



Centro Universitário de Brasília - UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES
Curso de Psicologia

**Codependência afetiva em relacionamentos amorosos violentos: um estudo de caso
fundamentado na abordagem gestáltica**

Julia Costa Lim

**Brasília
2024**



Centro Universitário de Brasília - UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES
Curso de Psicologia

**Codependência afetiva em relacionamentos amorosos violentos: um estudo de caso
fundamentado na abordagem gestáltica**

Julia Costa Lim

Monografia apresentada à Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde do Centro
Universitário de Brasília - UniCEUB como
requisito à conclusão do Curso de
Psicologia.

Professora orientadora: Professora Amanda
Maria de Albuquerque Vaz.

Brasília

2024

Sumário

Considerações iniciais.....	4
Fundamentação teórica.....	6
1. O amor na contemporaneidade e a codependência afetiva.....	6
2. Um olhar específico para a codependência afetiva: a perspectiva da Gestalt-terapia.....	7
3. Codependência afetiva e relacionamentos violentos.....	9
Problema de pesquisa, objetivos e justificativas.....	11
1. Problema de pesquisa.....	11
2. Objetivo geral.....	11
3. Objetivos específicos.....	11
4. Justificativas.....	11
Metodologia.....	13
1. Participantes.....	14
2. Local.....	15
3. Instrumentos.....	15
Resultados e discussão.....	17
Considerações finais.....	35
Referências.....	38

Considerações iniciais

O presente trabalho tem como objetivo compreender e visibilizar como os bloqueios de contato presentes em uma mulher com codependência afetiva influenciam na escolha do parceiro afetivo e dificultam o rompimento de relacionamentos violentos.

Em uma pesquisa denominada "Visível e Invisível: A Vitimização de Mulheres no Brasil", realizada pelo Instituto Datafolha (2023), foi possível constatar que um terço das mulheres brasileiras já sofreram violência física ou sexual pelo menos uma vez em sua vida. Quando se trata de violência psicológica, esse número sobe para 43% das mulheres. Também foi possível visibilizar que 45% das mulheres que sofreram algum tipo de agressão não buscam nenhum tipo de ajuda.

Em minha experiência de estágio em Psicologia em um Núcleo Integrado de Atendimento à Mulher, com atendimento psicossocial de mulheres vítimas de violência doméstica, foi possível notar que grande parte dessas mulheres possuem aspectos em comum de codependência afetiva, fazendo com que tenham dificuldade de sair de seus relacionamentos conjugais, ainda que eles se constituam de forma violenta.

Sendo assim, foi possível perceber uma necessidade atual de compreender o funcionamento psicológico dessas mulheres. Neste estudo buscamos compreender o funcionamento de uma mulher que já se envolveu em relacionamentos violentos, identificando os bloqueios de contato presentes nela que influenciaram na escolha de seu parceiro afetivo e dificultaram o rompimento do relacionamento violento. Entender fatores como esses pode auxiliar no desenvolvimento de ferramentas para ajudar mulheres com esse tipo de experiência tanto na clínica quanto em diferentes espaços sociais de cuidado e de atuação jurídica. Além disto, o presente estudo possui sua relevância em seu enfoque na vida adulta, uma vez que o tema da codependência afetiva

tem sido trabalhado majoritariamente com ênfase em seu desenvolvimento na infância, sem um debruçamento acerca de sua manutenção em períodos posteriores da vida.

Para embasar este estudo, será apresentada uma fundamentação teórica estruturada em três tópicos, sendo eles: a) o amor na contemporaneidade e a codependência afetiva; b) um olhar específico para a codependência afetiva na perspectiva da Gestalt-terapia; e c) a codependência afetiva e os relacionamentos violentos.

No primeiro tópico será discutido o conceito de amor, e como o amor disseminado contemporaneamente em nossa sociedade pode favorecer o desenvolvimento da codependência afetiva. No segundo tópico, será contemplado o olhar da Gestalt-terapia para o desenvolvimento de relacionamentos amorosos e para a codependência afetiva. E, por fim, no último tópico será discutido o porquê de pessoas codependentes tenderem a se envolver em relacionamentos com diversos tipos de violência.

Fundamentação teórica

1. O amor na contemporaneidade e a codependência afetiva

Segundo Branden (1998, apud Martins, 2008), o amor é um estado psicológico com relação ao ser amado mais profundo e duradouro que os sentimentos e as emoções momentâneas. Para o autor, o amor é uma forma de manifestação da consciência humana, em que o ser humano busca um objeto para valorizar, se importar, se estimular e se inspirar. Por isto, o amor tem sido uma das experiências mais buscadas pelo ser humano na contemporaneidade, especialmente o amor conjugal.

Não nos é ensinado como nos relacionar; aprendemos com nossas experiências, com o que vemos em nosso núcleo familiar, com pessoas ao nosso redor em diversos espaços sociais, com nossa cultura, com canções, com poesias, com peças de teatro, com novelas, com o cinema, com a literatura etc. O amor conjugal divulgado de maneira hegemônica atualmente na nossa sociedade constitui-se de uma forma irreal de relacionamento. Os filmes e livros de romance expressam uma completa fusão entre o casal protagonista, e é favorecido que entendamos que este é o modelo de relação ideal.

Dessa forma, essa ideia de relacionamento é introjetada e posteriormente projetada nos relacionamentos amorosos, de maneira que, ao se vivenciar esse tipo de relação, favorece-se a constituição de codependência afetiva, gerando um grande sofrimento tanto para as pessoas que a vivenciam quanto para seus parceiros afetivos.

Segundo Mellody (1995), a codependência afetiva constitui-se de uma falta de auto-estima, dificuldade de estabelecer limites, dificuldade de admitir e expressar a própria realidade, dificuldade de tomar conta de suas necessidades e desejos adultos, e dificuldade de experimentar e expressar a realidade, apresentando reações emocionais

extremas em situações de desapontamentos comuns no cotidiano das relações. Além disso, pessoas codependentes expressam cuidados excessivos (sufocantes) com o outro, necessidade de controle excessivo de si mesmo e dos outros, ciúme patológico, comunicação disfuncional e a crença de que dependem do outro para sobreviver (Ally, 2013).

De acordo com Ally (2013), a codependência afetiva é na maior parte das vezes fruto de vivências em famílias disfuncionais na infância, ou seja, famílias que apresentaram muitos conflitos, desequilíbrio emocional, rigidez, críticas, abusos e violência física e/ou psicológica.

2. Um olhar específico para a codependência afetiva: a perspectiva da Gestalt-terapia

Sob a ótica da Gestalt-terapia, vivemos o amor a partir de como recebemos afeto do outro no decorrer de nossas histórias de vida. De acordo com Cardella (1994), para que o indivíduo desenvolva a capacidade de amar a si mesmo e, posteriormente, ao próximo, o indivíduo deve ter experimentado ser amado de forma incondicional pelo seus pais na infância. Ao contrário, quando a criança sente que só é amada quando se comporta de certa forma, obedecendo um “modelo de criança boa”, é internalizado que não se é digno de amor. Essa crença faz com a criança perca sua espontaneidade, pois sente-se ameaçada de perder o amor de seus pais, caso não corresponda às suas expectativas. Essa sensação de ameaça é levada para a vida adulta, sendo projetada em suas diversas relações.

Na perspectiva da Gestalt-terapia, o amor é caracterizado pela integração e diferenciação de um indivíduo em relação a outro(s), pressupondo uma capacidade de auto-satisfação integral de todos os indivíduos, minimizando as expectativas de que o(s)

outro(s) satisfaçam suas necessidades. O amor é um sentimento incondicional, ou seja, não há uma condição para amar (Cardella, 1994).

Existem diversos tipos de relações que estabelecemos ao longo da vida e formas diferentes de vivenciar o amor. Algumas delas são o amor materno, paterno, fraterno, erótico, romântico, etc. (Cardella, 1994). No presente estudo, iremos focalizar o amor romântico e o amor erótico.

Segundo Cardella (1994), o amor romântico é marcado por um intenso estado de êxtase e possui um caráter transitório. Muitas vezes o relacionamento conjugal termina quando a fase da paixão passa. Isto ocorre pois, nessa fase, não se entra em contato com a realidade do parceiro, e sim com as expectativas idealizadas projetadas nele. Ao deparar-se com a realidade, as expectativas são frustradas e o relacionamento se encerra. O amor erótico, por sua vez, é a união de dois seres, caracterizada por reciprocidade, cumplicidade e intimidade com o objetivo de partilhar a vida, e não apenas para satisfazer suas vontades. Neste tipo de amor, há um apoio entre os parceiros para que o outro cresça e se desenvolva individualmente. Para que o amor erótico ocorra, é necessário que haja maturidade e independência dos envolvidos.

O amor conjugal propagado na nossa sociedade contemporaneamente está muito mais vinculado ao amor romântico do que ao amor erótico. O amor romântico a longo prazo pode resultar em relacionamentos disfuncionais, tendo em vista que, na paixão, as pessoas envolvidas vivenciam o relacionamento como o aspecto protagonista de suas vidas, deixando de lado suas individualidades e esquecendo-se das demais áreas como saúde, vida profissional, espiritual, social, econômica etc. Estes fatores podem desencadear uma codependência afetiva de uma ou ambas as partes.

Para a Gestalt-terapia, a codependência afetiva está intimamente atrelada aos bloqueios de contato. Este sistema teórico entende que a vivência humana se dá através do contato, ou seja, da relação com o outro, com o meio e com nós mesmos. O contato é o processo pelo qual nos constituímos e nos percebemos como corpo-ambiente. O conceito de contato está diretamente relacionado ao processo de união e separação, através de um movimento dinâmico em que se entra em contato com o ambiente, assimila-se o que é nutritivo, e leva-se consigo os aspectos que favorecem o crescimento e o desenvolvimento. Este movimento é nomeado de ajustamento criativo (Ribeiro, 2021).

A qualidade do ajustamento criativo revela o grau de equilíbrio orgânico do indivíduo. Ao contrário, a desregulação do ajustamento criativo pode ser entendida como uma interrupção do fluxo do contato. Desta forma, os bloqueios de contato podem ser entendidos como mecanismos criados pelos indivíduos para evitar ou romper o fluxo de contato (Ribeiro, 2021).

3. Codependência afetiva e relacionamentos violentos

Mizuno et al. (2010) apontam que a dependência emocional é um dos principais fatores para que mulheres se envolvam e se mantenham em relacionamentos violentos. Isto ocorre pois essas mulheres buscam suprir sua carência afetiva, originada na infância, em seus relacionamentos amorosos (Fabeni et al, 2015). Desta forma, a mulher acaba por aceitar diversas situações extremamente hostis por receber o mínimo de afeto e por medo de não conseguir viver sem seu parceiro.

Com a criação da Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, fala-se cada vez mais sobre violência doméstica. De acordo com o Art. 5º desta lei, "violência doméstica e familiar contra a mulher é qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial". A

partir de então, tem-se investido em campanhas midiáticas para incentivar que as vítimas denunciem os agressores.

Entretanto, a codependência afetiva faz com que mulheres em relacionamentos permeados por intenso sofrimento, muitas vezes em situação de risco, não queiram denunciar os agressores e nem mesmo se afastar deles (Canaan, 2007 apud Fabeni et al., 2015). Desta forma, muitas vezes essa condição faz com que a mulher vítima da violência seja culpabilizada por não ter se defendido (Fabeni et al., 2015). Assim, é necessário entender o funcionamento psicológicos dessas mulheres codependentes e de que formas a codependência afetiva, para além de seu desenvolvimento na infância, se mantém atuante na vida adulta.

Problema de pesquisa, objetivos e justificativas

1. Problema de pesquisa

Como os bloqueios de contato presentes em uma mulher com codependência afetiva influenciam na escolha do parceiro afetivo e dificultam o rompimento de relacionamentos violentos?

2. Objetivo geral

Visibilizar e compreender como os bloqueios de contato presentes em uma mulher com codependência afetiva influenciam na escolha do parceiro afetivo e dificultam o rompimento de relacionamentos violentos.

3. Objetivos específicos

- Compreender como a história de vida participa dos relacionamentos amorosos na vida adulta;
- Compreender a codependência afetiva sob ótica da Gestalt-terapia;
- Compreender como os bloqueios de contato influenciam na manutenção de relacionamentos violentos.

4. Justificativas

Em minha experiência de estágio em Psicologia em um Núcleo Integrado de Atendimento à Mulher, com atendimento psicossocial às mulheres vítimas de violência doméstica, foi possível notar que grande parte dessas mulheres possuem aspectos em comum de codependência afetiva, fazendo com que tenham dificuldade de sair desses relacionamentos, ainda que eles se constituam de forma violenta.

Sendo assim, foi possível perceber uma necessidade atual de compreender o funcionamento psicológico dessas mulheres. Neste estudo buscamos compreender o funcionamento de uma mulher que já se envolveu em relacionamentos violentos, identificando os bloqueios de contato presentes nela que influenciaram na escolha de seu parceiro afetivo e dificultaram o rompimento do relacionamento violento. Entender fatores como esses pode auxiliar no desenvolvimento de ferramentas para ajudar mulheres com esse tipo de experiência tanto na clínica quanto em diferentes espaços sociais de cuidado e de atuação jurídica. Além disto, o presente estudo possui sua relevância em seu enfoque na vida adulta, uma vez que o tema da codependência afetiva tem sido trabalhado majoritariamente com ênfase em seu desenvolvimento na infância, sem um debruçamento acerca de sua manutenção em períodos posteriores da vida.

Metodologia

A abordagem utilizada nesta pesquisa foi qualitativa, uma vez que a pesquisa qualitativa tem por objetivo o estudo de fenômenos que não podem ser operacionalizados por variáveis ou quantificados, como os significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (Minayo, 2011).

O presente estudo se concretizou a partir de uma abordagem metodológica fenomenológica, visto que a pesquisa fenomenológica propõe o estudo dos fenômenos a partir da perspectiva da pessoa que os experiencia. Assim, o objeto de estudo da pesquisa fenomenológica é a relação entre a pessoa e o mundo, no qual o significado dos fenômenos se dá na própria experiência dos participantes (Gil, 2021).

Existem diferentes possibilidades de uso de métodos fenomenológicos. A perspectiva utilizada neste estudo foi a descritiva proposta por Amedeo Giorgi. A proposta de Giorgi (1985 apud Andrade e Holanda, 2010) corresponde a uma análise a partir de relatos descritivos do participante com relação às suas experiências, por meio de entrevistas e/ou depoimentos abertos e em profundidade sobre a experiência vivenciada em relação a um determinado fenômeno. Para isso, a coleta e análise de dados são divididas em quatro passos.

O primeiro passo é identificar o sentido geral do todo a partir da significação do participante por meio de uma entrevista aberta e em profundidade. O segundo passo, por sua vez, consiste em discriminar as partes da entrevista, analisando-a ponto a ponto, e obtendo um maior enfoque no fenômeno que está sendo estudado, sem alterar a linguagem do que foi dito. Nesse ponto, o que será destacado também possui influência da perspectiva do pesquisador (Andrade e Holanda, 2010).

O terceiro passo se constitui da transformação da linguagem cotidiana do entrevistado em uma linguagem psicológica, interrelacionando a experiência do entrevistado com os conceitos psicológicos previamente discutidos, ou seja, com o sistema teórico da Gestalt-terapia. E, por fim, no quarto passo se realiza uma síntese do terceiro passo, através de um agrupamento de unidades significativas e uma análise da estrutura elaborada do fenômeno (Andrade e Holanda, 2010).

Além disso, foi escolhido utilizar o método fenomenológico através de um estudo de caso. O estudo de caso fenomenológico une a teoria e a prática, através da compreensão mais aprofundada de uma experiência, a partir do encontro intersubjetivo entre pesquisador e o participante (Melo et al., 2018). O espaço terapêutico estabelecido entre o pesquisador e o participante permite a construção de um contato mais próximo e acolhedor, permitindo o desdobramento do fenômeno estudado.

1. Participante

A pesquisa foi realizada com uma mulher adulta que já se envolveu em relacionamentos violentos. Esta participante foi convidada a participar da pesquisa a partir do atendimento psicossocial, realizado por mim, a mulheres vítimas de violência doméstica em uma delegacia de polícia em Brasília. Após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), foi feito o contato com a participante, explicando como funcionaria a pesquisa e verificando se havia interesse em participar.

Mediante a concordância da participante em colaborar com a pesquisa, foram agendados com a participante horários para a realização das entrevistas abertas e em profundidade, conforme a minha disponibilidade e da participante. Foram realizados 2 encontros de aproximadamente 1 hora e 30 minutos.

No primeiro encontro com a participante, foi lido conjuntamente com a participante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este documento consiste em um termo prévio de consentimento de participação na pesquisa, contendo as informações básicas acerca do processo de investigação, os riscos assumidos ao participar da pesquisa e o comprometimento com o sigilo da identidade e da privacidade das participantes. Foi passado por todos os pontos do TCLE, respondendo todas as dúvidas que surgiram acerca do processo de pesquisa. Após terem esclarecido todas as dúvidas, foi solicitada a assinatura do TCLE pela participante, bem como pela pesquisadora responsável e por mim.

A participante será referida neste estudo como Marina (pseudônimo). Marina é uma mulher de 26 anos formada em design de interiores e estudante do sétimo semestre de direito. Atualmente Marina trabalha com produção de eventos e com projetos de design de interiores. Marina mora com seus dois filhos, uma menina de 9 anos e um menino de 3 anos. Conheci Marina na delegacia no qual estagiei no segundo semestre de 2023. Marina foi até a delegacia para prestar queixa de Maria da Penha, sendo o agressor o pai de seu filho mais novo, o qual ela tinha rompido o relacionamento pouco tempo antes.

2. Local

A pesquisa foi realizada presencialmente em sala privativa na instituição das pesquisadoras, o Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), situado em Taguatinga, Distrito Federal.

3. Instrumentos

As entrevistas realizadas foram abertas e em profundidade. Sendo assim, não foi utilizado nenhum tipo de roteiro para a entrevista, e sim perguntas disparadoras, como

"de que forma você vivenciou o amor na sua infância?", "me conte sobre o que é amor para você", "como foram os relacionamentos amorosos ao longo da sua vida?" e " como você se via em relação ao seu parceiro?" para iniciar a conversa entre a participante e a pesquisadora assistente. A partir dessas perguntas, a conversa fluiu de forma livre, espontânea e genuína entre todas as envolvidas na pesquisa (pesquisadora assistente e participante).

Além disso, foram utilizados gravador de áudio, computador e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Resultados e discussão

Seguindo a metodologia proposta por Giorgi, após as entrevistas com as participantes, estas foram transcritas, e a partir desse material, foram selecionados os trechos mais relevantes das entrevistas. Em seguida esses trechos foram agrupados em temas principais, e por fim, foram traduzidas para uma linguagem psicológica correlacionando o que foi trazido pela participante com a teoria de base, que neste caso foi a Gestalt-terapia. Os eixos temáticos abordados e discutidos nesse estudo foram: estrutura e afetos familiares, abuso sexual na infância, ausência paterna, sentimento de solidão, culpa, vergonha, medo e pena, a esperança de mudança do parceiro, dependência com relação ao relacionamento amoroso, se anular diante da relação, idealização da construção de uma família, crenças com relação aos relacionamentos e a si mesma, violência familiar e conjugal, significado de amor, repetição de padrões familiares e motivação para romper com esses padrões com os filhos. Esses temas foram agrupados nos seguintes tópicos: Violência conjugal, Estrutura e afetos familiares e Codependência afetiva e bloqueios de contato.

Violência conjugal

Marina foi vítima de violência física e psicológica em seu último relacionamento, sofrendo desde xingamentos, manipulação, humilhação e desvalorização até puxões de cabelo, empurrões e tapas. Ainda depois do rompimento do relacionamento ainda houve agressões e perseguição.

Segundo o relatório “Relatório Mundial Sobre a Violência e Saúde” publicado pela Organização Mundial da Saúde em 2002, a violência foi definida como "o uso intencional da força física ou do poder, real ou ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte ou tenha grande

possibilidade de resultar em lesão, morte, dano psicológico, deficiência de desenvolvimento ou privação". Os tipos de violência são divididos entre: violência dirigida a si mesmo, violência interpessoal e violência coletiva. A violência que ocorre entre a família de origem ou entre o parceiro íntimo é categorizada como violência interpessoal (Organização Mundial da Saúde, 2002).

Segundo a Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, a violência doméstica e familiar contra a mulher se configura como “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”, sendo cometida tanto no âmbito da unidade doméstica, quanto no âmbito familiar ou em qualquer relação íntima de afeto. A violência sofrida por Marina em seu último relacionamento se categoriza como uma violência interpessoal física e psicológica contra a mulher.

Marina já havia se relacionado outras duas vezes, e em seu primeiro relacionamento também houve violência psicológica. Após um tempo do rompimento dessa primeira relação, o ex-parceiro ainda a perseguia e a importunava em suas redes sociais. Um tempo depois, ela se envolveu com um outro homem, o qual foi ameaçado de morte por seu primeiro parceiro, e então ela decidiu romper essa relação por segurança e preservação da integridade de ambos.

O último parceiro que Marina se envolveu foi o motivo pelo qual ela buscou a delegacia. Marina conta que conheceu Felipe (pseudônimo) em seu trabalho e primeiramente construíram uma relação de amizade. Quando Marina o conheceu, ele parecia ser o que ela buscava em um parceiro, como ela relata no seguinte trecho da entrevista: “E ele sempre muito cavalheiro e sempre muito solícito, eu sempre falava que

eu queria uma pessoa que trabalhava, que fosse trabalhador, pra me ajudar, pra ser companheiro, cuidadoso e nisso ele era tudo isso”.

Entretanto, logo no começo do relacionamento ele já demonstrava sinais de violência. Marina constata que não percebeu por estar muito carente no momento em que o conheceu:

Ele sempre deu sinais, eu que anulava. Eu lembro que, tipo, a gente não tinha um ano de relacionamento, eu lembro que a parede lá da loja, todas as paredes eram de gesso, aí ele ficou estressadinho com alguma coisa e esmurrou a parede.

Após esses sinais, a violência de Felipe foi se agravando, resultando em xingamentos, desvalorização, culpabilização, agressão e até ameaças de morte: “Ele começou a fazer coisas, assim, pesado mesmo, tipo de ameaça... ele foi lá na minha porta e ele me chamou, eu saí lá fora e ele ficou tentando me matar”.

Após esses momentos de violência, Marina relata que Felipe se transformava completamente, demonstrando arrependimento e alterando bruscamente o comportamento, o que a deixava confusa: “Sempre que ele agia de forma, assim, de forma grosseira com agressão, nesse dia ele era muito ruim, no outro dia ele era um príncipe, sabe? Acordava de manhã, fazia café da manhã...”.

Segundo Walker (1999 apud Falcke, 2009), o ciclo da violência é composto por três fases, sendo elas: (i) Construção da tensão: nessa fase inicia-se pequenas ocorrências, uma violência ainda implícita; (ii) Tensão máxima: nessa fase a violência passa a ser explícita e direta, ocorrendo agressões verbais, psicológicas e/ou físicas; e por fim, (iii) Lua-de mel: essa fase é caracterizada por pedido de desculpas e demonstração de arrependimento, havendo promessas de mudança no comportamento.

Felipe apresentou a primeira fase, construção de tensão, no primeiro ano de relacionamento, com episódios de agressões verbais, discussões frequentes e alívio da tensão a partir de danos em objetos. Nessa primeira fase é difícil compreender a gravidade da situação, pois ainda são episódios brandos de violência, na qual muitas vezes a mulher se sente responsável pelas violências do parceiro e busca justificativas para esse seu comportamento (Pinheiro, 2020).

Após essa primeira fase, as agressões evoluíram para a segunda fase, no qual a violência se tornou explícita e intensa. Nessa fase a vítima pensa em procurar ajuda e muitas vezes até comunica amigos e familiares. No entanto, logo inicia-se a terceira fase, a fase de lua de mel, na qual o parceiro demonstra arrependimento de seus comportamentos e promete mudanças em sua postura. Muitas vezes o parceiro muda temporariamente, e assim, a mulher acredita e fomenta uma esperança de reestruturação da relação.

Esse processo cíclico provoca uma profunda ambiguidade de sentimentos na vítima e alimenta a crença de mudança de seu parceiro:

Assim eu levava acreditando sempre que ele iria mudar e que as coisas seriam diferentes, pra não desistir mais uma vez do meu sonho de ter uma família, porque sempre sonhei em ter uma família, em viver com os meus filhos, ter um marido, ter a minha casa, tudo bonitinho ali que nem filme, sempre quis isso pra mim.

Essa idealização da família e da conjugalidade resulta em uma dificuldade de enxergar os fatos, pois a idealização toma o lugar da realidade. Por isso, essa idealização a fez se manter naquela relação ainda que estivesse desagradável, acreditando que o parceiro pudesse mudar. A desistência do relacionamento era não somente renunciar a relação, mas também renunciar a expectativa criada com relação aos relacionamentos.

Em um estudo realizado por Soares (2004, apud Fonseca et al., 2012), foi possível constatar que muitas mulheres se mantêm em relações permeadas por violência em fidelidade ao sonho da família e a esperança de que tudo pode mudar. Entretanto, esse sentimento de esperança é frequentemente trocado por um sentimento de decepção. Neste estudo foi possível perceber que um dos sentimentos mais evidentes foi a vergonha desse ciclo repetitivo.

Na terceira fase, a fase da lua de mel, muitas vezes há a retomada da relação com o parceiro após ter compartilhado os acontecimentos para amigos, conhecidos ou familiares. Quando essa mulher denuncia na fase de tensão, é na terceira fase que muitas vezes ela retira a queixa. Entretanto, após passar a fase da lua de mel, o ciclo se repete.

Marina relata que há uma vergonha em pedir ajuda na próxima vez que acontece o ciclo, o que faz com que se torne ainda mais difícil de sair da relação, ela disse:

Eu tava com muita vergonha... como todas as minhas colegas, minhas amigas, elas já falavam pra mim que eu já tinha aguentado demais, eu já estava com vergonha, assim, de todo mundo, de falar tudo que eu vivia. Eu me abria com algumas amigas, e as minhas colegas falavam que eu tinha que terminar, que eu não tinha que viver tudo aquilo e eu sempre voltava pra ele, sabe? Então, eu já estava com vergonha de todo mundo. A minha família mesmo eu nem pensei em contar com eles, porque eu sempre também fui a errada, né?

Como relatado nessa última fala de Marina, a falta de apoio familiar também foi um fator que influenciou diretamente na sua decisão de permanecer na relação.

Estrutura e afetos familiares

A participante foi criada pelos avós. Seu pai faleceu quando ela ainda estava sendo gestada e a sua mãe esteve presente fisicamente, mas para ela, faltou afeto e amor por parte dela:

A minha mãe nunca foi muita fonte de amor, sabe?... Ela sempre foi presente, porém ela nunca assim contribuiu de uma forma muito materna, sabe? Sempre jogou a responsabilidade em cima dos meus avós. Então assim, eu chamo a minha avó de mãe e meu avô de pai.

A relação com a sua avó se assemelha à relação com a mãe, Marina define a relação como “tóxica”. A participante conta alguns episódios que exemplificam essa relação:

Até na minha infância mesmo, por exemplo, teve uma fase que eu respondi minha avó, aí ela me chamou pra lanchar e me levou pra delegacia.

Se eu desse trabalho na escola e eu precisasse alguém da minha família ir na minha escola, a minha vó ia pra me esculachar mais ainda, a professora ia falar aconteceu isso, a situação foi assim, assim, assim... E ela não deixava nem o pessoal falar, ela já falava que a errada era eu.

Diferente de todas as relações familiares, Marina relata que a relação com seu avô era a única nutritiva e amorosa. O avô de Marina faleceu um mês antes da nossa primeira entrevista e Marina estava extremamente sensibilizada com este fato. A relação com seu avô foi citada inúmeras vezes ao longo dos encontros de forma carinhosa, afetuosa e saudosa. Marina descreve o avô como sua única referência de amor e bondade.

Com exceção de seu avô, as relações familiares de Marina foram nocivas. Marina diz que em sua família sempre houve muita briga e discussão, ela diz:

Não faço mais questão de ir na casa da minha mãe porque não acrescenta nada, sabe? É só briga, discussão e sempre foi assim, a minha família sempre foi de muita briga e nunca teve aquela união, nunca teve apoio de família mesmo, sabe? De dar apoio um ao outro, e era só o meu vô mesmo que unia toda a gente.

O lar de Marina, desde sua infância, foi marcado por essas brigas e discussões. Marina presenciou e foi vítima de diversos tipos de violência em sua infância. Uma dessas violências presenciadas foi a violência sofrida pela sua mãe em seu relacionamento amoroso com o pai dos irmãos de Marina:

Era um relacionamento muito conturbado. Eles brigavam. Eu cheguei a presenciar ela sofrendo agressão. Eu não lembro, tipo assim, acho que eu devia ter uns oito, nove anos, eu lembro uma vez que ele agrediu ela, ela ficou com o olho roxo.

No relacionamento de seus avós também houve agressão. Apesar das agressões físicas terem sido antes de seu nascimento, a avó de Marina relatava frequentemente o acontecido, sendo assim, Marina teve acesso a estes eventos de forma relatada desde cedo. Ainda assim, Marina vê o relacionamento de seus avós como uma referência de relacionamento duradouro. Ela diz: “O relacionamento deles era bom. Tipo assim, pra mim era um relacionamento tranquilo fora as brigas sabe? Mas ele, tipo assim, era um exemplo pra mim de muitos anos de casados”.

Outro tipo de violência sofrida por Marina em sua infância, em que ela relata ter sido muito marcante, foi um abuso sexual que aconteceu quando ela tinha cinco anos de idade:

Na infância também cheguei a sofrer um abuso quando eu tinha mais ou menos cinco anos de idade, foi dentro da casa da minha família com o rapaz que

trabalhava na casa lado, que frequentava a casa da minha família e sempre mexeu muito comigo porque eu cheguei a relatar esse abuso pra minha família e eles não fizeram nada. Esse fato de ter ocorrido isso na minha infância me trouxe muita insegurança nos meus relacionamentos.

Marina a todo momento correlaciona todas essas violências vividas e presenciadas na infância com a escolha de seus parceiros na vida adulta:

Eu tenho muito medo às vezes de repetir as mesmas coisas porque é muito, tipo, é muito surreal, Júlia, que a gente às vezes mesmo que a gente não queira, a gente repete certo os comportamentos que a nossa família tem.

Codependência afetiva e bloqueios de contato

Segundo Norwood (1985), a codependência afetiva é caracterizada como uma dificuldade de estabelecer relacionamentos saudáveis consigo mesmo e com o outro. Norwood, uma terapeuta conjugal e familiar, utilizou o termo “mulheres que amam demais”, em seu livro com o mesmo título, para nomear mulheres que possuem dependência emocional. A autora diz que mulheres que amam demais persistem em relacionamentos insensatos, ainda que estejam comprometendo sua saúde, segurança e bem-estar. Mulheres com esse perfil relacionam o amar com o sofrimento, de forma que medem o tamanho de seu amor a partir do tamanho de seu sofrimento (Norwood, 1985).

Tanto Norwood (1985) quanto Mellody (1995) encontram semelhanças entre a codependência afetiva e a dependência química, já que o principal sintoma de ambas é o vício. No caso da codependência afetiva, o objeto vicioso é o relacionamento violento. Esse tipo de relacionamento é essencialmente permeado pelo sentimento de medo, em

vez do amor. Esse medo refere-se ao medo de estar sozinha, medo de não ter valor, medo de não merecer amor e medo de ser abandonada (Norwood, 1985).

De acordo com Mellody (1995), adultos codependentes afetivos foram crianças as quais não tiveram suas necessidades supridas pela sua família, sendo ignoradas, negligenciadas, desprezadas e/ou abandonadas. Norwood (1985) propõe que essa criança não recebeu o mínimo de atenção a qual necessitava, e então ela busca suprir essa necessidade infantil através de suas relações amorosas na vida adulta.

A Gestalt-terapia compreende necessidades não satisfeitas como *gestaltens* abertas. De acordo com essa teoria, o sujeito organiza suas experiências através da formação de figuras em meio a um fundo. A figura se caracteriza como uma necessidade em aberto, que ao ser satisfeita, fecha-se, e assim abre espaço para uma nova figura emergir. Esse processo de formação e destruição de figura se dá através da autorregulação orgânica (Clarkson, 1989 apud Tenório, 2003).

A autorregulação orgânica é o impulso básico que rege o funcionamento do organismo, e é caracterizada pela tendência de atualização e crescimento do ser. Todos os organismos possuem essa potencialidade natural de autoatualização por meio de ajustamentos criativos (Goldstein, 1995 apud Frazão, 2014). Ajustar-se criativamente significa apropriar-se da responsabilidade de atribuir seus próprios significados às experiências vividas (Frazão, 2014).

Sendo assim, a saúde na Gestalt-terapia é definida pela qualidade desse processo de autorregulação, de modo que haja constantemente uma eleição de uma necessidade predominante, satisfação dessa necessidade no contato com o meio, e conseqüentemente, fechamento dessa necessidade, retornando essa figura para o fundo. Assim, abre-se

espaço para que uma outra necessidade se torne figura, e assim o ciclo acontece repetidamente de forma fluida.

No caso de Marina, suas necessidades de afeto, segurança e apoio não foram supridas em sua infância, assim essa necessidade permanece como uma situação inacabada, cristalizando-se como figura até na vida adulta. Dessa forma, ela reproduz as experiências vividas em sua infância na sua vida adulta, na tentativa de que, através da revivência dessa violência na vida adulta em novas relações, suas necessidades infantis que não foram supridas tenham uma nova chance de serem atendidas, e assim, essa *gestalt* que ficou em aberto poderá ser fechada.

As *gestaltens* são fechadas através do contato com o meio em um processo de busca de satisfação das necessidades para atingir a homeostase (Frazão, 2014). O contato acontece através da aproximação, identificação e formação de figura, em seguida há o retraimento na qual a figura volta para o fundo e acontece o afastamento e alienação (Tenório, 2003). O indivíduo saudável, ao entrar em contato com o meio, faz uma seleção do que será assimilado, integrando o que é nutritivo para si e descartando o que é nocivo (Perls, 1975 apud Tenório 2003). Quando há uma fixação em alguma das etapas do contato, impedindo a fluidez, os bloqueios de contato tornam-se disfuncionais (Tenório, 1994 apud Tenório, 2003).

Todos os bloqueios de contato possuem uma função de sobrevivência e de nutrição em um nível saudável. Entretanto, quando algum deles se manifesta com uma frequência exacerbada ou de forma cristalizada, inicia-se um processo de adoecimento. Vários bloqueios de contato estão atrelados à codependência afetiva; porém, neste estudo, daremos enfoque à introjeção, à projeção e à confluência.

O bloqueio de contato mais evidente apresentado por Marina foi a introjeção. Segundo a Gestalt-terapia, a repetição de comportamentos, crenças e sentimentos absorvidos do meio externo, sem previamente avaliá-los, caracteriza a chamada introjeção (Cardella, 1994), ou seja, o sujeito entra em contato com o meio, e absorve todo o conteúdo que lhe é exposto, sem fazer a seleção do que é nutritivo. Não há uma digestão do conteúdo, engole-se o conteúdo do mundo por inteiro. A introjeção de crenças referente aos relacionamentos, sejam elas através de falas ou comportamentos observados em seu meio, fazem com que haja um aprendizado dessa forma de relacionar, sem refletir se esse modo de fato faz sentido para a experiência da pessoa a qual absorveu. Assim, crenças, pensamentos, formas de agir e formas de sentir são absorvidos de tal forma que se fundem com nossos conteúdos próprios, resultando em uma extrema dificuldade do indivíduo de diferenciar o que foi introjetado do que é realmente seu.

Conteúdos introjetados relacionados ao amor e a relacionamentos influenciam nas formas com que a relação conjugal será estabelecida. As crenças difundidas culturalmente ou em estruturas familiares - como “quanto maior o amor, maior o sofrimento”, “nenhum homem é confiável”, “não devo confiar em ninguém, pois posso ser traído ou abandonado” - podem se configurar como introjetos, implicando em um enorme medo de relacionamentos e desencadeando uma tentativa de controle excessivo. Por outro lado, crenças como “é preciso encontrar a metade da laranja”, “só se é feliz quando está em uma relação” e semelhantes participam do desenvolvimento da experiência de que o relacionamento conjugal é necessário para a completude, podendo resultar em um medo tão intenso de perder a pessoa amada a ponto de conformar uma dependência emocional.

Os relacionamentos os quais foram presenciados em sua infância foram absorvidos por Marina em forma de introjeto, ou seja, foi elaborado um modelo de relacionamento através do que foi visto, de forma inconsciente. Sendo assim, o fato de

Marina ter presenciado e vivenciado violência em sua infância introjetou a crença de que a violência faz parte da vivência, naturalizando-a e correlacionando o amor à violência. Marina percebe essa repetição:

Muitas coisas que aconteceram com ela (mãe), parece que espelhou na minha vida, sabe? Tipo, exatamente muitas coisas parecidas... hoje também eu observo que minha mãe também foi vítima de todas as coisas que a minha vó faz sabe?

Por estar habituada com a falta de afeto, as mulheres codependentes tendem a se sentirem mais confortáveis com pessoas que reproduzem o comportamento hostil, crítico e violento dos seus familiares. Muitas vezes se sentem constrangidas com comportamentos diferentes dos que foram já experienciados, como atos de gentileza e amor de relacionamentos saudáveis, pois, inconscientemente, não se julgam merecedoras. Além disso, mulheres com esse perfil não sabem lidar com a falta de desafios, há um vício na excitação trazida pelos conflitos que as fazem se sentirem vivas, pois o drama e o caos sempre foram presentes em suas vidas (Norwood, 1985). Marina relata que percebe esse vício vindo de sua família, e que por mais que ela tente evitar, percebe-se tendo o mesmo comportamento, ou seja, foi introjetado pela sua família esse vício:

Como se, tipo assim, a minha mãe precisasse da confusão pra ela viver bem. E às vezes é por conta do que presenciou a infância, às vezes se viver um relacionamento calmo, não consegue, e eu tento curar isso em mim e eu sinto que isso vem da minha família sabe?

Esse modelo é construído não apenas a partir do que foi vivenciado, mas também através de crenças perpassadas. Uma das crenças a qual foi introjetada através de sua família, da sua ex-sogra e do meio a qual pertenceu, foi a crença de que a “mulher sábia” constroi um lar harmônico. A partir dessa crença e do reforçamento dela através das falas

de sua família, da família do seu ex-parceiro e do ex-parceiro, Marina sempre trazia a responsabilidade para si, inclusive das violências que sofria:

E todo mundo que estava à nossa volta me julgava como errada e como aquilo fosse normal, que a culpa era sempre minha que eu não estava sendo uma mulher sábia... eu apanhava porque eu falava demais, eu era agredida e desrespeitada porque eu sempre falei muito, porque eu não sabia me colocar no meu lugar. Era sempre isso que eu ouvia da família dele e dele, né?

As mulheres dependentes acreditam que têm responsabilidade sobre o relacionamento, de modo que quando o homem erra, elas absorvem a culpa, tentando descobrir seu erro para corrigi-lo (Mellody, 1995). Marina expressa que várias vezes tentou mudar seu comportamento pois acreditava que o erro estava nela.

Esse sentimento de culpa também foi um introjeto de sua família, como já visto anteriormente, Marina relata que absorvia essas falas de culpa com relação a seu relacionamento violento porque ao longo de sua vida também sempre foi culpabilizada por sua família. Ela diz:

Eu me sentia culpada, porque tipo assim, como a minha família sempre me culpou de tudo, eu pensava que sempre o erro sempre estava em mim. Tipo, todos os erros, tudo que acontecia, todos os outros relacionamentos não ter dado certo.

Outras falas de desvalia, inadequação e invalidação que foram repetidas diversas vezes ao longo de toda a vida de Marina também foram introjetadas por Marina, desfavorecendo o desenvolvimento de uma autoestima e senso de merecimento bem consolidado.

Sobre o sentimento de desvalia, Marina disse: “eu nunca tive esse apoio dentro de casa. Tipo assim, pra minha família eu nunca vali nada”. A frase “para a minha família eu nunca vali nada” foi repetida em diversos momentos da entrevista, enfatizando essa desvalorização de sua família para com ela. Como já discutido, a forma de amor experimentada através da relação com os pais na infância se torna a única forma de amor existente. Toda criança busca o amor incondicional dos pais, e quando a criança não experiencia esse amor incondicional, ela se percebe indigna de ser amada, e conseqüentemente, não consegue desenvolver esse amor por si própria, resultando em uma baixa auto-estima. Essa frustração pela falta de afeto é dirigida para si própria, resultando em sentimentos de culpa, vergonha, inferioridade e desvalia (Cardella, 1994).

Essa baixa auto-estima e sentimento de inferioridade também resultam em uma falta de consideração da existência de si e uma hipervalorização da existência do outro, de modo que Marina passa a se adaptar às vontades do outro e anular suas próprias. Marina acreditava em todas as colocações de seu parceiro, e acabava cedendo às exigências dele, desconsiderando suas próprias vontades:

Todas as outras áreas da minha vida nunca foram tão afetadas como nesse último relacionamento. Eu vivi, assim, coisas absurdas, ele era muito abusivo, ele conseguiu me afastar. Eu sempre fui muito focada nas minhas coisas, nos meus projetos, de sempre ir lá e fazer acontecer, de não ter medo de trabalhar, de correr atrás, eu sempre fui assim. Mas ele conseguiu me dominar de tal forma e, assim, eu cheguei a ficar de uma forma tão fraca. Ele conseguia me afastar dos meus amigos. Eu não tinha vontade de fazer absolutamente nada.

Além da valorização do outro, também há a valorização do “nós”. Há uma dificuldade de distinguir o que pertence a si próprio do que pertence ao outro. Há uma

etapa do contato no qual nos fusionamos, entretanto, é fundamental que também haja a retirada. Quando a fronteira de contato está extremamente permeável, o indivíduo não se retira do contato, ele permanece constantemente fusionado. Esse mecanismo é chamado de confluência (Ribeiro, 2021).

A confluência, é o bloqueio de contato mais evidente na codependência afetiva. O confluente estabelece uma relação simbiótica, uma fusão de si próprio com o outro, em que o indivíduo experiencia uma impossibilidade de sobreviver na ausência deste outro. Para a pessoa que vive intensamente a confluência, o afastamento do outro é uma ameaça, por isso, ela quer que o outro permaneça sempre ao seu lado. A experiência subjetiva de que não há possibilidade de existir sem o outro faz com que muitas pessoas permaneçam em relacionamentos conjugais cujos malefícios são múltiplos e profundos, como situações de violência física, psicológica, moral, patrimonial e sexual.

Algumas das características similares entre o confluente e o codependente é uma tentativa constante de agradar por medo da separação, a ameaça de separação causa sentimentos de angústia (Ribeiro, 2021). O fato de o codependente não ter sido suprido em suas necessidades na infância, ele cresce sem saber identificá-las, e então passam a satisfazer as necessidades do outro, em vez das suas. Como foram reprimidos quando expressaram seus desejos, é internalizado que é inadequado expressá-los (Mellody, 1995).

Ainda na vida adulta Marina se sente desconfortável em pedir ajuda aos seus familiares, pois quando isso acontece não recebe apoio, e ainda se sente punida por eles, Marina diz:

Nem no momento que eu mais precisava, a minha família não tava ali, sabe? E tipo se eu tivesse passando por isso, eu falava, olha mãe, ele me bateu e fez isso e

aquilo, eles iam falar foi o que você escolheu pra você, não foi o que você quis?
Se vira... A minha mãe, ela quer que eu peça ajuda até um mendigo na rua, mas não peça pra ela.

Esse mesmo sentimento vem à tona em sua relação amorosa, fazendo-a se abster de suas vontades próprias para agradar ao outro.

Norwood (1987) diz que as mulheres que amam demais possuem um medo profundo de ser abandonada, como foi em sua infância, por isso faz qualquer coisa para impedir o término da relação. O sujeito que teme o abandono e o conflito se fixa no contato. Esse medo provoca uma submissão ao outro, depositando a confiança inteiramente no outro e negligenciando a confiança em si. Esse funcionamento introjetor e confluyente a impede de lutar e discordar (Tenório,2003).

Outra característica das mulheres que amam demais é o contato maior com a idealização da relação do que com a realidade da relação a qual se vive, ou seja, o codependente afetivo projeta os sonhos e as idealizações em seu relacionamento (Norwood, 1987). A projeção é o bloqueio de contato em que há uma atribuição ao outro de algo que pertence a si, havendo uma dificuldade de confrontar a realidade, o que resulta em uma falta de ação (Ribeiro, 2021).

A projeção está intimamente ligada à codependência afetiva de duas formas. A primeira é projetando todas as crenças negativas introjetadas no parceiro afetivo, provocando medo intenso e desconfiança. No caso de Marina, uma das crenças negativas introjetadas e projetadas na relação foi a de que não se pode confiar nas pessoas. Marina diz que aprendeu que não pode confiar nas pessoas porque sua mãe e sua avó nunca cumpriam o que prometiam. Sendo assim, ela sempre entra em qualquer relacionamento já com uma desconfiança presente.

A segunda forma de projeção é criar uma expectativa de que o parceiro possa dar sentido à vida, suprindo todas as suas necessidades (Cardella, 1994). Marina diz sempre ter tido o sonho de constituir uma família. Ela relata que sua família não foi exemplo da família a qual ela gostaria de constituir. Marina falou diversas vezes durante os encontros que gostaria de seguir um caminho completamente diferente do que foi trilhado por sua família, e que sente muito medo de que os padrões se repitam: “eu sempre quis ter a minha família, sabe? Tipo ter tudo totalmente diferente de tudo que eu sempre vivenciei, eu sempre quis isso”. Os codependentes afetivos projetam suas carências afetivas no parceiro, com a expectativa da construção de uma família diferente da qual foi vivida em sua infância, alimentando uma esperança de que o parceiro possa mudar e assim possa realizar esse sonho (Melody, 1995).

Marina diz que o significado de amor para ela é:

Acho que é cuidado, sabe? Eu acho que é cuidado, é você está a vontade do outro acima da sua, entender que cada pessoa, eu te amo mas você tem o seu jeito eu te amo mas você tem o que você gosta, e talvez não é o mesmo que eu gosto e respeitar isso sabe? É você, às vezes, o amor pra mim é você às vezes está cansado mas você fazer o que o outro precisa, é você ser leal ao outro, é você falar a verdade mesmo que doa, é você ser sincero com o outro, sabe? É fazer tudo o que você gostaria que fizesse com você.

Apesar de ter medo de se relacionar novamente, Marina ainda acredita que possa viver esse amor e essa família a qual sonha no futuro, totalmente diferente da que foi experienciada, e deseja que seus filhos também tenham essa oportunidade.

Marina conseguiu sair do ciclo do relacionamento violento há um pouco mais de 1 ano, denunciando o agressor e requisitando a medida protetiva. A participante diz que

conseguiu se libertar através do conhecimento adquirido em leituras e podcasts que escutou sobre o assunto. Apesar de ainda se sentir muito sensibilizada com tudo que aconteceu, a retomada de suas atividades, como encontrar suas amigas, trabalhar e estudar, tem a ajudado nesse processo. Marina deseja que através da participação nesse estudo ela possa ajudar outras mulheres com queixas semelhantes.

Considerações finais

A partir do que foi discutido nesse estudo, foi possível constatar que a codependência afetiva é caracterizada por um estado patológico que favorece o envolvimento em relacionamentos violentos. Esse estudo foi embasado pela abordagem da Gestalt-terapia, a qual compreende a saúde como a fluidez no ciclo de abertura e fechamento de *gestaltens*, através da autorregulação orgânica que acontece a partir do contato com o meio e consigo mesmo. A partir das definições de codependência afetiva de Norwood (1987) e Melody (1995) e do caso analisado, pode-se dizer que mulheres com esse perfil possuem uma cristalização em alguns bloqueios de contato que impedem essa fluidez.

Como visto, os bloqueios de contato são ajustamentos criativos desenvolvidos pelo sujeito para lidar com as circunstâncias que lhe são apresentadas, sendo assim, são mecanismos essenciais para a sobrevivência. Entretanto, quando estes se manifestam de forma exacerbada ou cristalizada, se tornam patológicos. Os bloqueios de contato mais evidentes na codependência afetiva e no caso apresentado foram a introjeção, a confluência e a projeção.

A introjeção é o mecanismo neurótico do sujeito que absorve o conteúdo do meio sem uma seleção do que é nutritivo ou nocivo, engole-se o conteúdo por inteiro, tomando crenças, comportamentos e sentimentos do meio para si. O introjetor desconsidera sua existência para considerar apenas a existência do outro, da mesma forma que fazem as mulheres codependentes. Foi possível concluir que crenças e comportamentos introjetados interferem na escolha do parceiro afetivo.

A partir da vivência da participante, nota-se que foi introjetado crenças sobre si mesma através das relações familiares que a fizeram se perceber como inadequada e

indigna de receber afeto na vida adulta. Além disso, o fato de ter vivido e presenciado violência ao longo de sua vida, fez com que houvesse um aprendizado sobre relações a partir desse modelo, de forma que naturalizou-se a violência. Já as crenças introjetadas sobre o papel da mulher nas relações a fez sustentar situações extremamente hostis por responsabilizar-se pelo insucesso da relação, fomentando um sentimento contínuo de culpa.

Também foi visto que para além da hipervalorização do outro, também há um grande enfoque ao “nós” na codependência afetiva. Essa integração dos dois indivíduos de forma simbiótica é representada pelo bloqueio de contato da confluência. Essa fusão impede o sujeito de identificar o que pertence a si mesmo e o que pertence ao outro, há uma mistura de tal forma que se sente que é impossível existir sem a presença do outro. O afastamento do outro é visto como uma ameaça, o que causa uma grande angústia. Dessa forma, a fim de evitar essa separação, a mulher codependente submete-se ao outro, renunciando às suas próprias vontades.

A idealização do relacionamento também presente nas mulheres codependentes também as fazem permanecer na relação com a esperança de que o parceiro possa mudar, e assim, constituir a sonhada família ideal. Essa projeção do conteúdo interno no parceiro é uma característica do bloqueio de contato da projeção. O projetor tem dificuldade de lidar com a realidade, entrando em contato apenas com o conteúdo idealizado, resultando em uma falta de ação.

Sendo assim, foi possível constatar múltiplos fatores que influenciam na decisão de envolvimento e manutenção de relacionamentos permeados por violência. A escolha do parceiro afetivo e a forma como aprende-se a dar e receber afeto tem influência pela forma a qual foi experimentado e atribuído significado ao amor ao longo de toda sua

história de vida. Apesar do passado não determinar as circunstâncias vividas no presente, as *gestaltens* que ficaram abertas sinalizam necessidades que ainda precisam ser atendidas. Sendo assim, o sujeito busca alternativas, inconscientemente, de reviver as situações traumáticas na expectativa que se abra uma nova oportunidade de fechar essa questão inacabada.

Ademais, o ciclo da violência, caracterizado pelas etapas de construção de tensão, tensão máxima e lua de mel, dificulta ainda mais a decisão de romper a relação. Na construção da tensão a mulher ainda não tem clareza de que aquele comportamento é o início de uma violência. Já na tensão máxima a violência se torna mais explícita e a mulher pensa em pedir ajuda ou denunciar, contudo, a fase da lua de mel ameniza a situação, o que faz com que a mulher dê uma nova chance à relação. Pode-se perceber que os sentimentos de culpa, vergonha e pena estão presentes em mulheres que estão em relacionamentos violentos e interferem diretamente na decisão de denunciar o parceiro.

Apesar de todas essas dificuldades, a participante desse estudo de caso conseguiu se libertar da relação violenta através da informação. Sendo assim, pôde-se perceber a importância de difundir conhecimento acerca deste tema para ajudar outras mulheres codependentes a perceberem sua forma de funcionamento, e garantirem seu direito de integridade e respeito, libertando-se da relação violenta. Esse assunto é extenso e ainda há muito a se aprofundar. Uma sugestão para uma próxima pesquisa seria compreender o funcionamento de homens que possuem codependência afetiva, já que a maior parte dos estudos até o momento refere-se apenas a mulheres com esse perfil.

Referências

Ally, E. Z. Codependência ou Dependência Emocional: o que é? São Paulo, 2013.

Andrade, C. C., & Holanda, A. F. (2010). Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27, 259-268.

Disponível em: <<http://www.elizabethzamerul.com.br/codependencia.php>>. Acesso em: 10 out. 2023.

Brasil. Presidência da República. Secretaria-geral. (2006). Lei nº 11.340, de 07 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Recuperado de: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2004-2006/2006/lei/111340.htm

Bueno, S., Lima, R. S., Sobral, C. N. I., Pinheiro, D. M., Scarance, V., & Zapater, M. (2023). Visível e invisível: a vitimização de mulheres no Brasil. *Fórum Brasileiro de Segurança Pública*, 2.

Cardella, B. H. P. O amor na relação terapêutica: uma visão gestáltica. 4. ed. São Paulo: Summus, 1994.

Fabeni, L., Souza, L. T. D., Lemos, L. B., & Oliveira, M. C. L. R. (2015). O discurso do "amor" e da "dependência afetiva" no atendimento às mulheres em situação de violência. *Revista do NUFEN*, 7(1), 32-47.

Falcke, D., Oliveira, D. Z. D., Rosa, L. W. D., & Bentancur, M. (2009). Violência conjugal: um fenômeno interacional. *Contextos Clínicos*, 2(2), 81-90.

Frazão, LM & Fukumitsu, KO (2014). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*.

Summus. <http://plataforma.bvirtual.com.br>

Fonseca, D. H. D., Ribeiro, C. G., & Leal, N. S. B. (2012). Violência doméstica contra a mulher: realidades e representações sociais. *Psicologia & Sociedade*, 24, 307-314.

Gil, A. C. (2021). Como fazer pesquisa qualitativa. São Paulo: Atlas, 1.

Martins, A. L. (2008). Compreendendo as mulheres que amam demais no enfoque da Gestalt-terapia.

Mellody, P.. Enfrentando a codependência afetiva: o que é, como surge, como prejudica nossas vidas. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1995.

Melo, A. K., Souza, C., Brito, R., Pita, J., & Moreira, V. (2018). O método fenomenológico em pesquisas de estudo de caso clínico. *CIAIQ2018*, 2.

Minayo, M.C.S (2011) Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: Minayo, M.C.S (Org). Pesquisa social: Teoria, Método e Criatividade. Petrópolis: Vozes

Minayo, M.C.S. (2016). Trabalho de campo: contexto de observação, interação e descoberta. In: Minayo, M.C.S. (Ed.). Pesquisa social: Teoria, Método e Criatividade (pp. 56-71). Editora Vozes.

Mizuno, C., Fraid, J. A., & Cassab, L. A. (2010). Violência contra a mulher: por que elas simplesmente não vão embora. Simpósio sobre Estudos de Gênero e Políticas Públicas, 1.

Norwood, R.. Mulheres que amam demais. São Paulo: Best Seller, 1987.

Organização Mundial da Saúde (2002). *Relatório mundial sobre violência e saúde*. Genebra: Organização Mundial da Saúde.

Pinheiro, F. B. F. (2020). Violência doméstica contra mulher: a armadilha do ciclo da violência.

Ribeiro, J. P.. O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica. 9. ed. São Paulo: Summus, 2021

Tenório, C. M. D. (2003). O conceito de neurose em Gestalt terapia. *Universitas: Ciências da Saúde*, 1(2), 239-251.