ARTIGO

O Amor e as Relações Amorosas em Gestalt-terapia

Love and Love Relationships in Gestalt therapy

Deyseane Maria Araújo Lima

Tamara R. Dias Almeida

v. 20 n. 38 (2023): Sumário – IGT na Rede, vol. 20, Nº 38, p. 3 – 21. DOI **10.5281/zenodo.15149705** Disponível em http://www.igt.psc.br

Resumo: O presente estudo tem como objetivo central discutir o amor e as relações amorosas na Gestalt-terapia e tem como objetivos específicos: Investigar historicamente a concepção de amor; verificar a fragilidade dos vínculos humanos; identificar os tipos de amor na Gestalt-Terapia. O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa com pesquisa qualitativa de natureza bibliográfica, as fontes de informações utilizadas foram 14 livros e 06 artigos. No primeiro momento, foram definidos os principais conceitos relevantes para o tema desse trabalho, assim como a história do amor, suas definições e os tipos de amor na Gestalt-terapia. No segundo momento, foram discutidos os mecanismos de defesa utilizados pelo casal e como funciona a psicoterapia de casal. Pode-se perceber que é natural que o ser humano busque um relacionamento amoroso estável e satisfatório. Nas relações amorosas, cada sujeito traz bagagens com suas histórias pessoais, medos, crenças, sonhos, projetos de vida. Sendo assim, ao optarem por uma vida em comum, é preciso criar um espaço em comum. Neste espaço, é necessário que possam existir diálogos abertos e sinceros, respeitando as individualidades. Com desenvolvimento desta pesquisa foi possível expandir os conhecimentos sobre o tema e acredita-se que este estudo teve contribuição no trabalho clínico e possibilitara novos estudos da área acadêmica, sobre a importância da individualidade do sujeito em uma relação amorosa, a co-dependência que se estabelece em algumas relações e a autorregulação dos casais. A relevância deste estudo consiste em evidenciar as formas de amor e de se relacionar entre o ser humano na Gestalt-terapia.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Amor; Psicoterapia de Casal; Mecanismos de defesa; Relações amorosas.

Abstract: The present study was aimed at discussing love and romantic relationship in Gestalt therapy and has the following objectives: to make a historical investigation about the conception of love; to verify the fragility of human relationships; and to identify the kinds of love in Gestalt Therapy. This work is about an integrative review using a bibliographc qualitative research, and the sources of information used here were 14 books and 06 scientific articles. At first, the main relevant concepts to this work' topics were defined, as well as the story of love, its definitions and types of love in Gestalt therapy. In the second phase, the defense mechanisms used by the couple and how the couple psychotherapy works were discussed. We can realize that it is natural that human beings seek a stable and satisfying love relationship. In love relationships, each subject brings baggage with their personal stories, fears, beliefs, dreams and life projects. Thus, by choosing a life in common, they need to create a common space. In this space, it is necessary that they can have open and sincere dialogue, respecting their individuality. With the development of this research it was possible to expand knowledge on the studied theme and it is believed that this study brought contributions in clinical work and will enable further studies in the academic field about the importance of individuality of the subject in a loving relationship, the codependency that is established in some relationships and the self-regulation of couples. The relevance of this study is to show the ways of love and relationship between human-beings in Gestalt therapy.

Keywords: Gestalt-therapy; Love; Psychotherapy Couple; Defense mechanisms; Loving relation.

1. Introdução

A relevância deste estudo consiste em evidenciar as formas de amor e de se relacionar entre o ser humano na Gestalt-terapia. A escolha do referido tema partiu de uma vivência e leituras sobre a temática para propiciar novos esclarecimentos aos profissionais e acadêmicos de psicologia e de complementar a literatura existente. Ao observar a pouca literatura sobre o tema, podemos verificar a importância de inferir para maior entendimento e aprofundamento dessa temática.

O tema em questão foi escolhido através de vivências no campo acadêmico como palestras, leituras e discussões que me impulsionaram a querer conhecer mais sobre o tema e quando graduada, trabalhar com o mesmo.

Por que alguns relacionamentos são superficiais e em outros os indivíduos estão fortemente comprometidos? Um sentimento imutável ao longo da história ou manifestação vinculada ao seu tempo? O amor é um dos sentimentos mais cobiçados pelo ser humano e de busca permanente. Estudar sobre o amor e as relações amorosas na Gestalt-terapia é de uma complexidade implícita sobre o entendimento do sentimento em questão.

> A Gestalt-terapia não nasce de uma salada teórica na qual cada teoria nada, ou quase nada, tem a ver com as demais. A Gestalt-terapia nasce, sim, de árvores teóricas já constituídas, cujos frutos têm as mesmas propriedades, embora, quando, em contato com o organismo, funcionem de maneira diferente, mas sempre na direção do desenvolvimento, do crescimento e da maturação esperada (RIBEIRO, 2011, p. 22).

A Gestalt-Terapia, também conhecida como terapia do contato, é uma abordagem psicológica que possui um conceito holístico de pessoa e mundo, pautado na doutrina holística, na fenomenologia e no existencialismo. Teve como seu principal fundador Frederic Salomon Perls, nascido em 1926. É através do contato que se adquire novas experiências, pois o contato é efeito das interações provindas da relação com o outro, sendo uma maneira de ser e um jeito de se expressar. Para que ocorra o contato é necessário o encontro de duas ou mais pessoas, e que este momento aconteça naturalmente.

O presente estudo tem como objetivo central discutir o amor e as relações amorosas na Gestalt-terapia. A escolha do referido tema partiu de uma vivência e leituras sobre a temática para propiciar novos esclarecimentos aos profissionais e acadêmicos de psicologia. Foram definidos os seguintes objetivos específicos: Investigar historicamente a concepção de amor; verificar a fragilidade dos vínculos humanos; identificar os tipos de amor na Gestalt-Terapia.

2. Metodologia

O presente estudo apresenta abordagem de pesquisa qualitativa, pois se destina à interpretação e avaliação dos dados coletados. Creswell (2010, p. 43) define a abordagem qualitativa como sendo "um meio para explorar e para entender o significado que os indivíduos ou os grupos atribuem a um problema social ou humano". A Pesquisa qualitativa considera que existe uma relação dinâmica entre o

mundo real e o sujeito, ou seja, não se pode separar o mundo objetivo e a subjetividade do individuo.

> Em geral, pesquisa qualitativa é caracterizada como compreensiva, holística, ecológica, humanista, bem adaptada para análise minuciosa da complexidade, próxima das logicas reais, sensível ao contexto no qual ocorrem os eventos estudados, atenta os fenômenos de exclusão e de marginalização (Silva & Silveira 2007, p. 152).

É uma pesquisa bibliográfica, pois tem como objetivo desenvolver a investigação a partir de trabalhos e estudos já realizados por outras pessoas. Segundo Gil, (2010) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Não se recomenda trabalhos oriundos da internet. A mesma esta intimamente ligada ao seu objeto de estudo e busca pela solução da problemática em questão.

É uma revisão integrativa, objetiva presentar as fases constituintes de uma revisão integrativa e os aspectos relevantes a serem considerados para a utilização desse recurso metodológico. De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa determina o conhecimento atual de uma dada temática, identificando, analisando e sintetizando os resultados obtidos.

2.1 Base de dados

A coleta dos dados deu-se por meio de observação indireta não participante. Segundo Marconi e Lakatos (2010), existem diversas modalidades de procedimentos de observação, todas atreladas ao grau de participação do observador.

O processo de coleta de dados iniciou-se com a pesquisa dos artigos com as mesmas temáticas e temáticas similares a mesma aqui apresentada em sites como; Google Acadêmico*,* PEPSIC *(*Portal de periódicos eletrônicos de Psicologia) e SCIELO (*Scientific electronic library online*)*.* Nesse sentido foram utilizados artigos que falavam sobre amor, mecanismos de defesa, neurose, Gestalt-terapia e relações amorosas e de publicação acima de 1980. A população desta pesquisa foram 17 livros e 118 artigos durante o período de julho de 2016 a dezembro de 2016, dispostos para a cidade de Fortaleza no estado do Ceará.

2.2 Critérios de inclusão e exclusão dos artigos

Todos os artigos encontrados sobre a temática foram lidos um a um para que fossem selecionados para realização da análise de conteúdo. Nesse sentido, os aspectos avaliados como critérios para exclusão foram: artigos que apresentavam incoerência ou de língua inglesa, desconsiderando-se tudo aquilo que se afastava do padrão indicado do que é conhecido pela literatura existente.

Dos 17 livros e 118 artigos lidos, foram selecionados 14 livros e 06 artigos por conterem a temática necessária para a elaboração e execução do trabalho proposto. O quadro 1 apresenta, de maneira categórica, os trabalhos coletados na pesquisa.

Quadro 1 – Trabalhos coletados na pesquisa

Título	Autor	Ano	Tema
A Gestalt-Terapia diante do amor nas relações afetivas heterossexuais.	DANTAS, M. F	2011	Influências culturais na vivência amorosa de homens e mulheres.
O papel da criatividade nas relações conjugais: os limites do "eu" e os limites do "nós".	SILVEIRA	2007	Os recursos criativos de que se lança mão na vida a dois e a forma como a utilização desses recursos interfere na vida pessoal de cada cônjuge.
As relações amorosas á luz dos mecanismos neuróticos.	HANSEN, I. D.	2010	Descreve as resistências e sugere possibilidades de intervenções clínicas.
O ciúme nas relações amorosas contemporâneas: um olhar gestáltico.	PINTO, B. C. V.	2013	Investigar o ciúme de caráter rígido, estereotipado, independente do contexto.
Amor e ciúme na contemporaneidade: Reflexões psicossociológicas.	BARONCELLI, L.	2011	As consequências que as práticas e princípios culturalmente estabelecidos na contemporaneidade têm sobre a experiência de ciúme dos indivíduos contemporâneos
Caminhando na corda bamba: a Gestalt-terapia de casal e de família.	SILVEIRA	2005	Identidade profissional do Gestalt-terapeuta na prática clínica com casais e famílias.

Fonte: Tamara Almeida e Deyseane Lima (2018).

2.3 Análise de dados

Segundo Bardin (2009) a análise de dados pode ser determinada como "um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens". Para a autora os objetivos fundamentais da análise de conteúdo devem ser identificados pela utilidade de ultrapassar a incerteza daquilo que é investigado em um primeiro momento por meio de uma análise aprofundada e do enriquecimento da leitura que consiste em extrair ao máximo o significado do objeto pesquisado.

A mesma autora descreve que para se realizar a análise de conteúdo, é fundamental passar por três fases necessárias que foram expandidos no presente trabalho: A pré-análise, exploração e categorização do material.

Os artigos coletados passaram, portanto, pelas três fases principais que constituem a análise de conteúdo. No primeiro momento, durante a pré-análise dos dados, foram observados quais artigos apresentavam coerências em relação à temática proposta. Na segunda fase, referente à exploração do material, os dados dos artigos utilizados como base foram tabulados e dispostos em um quadro, a fim de facilitar a visualização. Por fim, na fase de análise, de inferência e de interpretação, os dados foram interpretados de acordo com a teoria revisada, com foco nos objetivos do presente estudo, constatando as formas de amor e relações amorosas na Gestalt-terapia.

Quadro 2 – Temáticas utilizadas na construção do trabalho

Categorias	
Inicial	**Final**
Gestalt-terapia	Amor
Relações amorosas	Os tipos de amor na Gestalt-terapia
	Mecanismos de defesa
	Neurose
	História do amor no Brasil
	Relações amorosas na psicoterapia de casal na Gestal-terapia.

Fonte: Tamara Almeida e Deyseane Lima (2018).

Na tabela acima podemos observar que as temáticas mais utilizadas para a construção do referido trabalho são artigos sobre a Gestalt-terapia e as relações amorosas e que se relacionam com as demais temáticas acima citadas.

3. Definições De Amor.

> AMOR, s. m. Afeição profunda; objeto dessa afeição; conjunto de fenômenos cerebrais e afetivos que constituem o instinto sexual; afeto a pessoas ou coisas; paixão, entusiasmo (BUENO, 2007, p. 58).

Na literatura alguns filósofos entendem e descrevem o amor como à busca do sujeito por algo que lhe falta. Segundo Platão; o amor é a busca do belo. Embora se inicie pela matéria física, deve alcançar a sua forma universal, não sendo aprisionado pela matéria, o filósofo não exclui o amor carnal, apenas o vê como o princípio que pode levar a outros mais elevados.

Para Aristóteles, o amor é a busca da outra metade que se perdeu por castigo dos deuses. Para Aristóteles, o conceito de amor erótico, designado pelos gregos como "Eros", era visto como o amor carnal, sexual, fundamentando-se no desejo pelo outro, isto é, a paixão amorosa. O amor divino era designado como "ágape". Este refere-se ao amor dado sem esperar algo em troca, isto é, representa o amor incondicional.

Historicamente, a mulher era vista como fonte de procriação e submissão. Não podiam sentir desejo sexual, há renúncia dos desejos e o sacrifício era sinônimo do seu valor. Tinha como função satisfazer seus maridos, ser obediente e cuidar da casa e dos seus filhos. A sexualidade era conferida apenas as prostitutas. Por outro lado, os homens podiam ter relacionamentos extraconjugais, isso era visto como forma de masculinidade.

Priore (2005) fala que mesmo com o surgimento do século romântico falar em práticas amorosas era entendido como fraqueza moral, de pessoas de classe inferior, onde ele era liberto dos interesses de cobiça ou ambição. Enquanto isso, o amor que era visto como legitimado era bem representado pela família burguesa, onde tinha a imagem do pai provedor e da mulher submissa.

> A partir da idade média, a sociedade ocidental desenvolveu-se como cultura patriarcal, e valores como poder, autoridade, força, logica e intelectualidade passaram a dominar e prevalecer nas relações humanas. Em contrapartida, diversos aspectos da experiência e da realidade como o amor, os sentimentos, a intuição, a receptividade e a sensibilidade foram negligenciadas pelo próprio homem em busca do progresso e do poder (CARDELLA, 1994, p. 13).

Segundo a autora nos primeiros tempos, as origens da paixão davam lugar a outros valores, e o casamento servia como alianças políticas e econômicas entre as famílias, onde o amor-paixão era educado ao ponto da extirpação dos vícios luxuriosos em meio às conquistas e avanços tecnológicos. A polarização de valores e atitudes é sentida até hoje.

De acordo com Dantas (2011), a definição do amor é controversa, visto que os indivíduos sentem o amor de diferentes formas. Amar é algo complexo e subjetivo, é inerente a singularidade de cada individuo. Por esta razão ninguém ama da mesma maneira, assim como nem todos os relacionamentos amorosos têm a mesma característica. O amor é a capacidade de um contato de boa qualidade, onde se é estabelecido limites entre os parceiros, onde eles podem ser autênticos.

Segundo Cardella (1994), o amor é um estado e um modo próprio da integração e diferenciação de um individuo o que lhe permite aceitar o outro como um ser único, singular. Ou seja, é a aceitação absoluta do outro, o respeito à individualidade, valorização e proteção. O amor pode ser visto como o oposto do egotismo, onde o individuo não pensa apenas em satisfazer suas necessidades e desejos.

3.1 O Amor em outras épocas

Segundo Priore (2005), o casamento no período colonial, era visto como um contrato onde não existiam relações de afeto ou interesse afetivo-sexuais que interessavam, mas os "negócios" acertados entre as famílias, onde o amor não existia. O casamento era visto como um controle para a sexualidade. Isto ocorria porque, segundo a autora, "no casamento o amor paixão era inimigo".

A autora acima citada fala do que se esperava das mulheres naquela época. A mulher idealizada era "generosa, pura, fiel e assexuada". Segundo Priore (2005), a Igreja católica reprimia algumas ações no âmbito da sexualidade de casais ou de mulheres, por outro lado muitas vezes, apoiava os homens e até mesmo os padres que mantinham relações sexuais com suas fiéis.

A literatura romântica traz ares de modernidade quanto ao amor. Para os burgueses, esse sentimento passa a ser sinônimo de felicidade e, para que esse fosse efetivo, era necessário que fosse escolhido pelos próprios apaixonados. Na prática, entretanto, a escolha ainda estava presa a interesses de classes, com dotes, bem ao estilo do poder patriarcal.

No século XIX, a Igreja deixa de ser o melhor lugar para procurar um parceiro e surgem os meninos de recado, a carta e o correio. No início do século XIX, passou a existir controversa entre o amor real e o amor da literatura. Amor real, aquele vivido diariamente, já no amor visto na literatura a escolha era pela busca da felicidade.

O amor é valorizado no Romantismo, mas esse sentimento não deveria prevalecer acima da sociedade e de suas instituições.

4. Os Tipos de Amor na Gestalt-Terapia

> O amor é inventivo e anula os postulados da lógica. Ele tem sua lógica própria, tão válida quanto à outra. E os amantes se entendem sob o signo do absurdo — não tão absurdo assim, como parece aos não amorosos.
>
> (Carlos Drummond de Andrade)

Existem diferentes concepções a cerca do amor, pois o amor é um tema intensamente explorado na literatura, muitos autores falam sobre essa concepção.

Segundo Cardella (1994), o amor é manifestado durante a existência do ser humano, porém, existem diferentes formas dele se manifestar, dependendo do objeto amado e da reciprocidade na relação, manifestações estas que são: O amor por si mesmo, o amor fraterno, o amor materno e paterno, o amor erótico, o amor romântico, o amor a deus e o amor na infância. Irei-me discorrer apenas a duas formas de manifestação do amor, que são elas, o amor erótico e o amor romântico, pois as considero de suma importância para o entendimento do trabalho aqui proposto.

O amor romântico e o amor erótico são umas das formas de experienciar o amor nas relações amorosas, onde o amor romântico simboliza a mansidão, a aceitação absoluta do outro. Enquanto o amor erótico simboliza a união sexual com a máxima forma de expressão, ou seja, o que é pudico, indecente, socialmente falando.

Cardella (1994) afirma que o amor romântico na época da idade média, representava a paixão entre os casais, enquanto o amor erótico referia-se apenas o sexo, os desejos carnais. Todavia, é no amor erótico, através da capacidade de entrega ao outro, que o verdadeiro sentimento de paixão é sentido pelo individuo nas relações amorosas.

4.1 O Amor romântico

> O ideal de amor romântico surgiu na idade média, por volta do século XII, e passou a transmitir a crença de que o verdadeiro amor envolve a adoração do ser amado, que por sua vez é a imagem, perfeita do homem ou mulher (CARDELLA, 1994, p. 33).

Segundo Giddens (1993) o amor romântico é visto como um sentimento que dura à vida toda, pois a sociedade tem a imagem de um homem ou mulher "perfeito", onde não existem pendências em tais relacionamentos e o ser amado é exaltado. Nesse tipo de amor, o casal se completa e com essa completude, atinge o completo equilíbrio. Em compensação não existe uma intimidade entre o casal que possibilite o desenvolvimento do conhecimento mútuo sobre o outro.

O amor romântico significa estar apaixonado, ele envolve um conjunto de crenças, comportamentos e ideais relacionados ao outro.

> A paixão, ou "amor" romântico caracteriza-se como um fenômeno psicológico de curta duração, que envolve crenças, atitudes, ideias e expectativas em relação ao parceiro; frequentemente inclui o mecanismo psicológico denominada projeção, e também o êxtase provocado pelo ser "amado" considerado símbolo de perfeição (CARDELLA, 1994, p. 33).

Para Cardella (1994) o amor romântico se refere a uma idealização do ser amado, esta idealização mascara a verdadeira identidade do ser amado, excluindo a sinceridade e a aceitação do ser amado, como ele é, pelo outro. Tal idealização constitui uma imagem se um ser perfeito, porém falsa, do ser amado.

4.2 O Amor erótico

> "Se verdadeiramente amo alguém, então amo a todos, amo o mundo, amo a vida. Se passo a dizer a outrem, eu te amo, devo ser capaz de dizer: Amo em ti a todos, através de ti amo o mundo, amo-me a mim mesmo em ti" (Erich Fromm)

O amor erótico considera a proporção na concessão e no recebimento emocional, a relação é desejada e não forçada. O amor erótico desconstrói as categorias "do eterno" e "único" dos ideais do amor romântico e evolui até o ponto em que se desenvolve a intimidade, até o ponto em que cada parceiro está disposto e preparado para expor suas preocupações e necessidades em relação ao outro e está vulnerável a este outro na mesma medida. Ou seja, o amor erótico busca a fusão com o parceiro amado.

> Uma fusão de dois seres integrados, maduros e independentes, que não se unem com o propósito de satisfazer apenas necessidades e desejos, nem de serem amados, mas sim, de amar e compartilhar o amor que sentem (CARDELLA, 1994, p. 28).

A afirmação, da referida autora expõe o amor erótico como um amor que possibilita o crescimento de ambos os indivíduos envolvidos na relação, o que propicia tanto ao homem quanto à mulher a realização como indivíduo singular. O sexo é vivenciado e o prazer sexual entre os parceiros proporcionam um sentimento de plenitude.

O amor erótico é a autenticidade e aceitação do ser amado sem máscaras e transforma a relação amorosa em um relacionamento genuíno e protegido. Tem como um de suas características a capacidade de entrega.

Segundo Giddens (1993), o amor erótico é primordial para o relacionamento legitimo, uma vez que o que mantém este relacionamento legitimo é a aceitação do outro, por parte de cada um dos indivíduos, de que cada um destes obtenha da relação benefícios suficientes que justifique a continuação desta relação.

4.3 Relações amorosas

Entendem-se como relações amorosas, relações descompromissadas, amizades coloridas, namoros, casamentos oficiais ou não, vínculos extraconjugais, relações platônicas.

> Qualquer escolha, consciente ou não, implica aceitar os limites inerentes a ela. Dessa maneira, o casamento impõe limites que, dependendo da forma como são encarados, podem restringir e empobrecer a vida a dois e tornar a fronteira de contato rígida, impedindo intercâmbios com o ambiente. Mas as restrições podem abrir caminho para o criar. Os limites formados pelo conjunto de regras escolhidas, que determinam o espaço conjugal, podem ser a razão para aumentar a força, libertar a criação, permitir maior profundidade no relacionamento e assim revigorar cada um dos parceiros individualmente. Dessa maneira, superar os limites implica vivê-los de forma criativa. Afinal, é uma contingência da vida que alguns limites sejam estritos para que outros estejam livres para variar com maior intensidade. Nesse movimento rítmico de contenção e expansão, transcendem-se os próprios limites (SILVEIRA, 2007, p. 204).

A escolha amorosa depende dos desejos conscientes e inconscientes, onde a escolha do parceiro pode servir para colaborar com os mecanismos neuróticos. Ou seja, cada um, portanto, procurará escolher o parceiro em função daquilo que deseja ou tema. São inúmeros os motivos que permeiam a escolha do parceiro, seja a tração sexual, seus valores e até mesmo suprir as expectativas da família.

O amor quando recíproco nas relações proporciona ao ser humano um sentimento de plenitude mútua. As relações amorosas é uma totalidade com necessidades emergindo constantemente e pedem a utilização de recursos criativos para sua resolução.

4.4 Mecanismos de defesa

A neurose para a Gestalt-terapia surge a partir de interrupções no fluxo natural de figuras, tornando-as ‘‘inacabadas". Quando a pessoa acumula situações não resolvidas, começa a não conseguir distinguir suas necessidades primarias e com isso, cristaliza as situações e as tornam "figuras rígidas".

> A vida compartilhada própria das pessoas que se amam é construída mediante nova linguagem, novas regras que definem as peculiaridades de um casal. Na vida conjugal existe um ritmo de autonomia e dependência mútua que, mesmo sem comunicação explícita, favorece o "viver com", de um lado, e a vivência da individualidade, do outro. Num momento, surge o indivíduo com suas questões pessoais, únicas, particulares; noutro, surge o par, e desaparecem as fronteiras entre o "eu" e o "não-eu". Uma relação criativa inclui, por conseguinte, movimento. Pelo e por amor, expande-se, transcendesse, cria-se, transforma-se e retorna-se renovado; o criar, assim, é prazer que liberta e expande as fronteiras do eu (SILVEIRA, 2007, p. 203).

Quando falamos do uso de mecanismos neuróticos nas relações amorosas, estamos falamos da incapacidade de encontrar e manter o equilíbrio adequado, o indivíduo ou o casal. O casal entra em desequilíbrio quando um dos individuo ou até mesmo o casal vivencia ao mesmo tempo necessidades diferente. Para ser capaz de amar, o indivíduo deve saber se aproximar e de distanciar com fluidez de outros, pois a capacidade de amar estar intimamente ligada a ser capaz de estabelecer um limite saudável entre si mesmo e o outro.

Perls (1988) e outros autores da Gestalt-terapia falam sobre algumas formas de ser e estar no mundo que são: Introjeção, projeção, retroflexão, confluência, deflexão, proflexão e o egotismo.

4.5 Introjeção

Ao estabelecer contato com o mundo e com o outro retiramos o que necessitamos para nos satisfazer naquele momento e assimilamos. Segundo Perls (1988), nesse mecanismo engolirmos o que nos é dado, precisamos mastigá-lo bem e sentir seu sabor para com isso sabermos o que é bom e o que for ruim jogarmos para fora.

> O introjetor investe a sua energia numa incorporação passiva daquilo que o ambiente fornece. Despende pouco esforço na especificação de suas necessidades ou preferências. Isto depende de ele permanecer indistinto ou num ambiente que é totalmente benigno. Tanto quanto ele permanece neste

> estágio, quando o mundo se comporta inconscientemente com as suas necessidades, ele deve devotar a sua energia no sentido de se manter contente, aceitando as coisas como as encontra (POLSTER; POLSTER, 1979, p. 80).

Ou seja, é quando se incorpora elementos do meio, como sentimentos, ideias, valores etc. Na maioria das vezes o introjetista é visto como passivo, preguiçoso emocionalmente e submisso.

Um exemplo de introjeção na relação amorosa seria quando um dos parceiros aceita tudo que é designado pelo outro, sem nunca se impor por medo de ser deixado, mesmo não concordando com o que lhe é dito.

4.6 Projeção

Quando responsabilizamos o outro ou o meio pelos nossos próprios conteúdos, ao qual não aceitamos em nós mesmos, seria, nesse caso o oposto da introjeção.

> Quando um projetor pode fantasiar-se como possuidor de algumas das mesmas qualidades que ele vê nos outros, qualidades essas que ele havia obliterado da sua própria autoconsciência, isto liberta e expande o seu senso de identidade extremamente rígido. Tomemos, por exemplo, um homem que tem ocultado o senso da sua própria crueldade. Experienciar-se como uma pessoa cruel serve para lhe dar um novo vigor, talvez aumentando a sua amabilidade, talvez lhe dando o ímpeto para mudar aquilo que somente o comportamento cruel mudaria (POLSTER; POLSTER, 1979, p. 85).

É o contrário da Introjeção, na projeção o individuo tende a atribuir ao meio a responsabilidade por aquilo que tem origem no self. A projeção saudável permite a compreensão do outro e de nos colocarmos no lugar do outro.

Um exemplo da utilização desse mecanismo seria quando um dos parceiros não se sente mais feliz com a relação e começa a justificar e culpabilizar o outro por suas escolhas e renúncias.

4.7 Retroflexão

Nesse mecanismo individuo direciona toda a energia pata si mesmo, sendo ela negativa ou positiva, sendo seu próprio mocinho ou vilão não dando espaço para o outro, pois é alguém autossuficiente.

> A mãe atormentada, no fim de um dia longo e extenuante, em que a máquina de lavar roupa estragou e rasgou as roupas, em que seu filho de cinco anos rabiscou freneticamente as paredes da sala de visitas com lápis vermelho, em que o homem que deveria consertar o aspirador de pó não apareceu e seu marido veio para o jantar com uma hora de atraso, provavelmente se sente totalmente homicida. Não seria recomendável para ela matar o filho ou o marido, mas seria igualmente insensato que ela cortasse seu próprio pescoço (PERLS, 1988, p. 54).

Um exemplo de retroflexão seria quando um dos parceiros cresceu em uma família ausente, ao qual sempre precisou acalentar sua dor sozinha. Quando cresce acredita que ninguém irá ser apta a suprir suas necessidades, inclusive seu parceiro,

muitas vezes, por mais que seu cônjuge faça o outro não recebe para si, como se fosse impossível receber algo de alguém. Além de não dividir com o outro as suas dores e raivas.

4.8 Confluência

Na confluência o individuo não distingue o que é seu e o que é do outro, quando não existe barreira entre eles. Em alguns momentos os adultos se sentem confluentes com o que os cercam, sente-se totalmente identificado com algum grupo que participa, com um relacionamento amoroso, uma amizade, um familiar.

> Quando duas pessoas resolvem se casar acontecem coisas interessantes. Os sonhos de casamento levam o indivíduo a buscar unidade com o par. Histórias diferentes se misturam, e surge então uma nova totalidade, uma estrutura, um fluir de comunicação. Esse é o primeiro sinal na vida em comum. As pessoas que se escolhem passam a funcionar num estilo diferente, com linguagem própria, seguindo um ao outro. Os limites pessoais são ultrapassados. É de se esperar que surja uma aliança, um entrelaçamento que é a base para uma nova configuração [...] e assim vão compor uma nova fronteira, a fronteira da conjugalidade (SILVEIRA, 2007, p. 202).

O self nesse momento não pode ser identificado, por uma fusão ou ausência de contato. Ou seja, ocorre a diminuição do self, abolição da fronteira entre o individuo e seu meio. O individuo sente que ele e o seu meio são um, ele está em confluência com este meio.

Um exemplo de confluência acontece principalmente em um início de namoro, quando os parceiros fazem tudo juntos, passam a gostar das mesmas coisas, tem os mesmos planos e nunca se separam.

4.9 Deflexão

O individuo nesse caso utiliza a evitação de contato com o outro e com o meio como uma maneira de se defender. Pode ser assim uma fuga do aqui-e-agora.

> A deflexão é uma manobra para se desviar de um contato direto com uma outra pessoa [...] Isso se faz através do circunlóquio, da fala excessiva, do dar pouca atenção ao que a outra pessoa diz, não se encarando a pessoa com quem está falando, sendo mais abstrato do que específico [...] usando-se a linguagem estereotipada em vez da linguagem original, pela substituição de emoções suaves por emoções intensas, falando-se sobre o passado quando o presente é mais relevante, falando-se a respeito em vez de falar para, ignorando-se a importância daquilo que outra pessoa acabou de dizer [...] Frequentemente experiência a si mesmo como diferente, aborrecido, confuso, inútil, cínico, não amado, sem importância, deslocado (POLSTER; POLSTER, 1979, p. 93).

Um exemplo muito comum nas relações seria quando um dos parceiros percebe que o outro não quer continuar o relacionamento e sempre que o parceiro diz que quer conversar, o outro muda de assunto, evitando assim que o parceiro fale o que ele não quer ouvir.

4.10 Proflexão

Segundo Ginger & Ginger (1995), nesse caso, o indivíduo traça uma linha ele e o mundo, o mesmo faz a si aquilo que gostaria de fazer aos outros ou que os outros lhe fizessem. Seria nesse caso uma junção de projeção e retroflexão. Um exemplo desse mecanismo seria uma pessoa que pouco fala em uma relação amorosa, sempre distante em seu próprio mundo.

A proflexão pode ser mais bem entendida se colocada em paralelo com a retroflexão. Enquanto na retroflexão a pessoa faz a si mesma o que gostaria de fazer ao outro ou o que lhe fizessem, nesse mecanismo a pessoa faz ao outro o que gostaria de fazer a si mesma ou que o outro lhe fizesse.

Um exemplo de proflexão comum nos relacionamentos é quando um dos parceiros sempre fala frases como; eu amo você, você é a melhor namorada do mundo, eu sou muito feliz etc., a fim que o outro responda que se sente igual por muitas vezes se sentir inseguro na relação.

4.11 Egotismo

Consiste em um reforço deliberado nas fronteiras de contato, devido a um reinvestimento de energia no ego, ou seja, o individuo é autossuficiente. O egotismo e a confluência se distinguem das outras formas de evitação de contato por uma característica comum: eles se referem ao "estado" da fronteira. O egotismo é um momento necessário de preocupação com as próprias fronteiras antes de se comprometer com a assimilação e o crescimento.

> Ao introjetar, a pessoa toma para si, sem a menor triagem, o que está no mundo. Ao projetar, joga no mundo algo que lhe é insuportável. Ao retrofletir, faz consigo aquilo que gostaria de fazer com o outro. Deflete quando sai do contato de inúmeras formas com aquilo que lhe mobiliza de alguma forma. E, ao confluir, não estabelece diferenciação entre si e o outro (HANSEN, 2010, p. 07).

A utilização frequente dos mecanismos de contato impede o homem de vivenciar a vida e as relações amorosas de maneira criativa e autêntica e isso o afasta do crescimento e do encontro genuíno para com o outro.

Um exemplo desse mecanismo seria, imagine que um dos parceiros queria muito se casar. Dedicou grande parte do meu tempo e energia a pesquisar preços, escolher o modelo do vestido, a cor das flores na igreja, a cor do vestido das madrinhas, onde irar ser o bife etc. Quando finalmente ela chegou a uma escolha. É natural que neste momento, antes do contato final, antes de se comprometer, relaxar e usufruir da escolha, ela dê uma parada e volte para ela mesma e se pergunte mais uma vez se realmente esta é a melhor escolha.

5. Relações Amorosas na Psicoterapia de Casal na Gestalt-Terapia

A psicoterapia de casal é um processo terapêutico em que ambos os parceiros participam, tendo como foco as crises e conflitos que surgem na relação. A

psicoterapia de casal pode ser considerada como um caso particular de terapia familiar. A terapia é realizada com a colaboração participativa do casal.

A terapia desenvolvida a partir deste enfoque enfatiza a mudança no sistema familiar e conjugal pela reorganização da comunicação entre os membros. O foco de atenção é o modo de comunicação das pessoas no momento atual.

Silveira (2007), fala que para um casamento criativo os parceiros devem desenvolver suas singularidades para enriquecer o romance. O conflito surge quando o diálogo entre o casal é interrompido, ou seja, os parceiros passam a não ouvir um ao outro, como se falassem outra língua na qual um não entende o outro. Na terapia de casal cada parceiro irá comunicar como ele vive e o que vive.

Alguns casais procuram psicoterapia por começarem a se agredir, psicologicamente, verbalmente e em algumas ocasiões fisicamente. Muitas vezes estes casais procuram a terapia não para salvar e reorganizar seu casamento, mas sim finalizá-lo com respeito e cuidado um pelo outro.

O significado de casais, esta intimamente relacionada à cultura, as formas que os indivíduos vivenciam o amor e as formas de amor. Algumas pessoas podem reconhecer-se como casal devido os vínculos duradouros, afetos, erotismo, casamento, namoro ou até mesmo uma relação extraconjugal (BARONCELLI, 2011).

Na psicoterapia de casal a ideia é que o psicoterapeuta seja um telespectador ou mediador e que possa sinalizar ao casal como ele percebe a dinâmica do relacionamento, e age como participante ativo em uma conversa que, mediante seus conhecimentos e habilidades, construirá melhores caminhos para o crescimento, juntamente com o cliente. Trabalhamos com a experiência concreta do sujeito e do casal. A psicoterapia de casal pode ser vista como a narrativa da história de vida dos sujeitos e a função do psicoterapeuta, seria restabelecer o diálogo desse casal. Restabelecer esse diálogo, não significa salvar o casamento ali em questão, muitas vezes, desse diálogo pode ser inclusive indicar que o projeto de vida em comum, que é esse casal, não faz mais sentido para um ou para ambos.

> A terapia pode ajudar os casais e familiares a manejarem esses conflitos e crises usando seu potencial de criatividade na resolução dos problemas. Na terapia, a capacidade e competência da família como um todo é revista e oferece o suporte necessário para a mudança. Com este suporte é possível que os familiares ou a dupla conjugal trave uma luta complexa onde a tolerância à angústia e a presença da dor abrem a possibilidade de refletir, experimentar e estabelecer um novo contato com a sua realidade individual, conjugal ou familiar (SILVEIRA, 2005, p. 12).

A psicoterapia de casal tem como função ajudar os clientes a revisarem os seus modelos de funcionamento do mundo e do self, sendo assim, o psicoterapeuta busca favorecer uma comunicação aberta entre os membros, para entender a opinião individual a respeito dos assuntos importantes para o casal. Por isso, é necessário criar um espaço terapêutico colaborativo e reflexivo, no qual os cônjuges se sintam à vontade para abrir as bagagens que trouxeram para o casamento, bem

como externalizar seus pensamentos, e auxiliar o casal a estabelecer uma boa comunicação.

No processo terapêutico o experimento é um evento dirigido pelo psicoterapeuta em que os clientes experienciam uma situação no aqui e agora, possibilitando assim sair da polarização, da racionalização que impede a excitação para a ação. Não é um ensaio do futuro, é a abertura para o desenvolvimento do autossuporte com espontaneidade. É a aprendizagem pela vivência, é transformar um falar em fazer. O processo terapêutico tem se objetiva na relação, em todas as suas formas de comunicação seja verbal ou não, na postura e assim, criando um espaço onde o casal se sinta à vontade para expressar seus sentimentos, levando os clientes, a saber, que eles não estão ali para serem julgados e sim para escolher a direção que desejam tomar mediante o entendimento de como estão vivendo seus conflitos.

As sessões irão ocorrer de acordo com a necessidade do casal ou do psicoterapeuta, podem ocorrer uma vez na semana ou quinzenalmente com 50 minutos ou 1 hora e 30 minutos de duração. As sessões podem ocorrer com um psicoterapeuta ou em conjunto com outro psicoterapeuta e assim trabalharem não apenas a dinâmica do casal, como também algumas experiências individuas que os membros sentem que ainda não dão conta de trazer na psicoterapia de casal. Não é interessante que na psicoterapia de casal se produzam segredos, ou seja, histórias veladas, mas é de reconhecer que por vezes, o sujeito ou o casal não tem autossuporte para lidar com alguma questão.

O contrato consiste em uma relação autêntica entre o psicoterapeuta e o casal, no cuidado em relação, a não agressão física e verbal na sessão, em relação ao pagamento, sigilo e assiduidade.

Durante o experimento, é possível que o casal se explore de forma ativa. No processo terapêutico, o terapeuta pode utilizar diversos experimentos, o experimento é, segundo Juliano (1999, p. 42) "qualquer coisa que aumente a consciência", podendo ser algo pequeno como o espelhar de um gesto ou um comentário. A sua amplitude irá variar de acordo com o momento da relação e dependerá em grande parte da "arte do terapeuta", da sua sensibilidade ao momento e ritmo do processo. O experimento é proposto de acordo com o momento e as relações específicas. Qualquer experimento que seja tomado do aqui-e-agora pode ser considerado um experimento gestáltico. Existem alguns instrumentos já estruturados como o role-play, ou até mesmo no trabalho com sonhos que remete a dinâmica do casal.

Um exemplo do role-play na psicoterapia de casal seria a dramatização dos clientes, onde eles irão vivenciar situações conflituosas e mal resolvidas do casal, e assim observar-se no lugar do outro.

Silveira (2007) fala que objetivo é que o casal possa fazer uma tomada de consciência através da totalidade de sua experiência pela experimentação das dificuldades e questões apresentadas no momento da sessão. A partir disso no enquadre terapêutico surge à possibilidade de criação de novas respostas, escolhas e consciência emocional de si e de sua relação.

A psicoterapia de casal pode melhorar a qualidade de vida de muitos casais, e até mesmo salvar muitos casamentos. Todavia, nem sempre os casais conseguem resolver os seus problemas e acabam optando pelo divórcio. As separações acontecem quando um dos parceiros, ou ambos, não consegue encontrar, na relação, possibilidades de grandes mudanças, e percebem que a única alternativa de resolver os seus problemas é estar fora do casamento.

6. Considerações Finais

Segundo Silveira (2005), os casamentos atuais englobam casais que vivem juntos com filhos, sem filhos ou com filhos de outros casamentos; casais que se separam e casam-se novamente e casais que se casam com pessoa do mesmo sexo. Todas essas distinções têm limites que diferenciam e permitem o contato de cada individuo com o outro. É interessante conservar um ritmo harmonioso de união e separação, proporcionando, de um lado, a intimidade e, de outro, a individualidade. Como as fronteiras estão em constante movimento, é preciso boa percepção da realidade para avaliar a possibilidade de contato a cada momento. Assim, a criatividade é fundamental para experimentar novos contatos de maneira saudável.

Para Bauman (2004), o relacionamento amoroso torna-se uma experiência passível de repetição, mudança e de dissolução ao longo do tempo. Torna-se cada vez mais comum as pessoas afirmarem terem tido vários amores ao longo da vida e, dificilmente, na contemporaneidade, alguém declara sem hesitação a crença na eternidade do vínculo amoroso.

Diante da leitura realizada para o desenvolvimento desta pesquisa, percebeu-se a grande contribuição da Gestalt-Terapia para a compreensão do amor, bem como para o trabalho com casais por meio da psicoterapia conjugal. A contribuição da Gestalt-terapia pode ser observada desde a escolha do parceiro, onde foi possível identificar as várias concepções de amor.

Pode-se perceber que é natural que o ser humano busque um relacionamento amoroso estável e satisfatório. Nas relações amorosas, cada um dos sujeitos traz uma bagagem com suas histórias pessoais, valores, crenças, sonhos, medos, projetos de vida. Sendo assim, ao optarem por uma vida em comum, é preciso criar um espaço em comum. Neste espaço, é necessário que possam existir diálogos abertos e sinceros, respeitando sempre as individualidades.

Segundo Pinto (2013), não existem casamentos sem conflitos, todavia, ao solucionar os seus problemas, o ser humano cresce e se desenvolve. É importante que o casal mantenha sempre um diálogo aberto, e esteja consciente de que não existe um contrato ideal, pois a vida é imprevisível e instável.

Em resposta ao objetivo principal deste trabalho, de discutir o amor e as relações amorosas na Gestalt-terapia, pode-se afirmar que foi alcançado com êxito. Escrever sobre esse assunto veio de uma necessidade minha, apoiada em uma realidade que tive contato quando comecei a graduação e comecei a ter mais contato com pessoas que trabalhavam com essa temática.

Em suma, com o desenvolvimento desta pesquisa foi possível expandir os conhecimentos sobre o tema e acredita-se que este estudo terá contribuição no trabalho clínico e possibilidade de novos estudos da área acadêmica, sobre a importância da individualidade do sujeito em uma relação amorosa, sobre a codependência que se estabelece em algumas relações e sobre a autorregulação dos casais.

Referências

Bardin, L. (2009). **Análise de conteúdo** (Edição revista e atualizada). *Lisboa: Edições*, *70*.

Baroncelli, L. (2011). **Amor e ciúme na contemporaneidade: reflexões psicossociológicas**. *Psicologia & Sociedade*, *23*(1).

Bauman, Z. (2004). **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Zahar.

Bueno, S. (2007). **Minidicionário da língua portuguesa**. *Ver. 2–São Paulo: FTD*

Cardella, B. H. P. (1994). **O amor na relação terapêutica**. Summus Editorial.

Creswell, J. W. (2010). **Projeto de pesquisa métodos qualitativo, quantitativo e misto**. In *Projeto de pesquisa métodos qualitativo, quantitativo e misto*.

Dantas, M. (2011). **A Gestalt-Terapia diante do amor nas relações afetivas heterossexuais**. *Revista IGT na Rede. Rio de Janeiro*, *8*(14), 39.

Hansen, I. (2010). **As relações amorosas à luz dos mecanismos neuróticos**. *Revista IGT na Rede. Rio de Janeiro*, *7*(12), 81.

Gil, A. C. (2010). **Como elaborar projetos de pesquisa**. *São Paulo*, *5*(61), 16-17.

Giddens, A. (1993). **A transformação da intimidade sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas**. Unesp.

Ginger, S. (1995). **Gestalt uma terapia do contato**. Summus Editorial.

Silva, J. M., & Silveira, E. S. (2007). **Apresentação de trabalhos acadêmicos: normas e técnicas**. Vozes.

Juliano, J. C. (1999). **A arte de restaurar histórias**. Summus Editorial.

Marconi, M. D. A., & Lakatos, E. M. (2010). **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed.-São Paulo: Atlas.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto & contexto enferm; 17 (4): 758-64.

Ribeiro, J. P. (2011). **Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia: revisitando o caminho**. Summus Editorial.

Silveira, T. M. (2005). **Caminhando na corda bamba: a gestalt-terapia de casal e de família**. *IGT na Rede*, *Rio de Janeiro*, *2*(3).

Silveira, T. M. (2007). **O papel da criatividade nas relações conjugais: os limites do" eu" e os limites do" nós**. *IGT na Rede. Rio de Janeiro, RJ*, *4*(31), 08.

Priore, M. (2009). **História do amor no Brasil.** Editora Contexto.

Polster, M. (1979). **Gestalt Terapia Integrada**. Belo Horizonte: Ed.

Perls, F. S. (1988). **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Guanabara Koogan.

Pinto, B. C. V. (2013). **O ciúme nas relações amorosas contemporâneas: um olhar gestáltico**. *Revista IGT na Rede*, *10*(19), 239-249.