summus.
- Pimentel, A. (2003). *Psicodiagnóstico em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Polster, E.; Polster, M. (2001). *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (1985). *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. 7ª edição. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (1994). *Gestalt Terapia: o processo grupal: uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística*. 2ª edição. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (2006). *Vade-mécum de Gestalt-terapia: conceitos básicos*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (2007). *O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica*. 4ª edição. São Paulo: Summus.
- Scarf, M. (1990). *Casais íntimos: convivência, casamento, afetividade*. Rio de Janeiro: Francisco Alves.
- Silveira, T. M. (2007). O papel da criatividade nas relações conjugais: os limites do “eu” e os limites do “nós”. *Revista IGT na Rede*. 4. 7. 199-207. Recuperado em 15 out 2008: www.igt.psc.br/ojs/include/getdoc.php?id=1021&article=165&mode=pdf
- Tellegen, T. A. (1984). *Gestalt e Grupos: uma perspectiva sistêmica*. São Paulo: Summus.
- Tenório, C. M. D. (2003). *Os transtornos da personalidade histriônica e obsessivo-compulsiva na perspectiva da Gestalt Terapia e da Teoria de Fairbairn*. Tese de Doutorado. Universidade de Brasília, Brasília.
- Veiga, A. P. (2005). (Quase) feitos um para o outro. *Revista IGT na Rede*. 2. 2. Recuperado em 15 out 2008. [www.spiner.com.br/modules.php?name=News&file=article&sid=1138 - 32k](http://www.spiner.com.br/modules.php?name=News&file=article&sid=1138-32k).
- Walsh, F. A. (2002). Casais Saudáveis e casais disfuncionais: Qual a diferença? In: Andolfi, M. *A crise do casal: uma perspectiva sistêmico-relacional*. Porto Alegre: Artmed.
- Yontef, G. M. (1998). *Processo diálogo, awareness: ensaios em gestalt terapia*. São Paulo: Summus.
- Zinker, J. C. (2001). *A busca da elegância em psicoterapia: uma abordagem gestáltica com casais, famílias e sistemas íntimos*. São Paulo: Summus.