

## **A dor da perda amorosa e a Gestalt-Terapia**

### **The pain of love loss and the Gestalt-Terapy**

**Sarah Batista Leite de Lima**

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender, através do olhar da Gestalt-terapia, a dor sentida pelo indivíduo acometido pelo fim de seu relacionamento amoroso. Esta separação, para quem vivia uma relação de amor, provoca muitas vezes uma dor que talvez se inscreva entre as mais difíceis de suportar, o que provoca uma ferida narcísica que faz com que o indivíduo se reduza inseqüentemente. Diante desse contexto de sofrimento, a procura por uma psicoterapia surge como uma possibilidade de elaboração, de recuperação ou de reabilitação. Tal estudo se constitui importante para a prática clínica, pois possibilita uma maior compreensão sobre essa experiência da perda amorosa, enquanto grande demanda contemporânea.

**Palavras-chave:** relação-amorosa; separação; perda; dor.

---

## ABSTRACT

The main objective of this paper is to understand, according to the Gestalt-Therapy, the pain which the person feels, overwhelmed by the end of a love relationship. This separation for one who experiences a love relationship causes many times a pain that perhaps is considered as the most difficult one to stand and it also causes a narcissic wound that makes the person feel extremely miserable. Considering this state of suffering, the search for psychotherapy help appears as a possibility of elaboration, recovery, or rehabilitation because it makes it possible a complete understanding on this experience of love loss, as it is in a large contemporary demand at the moment.

**Keywords:** love relationship; separation; loss; pain.

O amor sempre se caracterizou como uma das questões existenciais básicas do ser humano. É um dos seus maiores desejos e uma busca permanente.

O amor é concebido por Cardella (1994) como “um estado e um modo de ser caracterizado pela integração e diferenciação de um indivíduo, que lhe permite ver, aceitar e encontrar o outro como único, singular e semelhante na condição de humano” (p.16).

Para Zinker (2001), o amor tem significados diferentes em diversos momentos de vida de uma pessoa, porém a experiência de se apaixonar e a necessidade de fusão continuam sendo um enigma essencial que não depende das palavras. Há um reconhecimento de que não se é inteiro sem o outro, não se é pleno em si mesmo, mas também inexistente um reconhecimento do outro como pessoa inteira. Assim diz esse autor:

A união é como alquimia ao juntar as coisas e criar uma nova forma. Na alquimia, os nossos ancestrais tentavam juntar metais opostos na tentativa de fazer ouro. Isto, em certo sentido, é o que pensamos a respeito da aliança de noivado e casamento (p.198).

Quando há uma quebra nessa relação de amor, por uma das partes, é provocado no outro uma dor que talvez se inscreva entre as mais difíceis de suportar – se admitirmos que podemos suportá-la enquanto seres “normais”. Vejamos o que diz Caruso (1988):

Não por acaso, em todos os mitos religiosos, o estado idealizado de dor ‘absoluta’ após a morte física do pecador é equiparado à separação absoluta do objeto amoroso. O reino das sombras – o inferno – apresenta-se como o lugar da dissociação, da ausência e da separação eterna; só os deuses e semi-deuses podem superar as leis da existência e descer a esse reino, para libertar os amantes esperançosos. Na representação cristã da condenação eterna, a própria essência dessa condenação encontra-se na dor provocada pela separação dos amantes (isto é, na separação do amor absoluto personificado em Cristo) e no desespero daí decorrente (p. 13).

A separação amorosa não é um acontecimento raro, vivido por poucos, é uma das experiências mais dolorosas na vida do ser humano. A separação, para quem vivia uma relação de amor, assemelha-se a uma mutilação. Schettini (2000) conta que a separação “é como se, perdendo o outro, ter-se-á perdido uma parte de si. Produz-se uma ‘descompensação’” (p. 44). O rompimento pode provocar sentimentos de rebeldia ou conformação, vai depender da história de vida do indivíduo e o seu condicionamento específico (ver CARUSO, 1988).

Segundo Caridade (1997), a pessoa atingida pela determinação do fim do relacionamento entra num estado de confusão emocional muito particular de quem está perdido. Diante do sofrimento o parceiro deixado coloca o outro num lugar diferenciado, o mantém mitificado num pedestal amoroso que ele próprio construiu e isso faz com que ele não enxergue o outro na sua dimensão real.

Inconformado, o parceiro insiste em dedicar-se, e por isso frustra-se, a dádiva cai no vazio, pois o outro quer partir ou já partiu. Caridade (1997) assim expressa o acontecimento: “uma partida que deixa o parceiro partido, cindido, atingido narcisicamente, ferrado na alma” (p. 97).

Além desse sofrimento, o parceiro que foi deixado se martiriza, buscando em si mesmo erros e falhas que justifiquem o término, e nesse momento a culpa passa a ser um sentimento inevitável. Sentir-se culpado é mais tolerável do que sentir-se rejeitado. Conforme Caridade (1997):

Saber-se desejado, importante e significativo para o outro é a maior ânsia humana. O que se deseja mais intensamente é que o outro nos deseje. Nada alcança maior importância. Sentir-se objeto de desejo para o outro torna-se grande referência de saúde emocional nas pessoas ( p. 97).

Frente a essa rejeição o indivíduo fica ferido narcisicamente e passa a reduzir-se inseqüentemente. Segundo Caridade (1997), “se muito atingido narcisicamente, é provável uma coagulação da vida, uma depressão em proporções existenciais densas, sobretudo, as incertezas e desconfianças acerca de novas relações” (p.101).

O parceiro deixado busca incessantemente motivos e causas que levaram o outro a colocar um fim na relação. Procura explicações lógicas para o desinteresse do outro e até um possível reinvestimento num outro objeto, assim visto por Caridade (1997):

Quer-se-destituí-lo da certeza da partida, porque a vida parece impossível sem seu olhar amoroso. Tão vexatória é a situação para o narciso da pessoa ainda envolvida emocionalmente, que uma espécie de humilhação se apossa da experiência. Humilhação de não ter sido capaz de enlouquecer o outro com seu amor (p. 98).

Instaura-se no indivíduo um doer desmedido, a orfandade amorosa transforma-se em orfandade existencial. Mais uma vez, Caridade (1997) expõe a vivência: “nesse momento, o eu que se espalhava no olhar do outro perde sua base de sustentação” (p. 98).

Segundo Caruso (1989), estudar a separação amorosa significa estudar a presença da morte na vida. É a vivência da morte do outro na consciência de quem sofre, e o

que é narcisicamente mais doloroso para quem sofre: a vivência da morte dele na consciência do outro.

Caridade (1997) diz que há uma sentença de dupla morte com a separação. “O apaixonado sabe que morreu dentro do outro. Tem que aceitar a vivência dessa morte ao mesmo tempo em que vai lutar desesperadamente para matar o outro que ficou dentro de si” (p. 98).

O luto pela perda arrasta-se de maneira penosa e não guarda nenhuma certeza do fim da relação. Um esforço enorme é feito para esmaecer a força do imaginário que age com bastante intensidade, em detalhes que Caridade (1997) descreve assim: “Cada imagem açoitada a memória amorosa, cada lembrança é um discurso que reativa dores guardadas, desejos imprudentes. A fantasia encarrega-se de magnificar o abandono, como uma foto que se amplia ao tamanho social” (p.102).

Essa experiência do desamparo, segundo Cavanellas (2001), traz o des-cobrimento da solidão, “que é vista como resultado de abandono e experimentada como desespero, pois que vinculada à privação do outro, revela-se então como recomeço, ponto de partida da existência e liberdade para ser” (p.26). Caridade (1997), traz que é preciso compreender que a solidão “é também lugar de confronto, questionamento, do refazer-se, do curar-se de si mesmo e do outro” (p.102).

Segundo Schettini (2000), a separação e a perda se confundem nos seus efeitos:

A perda é um fantasma que aterroriza os que se detêm na sua contemplação. Quantos perdem suas posses e junto com elas também se perdem! Simplesmente por deixarem de ganhar! A perda talvez seja a ameaça mais angustiante enfrentada pelo ser humano (p.33).

Segundo Bueno (2000), no minidicionário da língua portuguesa, perda significa ato de perder, desaparecimento, extravio, desgraça, destruição.

A perda é uma agressão ao senso de integridade do indivíduo, ela descompensa e desestabiliza a homeostase interna. O trauma ameaça o equilíbrio total, sobretudo quando a perda é irreversível.

Kovács (1992) traz que a perda e a sua elaboração são elementos contínuos ao longo do desenvolvimento do ser humano. E dessa forma a perda pode ser chamada de morte “consciente” ou morte vivida. Acompanhemos o pensamento da autora:

A morte como perda nos fala em primeiro lugar de um vínculo que se rompe de forma irreversível, sobretudo quando ocorre perda real e concreta. Nessa representação de morte estão envolvidas duas pessoas: uma que é 'perdida' e a outra que lamenta esta falta, um pedaço de si que se foi. O outro é uma parte internalizada nas memórias e nas lembranças,

na situação do luto elaborado. A morte como perda evoca sentimentos fortes, pode ser chamada de 'morte sentimento' e é vivida por todos nós. É impossível encontrar um ser humano que nunca tenha vivido uma perda. Ela é vivenciada conscientemente, por isso muitas vezes, mais temida do que a própria morte. Como esta última não pode ser vivida concretamente, a única morte experienciada é a perda, quer concreta, quer simbólica (p. 150).

Segundo Schettini (2000) quando ocorre a perda há um desencadeamento de processos pedagógicos de riquezas e sofrimento incomensuráveis. Assim se expressa o autor:

Ganha-se não apenas quando se ganha, mas se ganha também quando se perde. A questão é que, infelizmente, aprendemos a interpretar a perda sempre como um prejuízo. Quantas perdas são alívio e descortinamento para visões mais amplas e profundas da vida (p. 24).

As perdas não são apenas perdas: são, muitas vezes, condição para ganhos, que não seriam perceptíveis sem sua vivência. Isso não se trata de uma atitude de conformismo, mas sim, uma constatação prática de quando se é ultrapassado o momento crítico da dor. Há conquistas que nunca ocorrerão se não forem precedidas de perdas.

A perda do ser amado traz uma vivência de dor. Segundo Caridade (1997) não há separação sem dor: “a dor se revela inerente a todo processo de afastamento, por mais necessário que se apresente” (p. 100).

Ao contrário da dor corporal provocada por algum ferimento, a dor psíquica ocorre sem agressão aos tecidos. O motivo que a provoca não se encontra no corpo mas sim no laço entre aquele que ama e seu objeto amado, distinção feita por Nasio (1997) nesses termos: “quando a causa se localiza nesse invólucro de proteção do eu que é o corpo, qualificamos a dor de corporal; quando a causa se situa mais-além do corpo, no espaço imaterial de um poderoso laço de amor, a dor é chamada psíquica” (p.25). A dor psíquica ou dor de amor é um afeto resultante da quebra brutal do laço que liga o indivíduo ao ser amado, e continua o autor: “essa ruptura violenta e súbita, suscita imediatamente um sofrimento interior, vivido como um dilaceramento da alma, como um grito mudo que jorra das entranhas (p.25).

A reação do eu contra o trauma provocado pela perda se dá através de dois movimentos, segundo Nasio (1997), “uma aspiração súbita da energia que o esvazia – movimento de desinvestimento – e a polarização de toda essa energia sobre uma única imagem psíquica – movimento de superinvestimento” (p. 28).

A dor mental é resultante de um duplo processo defensivo: o eu não investe, quase que totalmente, nas suas representações, e passa a superinvestir numa única representação do amado que não existe mais. Os dois movimentos de defesa contra o trauma produzem dor. Mas se a dor do não investimento toma uma forma clínica de uma inibição paralisante, a dor superinvestimento é dolorosa e oprimente: “assim,

a dor psíquica é um afeto que exprime o esgotamento de um eu inteiramente ocupado em amar desesperadamente a imagem do amado perdido. O langor e o amor se fundem em dor pura” (Nasio, 1997, p. 29).

O eu está dividido entre dois estados: por um lado concentrado e contraído na figura do amado; por outro sem forças e empobrecido. Entretanto, existe uma outra dissociação, que é ainda mais dolorosa, um outro motivo para dor de amar. O eu fica esquartejado entre o seu amor incomensurável pela representação da imagem do ser amado e a constatação clara da ausência real desse objeto.

Esse despedaçamento não se localiza mais entre a contração – ou seja, amor excessivo dedicado a uma imagem – e esvaziamento. Mas entre contração e reconhecimento da perda irremissível. Com tudo isso Nasio (1997) conclui que:

A dor é a desorientação que sentimos quando, tendo perdido um ente querido, nós nos encontramos diante da mais extrema tensão interna, confrontados com um desejo louco no interior de nós mesmos, com uma espécie de loucura interior que fica adormecida em nós, até que uma perda exterior venha arrancar os seus gritos de desespero (p. 52).

Para a Gestalt-terapia a dor pode ser vista como uma reação, poderia ser o que Perls chama de ajustamento criativo, as estratégias que o organismo utiliza, ou descobre, para satisfazer suas necessidades: “o processo de ajustamento criativo a novos materiais e circunstâncias compreende sempre uma fase de agressão e destruição, porque é abordando, operando-se de velhas estruturas e alterando-as que o dessemelhante se torna semelhante” (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997, p.60).

Podemos entender que esse processo demanda um ajuste possível naquele momento, porém interagindo de forma criativa com o meio. Segundo Pessoa (2005), o indivíduo faz uso dos ajustamentos criativos para obter satisfação de suas necessidades. Ao pensar num estado de equilíbrio, o indivíduo consciente de suas possibilidades tem condições de interagir com o mundo, propiciando o fluxo constante de aparecimento de figuras e seus fechamentos. Com frequência, o indivíduo busca solucionar seus problemas, e para isso utiliza-se de ajustamentos criativos, ou seja, vai encontrar a melhor maneira possível para acabar com seu sofrimento e sua angústia naquele momento. Segundo Pessoa (2005), “isso tudo acontece a todo instante, sem que as pessoas se dêem conta e isso ocorre, principalmente, porque as pessoas têm muita dificuldade de se apropriar do seu sofrimento, de sentirem-no e conseguirem superá-lo e resolvê-lo” (p. 25).

Pessoa (2005), ao citar Perls, diz que se uma pessoa compreendesse a situação em que se encontra, e deixasse ser controlado por suas ações, assim aprenderia a lidar com a vida. Ele afirmava que as pessoas deveriam se apropriar do seu sofrimento e deixar ser controlado pela situação, e não tentar controlá-la, pois fazendo isso o indivíduo estará se angustiando e provavelmente não encontrará uma solução adequada para o seu sofrimento porque estará com a sua figura cristalizada.

Diante desse contexto de sofrimento que se apossa dos amantes em processo de separação a procura por uma ajuda psicológica se torna uma possibilidade de elaboração, de recuperação ou de reabilitação. Cardella (1994) diz que:

A psicoterapia pode facilitar o desenvolvimento da espiritualidade do cliente, na medida em que favorece a ampliação da consciência, a valorização da individualidade própria e da dos demais, a possibilidade de encontro, o fluxo de crescimento em direção à totalidade e à integração, a retomada do significado da vida, a responsabilidade e o estado de ser amoroso no mundo (p. 73).

O terapeuta aceita o cliente como ele é e suas necessidades, mas sem contracontrolar ou manipular, sem seduzir nem deixar-se ser seduzido, sem incorporar projeções ou buscar de forma onipotente satisfazer o cliente e “salvá-lo” das próprias dificuldades. Ele se oferece como instrumento para que o cliente possa experimentar seguramente o sofrimento auto-imposto, e a partir da constatação profunda de seu modo de existir, possa confrontar-se e compreender-se (ver CARDELLA, 1994).

O sentido da palavra clínica segundo Cardoso (2004) é ato de inclinar-se, debruçar-se. Este significado pode sugerir ação de abrir-se para receber o dizer, escutar, atender (tender para), dar atenção ao que se mostra:

Seria, então, também uma atitude de inclinação que implica em um modo ‘sossegado’, ‘recatado’ do psicólogo direcionado ao cliente, um poder ‘auscultar’ junto e com cuidado, que pode possibilitar a passagem do interdito / indizível para o interdito / dizível (p. 92).

Para Zinker (2001), o trabalho do psicólogo, nesse contexto de dor, é de afirmação e apoio que muitas vezes vem de simplesmente *se estar presente* como ser humano, “testemunhando plenamente os acontecimentos, sentindo e demonstrando compaixão, mas mantendo os próprios limites” (p. 273).

Na terapia o indivíduo vai entrar em contato com seu sofrimento e suas necessidades. Esse contato para a Gestalt-terapia, segundo Frazão (1999), se dá através das funções de contato: visão, audição, olfato, fala e movimento. “É através das funções de contato que nossa percepção se organiza e nossos sentimentos adquirem possibilidade” (p. 4). Na terapia, o indivíduo vai ampliar a *awareness* de si.

*Awareness* se refere à capacidade de aperceber-se do que se passa dentro e fora de si no momento presente, tanto em nível corporal, quanto em nível mental e emocional. É a possibilidade de perceber, simultaneamente, o meio externo e o interno, através de recursos perceptivos emocionais (p. 3).

Ainda segundo a autora, contato com *awareness* empobrecida resulta em contato que carece de qualidade. É o processo de contato de boa qualidade que faz com que a interação indivíduo / ambiente seja de uma forma nutritiva e que ocasione mudanças, crescimento e desenvolvimento nesse campo interacional.

Através das *awareness* vivenciadas no processo psicoterapêutico o indivíduo vai autenticar o que foi desvelado, revelado e testemunhado ao terapeuta.

O trabalho feito na terapia possibilitará ao indivíduo o desenvolvimento psíquico saudável, que consiste na interação satisfatória indivíduo / ambiente, eu / não-eu, através da qual as necessidades serão supridas. Em especial o estabelecimento e a manutenção da relação com o outro, a qual Frazão (1999) considera fundamental.

O atendimento de necessidades se dá através do ajustamento criativo. Todo contato é ajustamento criativo do organismo, é vitalizante: quando o indivíduo está se ajustando criativamente ele está se auto-regulando, está abrindo-se para o novo, é o contato vivo. Ainda Frazão (1999):

Considero funcionamento saudável um fenômeno interativo, que ocorre na fronteira de contato, e que se refere à habilidade de se relacionar criativamente com o ambiente como indivíduo único, com vistas à expressão e atendimento de necessidades, mantendo, ao mesmo tempo, uma relação respeitosa com o outro em sua unicidade (p.6).

O ajustamento criativo considerado saudável implica *awareness* das próprias necessidades, bem como ser capaz de priorizá-las, de acordo com aquilo que Perls (*In* Frazão, 1999) denominou de hierarquia de valores ou dominâncias. Essa hierarquia refere-se ao fato de que quando diferentes necessidades ocorrem ao mesmo tempo a pessoa atende primeiramente à necessidade dominante.

Se a tentativa de expressar as necessidades de forma diferente, repetidamente falhar, com o intuito de amenizar o conflito e manter a relação, dada a hierarquia de valores, a expressão de necessidades poderá ser distorcida ou até suprimida. O ajustamento, ao invés de funcional passará a ser disfuncional; o funcionamento se tornará não saudável, ao invés de saudável.

A gestalt-terapia fala da *awareness* como uma sucessão de dar-se conta do que o indivíduo está sendo e sentindo, conforme encontramos em Yontef (1988): “o que se

procura não é adoção deste ou daquele comportamento, mas a *awareness* do comportamento do paciente pelo paciente, de modo que ele possa usar a sua força para auto-sustentar-se ao invés de se interromper” (p. 24).

A premissa é de que o indivíduo permaneça em seu lugar, a fim de obter um terreno firme para se deslocar, pois fica difícil qualquer movimentação sem essa base sólida.

Para Yontef (1988), quanto mais o indivíduo tenta ser o que não é, mais ele vai permanecer o mesmo. Crescimento requer auto-suporte<sup>1</sup>, e isso pede identificação do próprio estado. Que significa “conhecer sua experiência, comportamento e situação presente” (p. 138).

A Gestalt-terapia possibilita ao cliente desenvolver o seu próprio suporte para o contato ou para o afastamento desejado. O objetivo da Gestalt-terapia é a maturidade, que é definida por Perls como a transição do suporte ambiental para o auto-suporte. Este deve conter tanto autoconhecimento quanto auto-aceitação. Pois, como diz Yontef (1988), “não podemos nos dar suporte adequadamente sem conhecer a nós mesmos, nossas necessidades, capacidades, ambiente, obrigações etc.” (p.138).

Ao experienciar em todos os graus de intensidade os seus variados sentimentos, o indivíduo descobre que experienciou a si mesmo. Depara-se com o seu comportamento mudando de forma construtiva. Compreende que pode acolher a experiência livremente para levá-lo a transformação, à vida autêntica.

A Gestalt-terapia fala da *awareness* como uma sucessão de dar-se conta do que o indivíduo está sendo e sentindo.

Segundo a citação abaixo, de Cardella (1994), a relação terapêutica possibilita que o cliente experimente uma nova maneira de relacionar-se, na qual a aceitação, o respeito, a consideração, os limites, a responsabilidade, o compartilhar e o amor estejam presentes.

Ao oferecer um clima de segurança, o terapeuta possibilita ao cliente experimentar a vulnerabilidade, as necessidades, os sentimentos próprios e também o amor. O cliente pode ser aceito, respeitado, valorizado e amado e, progressivamente, recuperar a aceitação de si mesmo, desenvolvendo sua capacidade para amar (p. 69).

Portanto, a psicoterapia é facilitadora do encontro do cliente consigo mesmo, atualizando as suas necessidades em um movimento de crescimento. Apropriando-se de antigas estratégias, apoderando-se delas e desenvolvendo a capacidade de criação de novas para experienciar as relações amorosas.

---

<sup>1</sup> Também chamado de *self*-suporte, conceito da Gestalt-terapia que significa que a pessoa vai encontrar nela mesma suporte para resolver seus problemas.

## REFERÊNCIAS

BUENO, Silvério. *Minidicionário da língua portuguesa*. São Paulo: FTD, 2000.

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

CARDOSO, L. M. *Da experiência do escutar / dizer do psicólogo: na narrativa daqueles que dela partilham – Um sentido clínico atual apontado*. 2004. Dissertação. Universidade Católica de Pernambuco, Recife.

CARIDADE, A. *Sexualidade: corpo e metáfora*. São Paulo: Iglu, 1997.

CARUSO, I. A. *A separação dos amantes: uma fenomenologia da morte*. São Paulo: Cortez, 1989.

CAVANELLAS, L. B. *A dor: ligação existencial entre o terapeuta e cliente*. Revista de Gestalt 10 : 25-29. (2001)

FRAZÃO, L. M. *A compreensão do funcionamento saudável e não saudável a serviço do pensamento diagnóstico processual em gestalt-terapia*. Palestra proferida no I Encontro de Psicologia Humanista do interior Paulista. São Paulo, 1999.

KOVÁCS, M. J. *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do psicólogo, 1992.

NASIO, J.–D. *O livro da dor e do amor*. Rio de Janeiro: Jorge, 1997.

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

PESSOA, A. T. *O (Des)encontro na relação amorosa (um estudo sobre o amor à luz da Gestalt-terapia)*. Trabalho do curso de Especialização em psicologia clínica foco em Gestalt-terapia, 2005.

SCETTINI, L. F. *Amor Perdido de Amor*. Recife: Bagaço, 2000.

YONTEF, G. M. *Processo, diálogo e awareness. Ensaio em Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus, 1988.

ZINKER, J. C. *A busca da elegância em psicoterapia: uma abordagem gestáltica com casais, famílias e sistemas íntimos*. São Paulo: Summus, 2001.

Endereço para correspondência:

Sarah Batista Leite de Lima

e-mail: [sarinha\\_lima@yahoo.com.br](mailto:sarinha_lima@yahoo.com.br)

**Recebido em: 14 / 06 / 2008.**

**Aprovado em: 13 / 10 / 2008.**