

Beatriz Soares Back

Amor romântico na visão da Gestalt-terapia

São José 2022

Artigo apresentado ao Centro Universitário
Estácio de Santa Catarina como parte dos
requisitos para conclusão do curso de
graduação em psicologia.

Orientadora: Ana Laura Tridapalli.

São José
2022

Dedicatória

Para meus pai e mãe, aqueles que viram e acolheram minhas risadas e lágrimas.

Para dona Inês e Talita, que me ofereceram vivenciar um dos meus amores.

Para Tete, meu amor, que sem paciência me escutou e ainda vai escutar.

Para Xanda que me fez (re)escrever várias vezes e (re)vendo novos e velhos conceitos.

Para todos que me atravessaram de algum modo e vivenciaram um novo momento.

E por fim, para meus professores por me dar o ânimo de estudar com muito amor

Resumo

A Gestalt-terapia (psicologia holística) comprehende o ser humano como um indivíduo individualizado, que vivencia suas experiências de forma única e exclusiva, sendo assim afetado por suas subjetividades. Dessa maneira, o amor, com todos seus traços sócio-histórico-culturais definidos e impostos, também é vivenciado de uma forma única e exclusiva por aqueles que o experimentam, possuindo eu, um outro e um nós, sendo o eu um ser individualizado, um outro que também é individualizado e um nós que é único e exclusivo do eu e do outro, naquele momento e naquele contexto. Neste presente artigo, a relação entre o amor com a Gestalt-terapia é feita com o intuito de compreender a história da Gestalt-terapia com seus fundamentos filosóficos, bem como seus termos mais utilizados. O amor aqui apresentado dar-se-á de acordo com seu contexto histórico e seu legado nos dias atuais, nesse legado, o amor apresenta-se como heteroafetivo, monogâmico e cisgêneros de forma "natural" e é representado nos cinemas, nas músicas e em outras expressões. O relacionamento heteroafetivo é aquele que mais vemos na nossa sociedade, já o relacionamento homoafetivo é marcado por preconceito por quem acredita ser a homoafetividade uma anomalia. Por fim, num terceiro momento, trata da unificação desses dois temas, ou seja, o amor e a gestalt-terapia. Sendo assim, a Gestalt-terapia, em sua forma de visão, atua em conjunto com as experiências, angústias e soluções criativas que esse casal heteroafetivo pode enfrentar no amor que vivenciam. Esse artigo foi realizado através da pesquisa bibliográfica, nas bases de pesquisa da psicologia e na instituição Gestalt-terapia na Rede.

Palavras chaves: amor, Gestalt-terapia, relacionar

Abstract

Gestalt therapy (holistic psychology) understands the human being as an individualized individual, who experiences their experiences in a unique and exclusive way, thus being affected by their subjectivities. In this way, love, with all its defined and imposed socio-historical-cultural traits, is also experienced in a unique and exclusive way by those who experience it, having an I, an other and a we, the I being an individualized being, an other that is also individualized and a we that is

unique and exclusive to the self and the other, at that moment and in that context. In this article, the relationship between love and Gestalt-therapy is made in order to understand the history of Gestalt-therapy with its philosophical foundations, as well as its most used terms. The love presented here will take place according to its historical context and its legacy today, in this legacy, love presents itself as heteroaffectionate, monogamous and cisgender in a "natural" way and is represented in cinemas, songs and in other expressions. The heteroaffectionate relationship is the one we see most in our society, since the homosexual relationship is marked by prejudice by those who believe that homosexuality is an anomaly. Finally, in a third moment, it deals with the unification of these two themes, that is, love and gestalt-therapy. Thus, Gestalt-therapy, in its form of vision, works together with the experiences, anxieties and creative solutions that this heteroaffectionate couple can face in the love they experience. This article was carried out through bibliographic research, in the psychology research bases and in the Gestalt-therapy institution in the Rede

Keywords: love, Gestalt therapy, relating

Introdução

Ao longo dos séculos, a humanidade procura o significado do amor. Platão já pretendia entender qual era a essência que esse estado de espírito representa ao escrever o livro Banquete, nele o autor com outros filósofos tenta entender qual discurso era o mais belo entre eles sobre o amor; Para Platão o melhor discurso foi o de Sócrates, para quem o amor era Eros, o filho da deusa da escassez e do deus do recurso. Eros herdou de seu pai a engenhosidade e da mãe a incompletude, sendo então o amor uma busca criativa por aquilo que falta. (Platão, *apud* Nogueira, 2020).

O amor precisa ser entendido em sentido amplo, pois há diversos modos de compreendê-lo, como o amor romântico, o amor sexual, e seus modos de amar, como o amor heteroafetivo e homoafetivo, uma vez que o amor hetero é visto como um amor mais aceito, e o homo como um amor impróprio, sendo alvo de agressão em muitos momentos. Há ainda o amor entre as pessoas não binária e/ou outras categorias de relacionamento e até mesmo o amor policonjugal, pois uma vez que pensamos no relacionamento hetero/homo, pensamos em relacionamento monogâmico. Assim, o amor romântico e a diversidade na sociedade podem influenciar no amor romântico. A relação que a Gestalt-terapia pode fazer sobre o

indivíduo seria que cada ser tem suas próprias vivências e experiências, ou seja, entende-se que cada amor experienciado por duas ou mais pessoas é vivido de momentos únicos e exclusivos daquele tempo e daquelas pessoas, pois uma vez que o tempo pode e deverá modificar esse relacionamento, seus agoras serão também únicos e exclusivos. (pontuar autoria nas afirmativas). **Iniciar um novo parágrafo** GT (gestalt-terapia) terá um diálogo entre o amor, a individualidade, a sociedade, o tempo e todos possíveis atravessamentos do eu, do outro e do nós, além dos atravessamentos sociais no relacionamento que dois seres possam se relacionar amorosamente. Além disso, a GT repensa sobre alguns tipos de relacionamento que possam causar sofrimento aos indivíduos e como a psicoterapia poderia ajudá-los.

Para iniciarmos, é necessário entender sobre a Gestalt-terapia traz uma base de conhecimento científico e um possível entendimento sobre o amor, pois pode ser tanto um debate científico e reflexivo, como um debate do dia a dia, já que ele é tão representado nos cinemas, nas músicas, nas histórias e nos demais conteúdos e representações na cultura popular. Nesse panorama é preciso saber o que a Gestalt-terapia fala sobre o amor. Umas das principais formas de olhar que a gestalt-terapia tem é o olhar do indivíduo neurótico, onde seus ajustamentos podem ajudar o casal a lidar com os problemas que se encontram, a psicoterapia e o olhar do terapeuta podem melhor localizar e trazer frustrações para os mesmos.

Segundo **GIL (2010)**, a pesquisa exploratória tem um propósito de ter mais aproximação com o problema levantado, assim podendo esmiuçar, examinar e levantar hipóteses sobre o mesmo. Como o fenômeno ou fato estudado tem vários fatores (externos ou internos) que podem transformá-los ou modificá-lo, seu planejamento se torna muito mais flexível em vista de outros tipos de pesquisa. A coleta de dados pode ser de várias maneiras, neste presente artigo será utilizado o levantamento bibliográfico.

Segundo **GIL (2010)**, a pesquisa bibliográfica coleta e é trabalhada com o material já elaborado e publicado normalmente esses referenciais que se encontram em livros, jornais ou revistas científicas, mas com o avanço da tecnologia e da internet, os artigos podem ser retirados de bancos de dados de produção científica avançada. Apesar de esses materiais serem escritos, na pesquisa bibliográfica também pode se utilizar materiais como filmes, músicas, teatro, em formato de DVDs, CDs ou até mesmo da internet.

Ao fazer uma pesquisa nos bancos de dados com os descritores 'amor e Gestalt-terapia' foram encontrados cinco artigos:

O artigo de Toniato, Fabrício Almeida e Caus, Danielle, em satisfação conjugal em casais com casamentos de curta duração: uma contribuição da Gestalt-terapia (2019), traz uma pesquisa e entrevista sobre casais que possuem um casamento de curta duração, entre 06 meses a 5 anos e seu nível de satisfação conjugal com a contribuição da Gestalt-terapia. Os resultados apontaram que os casais estão vivenciando suas relações de forma satisfatória, juntamente com a construção de vínculo, companheirismo e coesão no progresso do casal.

Leal, Stela Regina Pinheiro Correa, em Conjugalidade e amor: um olhar da Gestalt Terapia na prática clínica (2017), busca entender a conjugalidade através da Gestalt-terapia ao olhar para a fronteira do eu e do não-eu nos sujeitos do casal entendido como o psicoterapeuta pode atuar diante dessa definição e flexibilidade do ser eu e não-eu. Traz também sobre a Gestalt-terapia estar fundamentalmente baseada em teorias, filosofias e pela precisão técnica para atender as demandas que o indivíduo possa trazer diante o relacionamento amoroso.

Freire, Antônio de Pádua César, Lima, Deyseane Maria Araújo, em possibilidades de atuação do Gestalt-terapeuta na psicoterapia a partir da confluência como mecanismo de defesa (2017), discutem sobre a relação amorosa sobre um olhar da Gestalt-terapia e seu entendimento sobre os mecanismos de defesa, assim também entendendo como a teoria e a prática podem auxiliar no atendimento de casais, podendo entender as particularidades e sobre possibilidade da intervenção e evolução dos seus membros.

Alves, Luanna Scardini de Souza, Dornelas, Kirlla Cristhine Almeida, em um olhar da Gestalt Terapia sobre o contato nas relações amorosas: mecanismo de solidão e do amor (2016), diante a Gestalt-terapia, refletem sobre os cenários positivos e negativos que as relações amorosas têm consigo e buscam entender que, mesmo estando num relacionamento, não é sinônimo de não estar sozinho, estar solitário. Entendendo também três conceitos que a Gestalt-terapia utiliza: o contato, mecanismo de defesa e Awareness, além da construção do "eu" para depois um "nós".

Dantas, Margarida Florencio, em a Gestalt-Terapia diante do amor nas relações afetivas heterossexuais (2011), comprehende sobre a complexidade dos diversos entendimentos sobre o sentimento do amor e compara o amor romântico e

o amor erótico, visando que o amor romântico é uma representatividade do amor respeitoso e sublime, e sobre o amor erótico que é a prática sexual, que é culturalmente falando, "impróprio", "imoral", porém ambos serão cobrados diante seus papéis colocados pela a sociedade que vivem. A autora aborda também sobre as influências que o homem e as mulheres sentem e como a Gestalt-terapia entende as escolhas feitas por esses indivíduos.

Os outros artigos se referem a outro tipo da descrição "amor", como por exemplo, o amor do psicoterapeuta com seu consultante.

O livro do professor e filósofo Renato Nogueira (2020), intitulado "por que amamos o que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor", disserta sobre alguns tipos de relacionamentos, o amor platônico, a diferença sobre paixão e amor, além de tratar sobre o amor em diversas culturas, o que mostra esse sentimento como sendo uma construção que é atravessada pela sociedade e altera o modo de se olhar para o mundo. Despertou-se, então, a curiosidade sobre o tema e se é possível relacioná-lo com a Gestalt-terapia, já que essa abordagem também diz respeito sobre como a cultura atravessa o indivíduo e seu modo de refletir sobre seu meio.

A abordagem gestáltica, num contexto de olhar para como a sociedade atravessa o indivíduo, é de extrema importância, pois, no relacionamento amoroso, existe um fator social que é refletido o modo que o ser humano vive diante desse fenômeno. Entende-se também que há qualquer outra interferência que esse indivíduo pode receber durante a sua vida.

A revisão bibliográfica será utilizada para um apanhado sobre esse tema.

1. Gestalt-terapia

Entender o amor e a Gestalt-terapia em apenas um curto artigo seria pretensão, por isso serão feitos breves resumos, para que futuramente nesse mesmo texto possa correlacioná-los e assim trazer de alguma forma uma pesquisa ampla sobre esses temas.

1.1 História e fundamentações filosóficas- resumir todas as filosofias

Inicialmente, para se conseguir entender sobre o amor ou qualquer outro fenômeno ou fato para a Gestalt-terapia, é interessante entender as três bases teóricas principais que a GT utiliza, quais sejam: a fenomenologia, o humanismo e o existencialismo. O olhar humanista existencial-fenomenológico possibilita novas ramificações sobre o mesmo fenômeno, o que pode trazer mais de um olhar sobre o objeto de estudo, neste caso o indivíduo relacional Ribeiro (2012).

A Gestalt-Terapia foi criada em 1952 por Frederick Perls e Laura Perls, com o livro *Gestalt Therapy*, reescrito futuramente por Perls, Paul Goodman, Ralph Hefferline, conhecido como grupo PHG (Perls, Hefferline e Goodman). A Gestalt-terapia então se embebeda de teorias além das que já foram citadas, psicologia da Gestalt, teoria de campo como outras influências teóricas. Leal (2017); Toniato e Caus (2019), escritores de artigos com fundamento da Gestalt-terapia, entendem que o ser humano tem um potencial para se desenvolver e, a partir disso, fazer escolhas, responsabiliza-se de forma consciente, buscando sempre a auto-realização. É sobre uma perspectiva holística, um olhar integral de fenômenos para o indivíduo, que a Gestalt-terapia baseia-se, e traz o pensamento humanista, fenomenológico e existencialista para explicar esse pensamento. Dessa maneira, “para a Gestalt-Terapia, a pessoa é vista como um ser particularizado no seu modo de ser e agir, a partir do encontro verdadeiro entre sua subjetividade e sua singularidade” (TONIATO e CAUS, 2019, p. 86).

1.1.1 Humanismo

Segundo Ribeiro (2012), em uma visão humanista, o indivíduo busca constantemente se compreender, porém falhando constantemente, pois uma vez que o ser humano também tem um significado ideal e transcendental, ele próprio não consegue entendê-lo e uma reflexão de ideia que ele quer ser compreendido por si mesmo e pelo outro.

O humanismo tem sido a grande tentativa do homem de compreender-se e de fazer-se compreendido. Se a história da humanidade tem sido também frequentemente a história do fracasso, isto significa que o homem tem também significado de ideal, transcendental e que ele próprio ainda não consegue entender (RIBEIRO, 2012, p.44).

O autor reafirma autor afirma isso ao dizer que “o homem tem estado permanentemente em luta consigo e com outros homens, na eterna tentativa de se firmar e de ser reconhecido como pessoa” Ribeiro (2012, p. 42), trazendo novamente a ideia que, no humanismo, a busca de ser como indivíduo é, na verdade, aquilo que ele tanto almeja, nem que para isso ele entre em uma eterna luta contra si próprio para entender o outro e se entender como sujeito no mundo, fracassando por ser uma luta eterna.

Ainda no humanismo, para o autor, o sujeito está no centro, não por acaso, mas por poder, lutando também para não perder esse lugar para as máquinas ou sistemas, assim questionando qual é seu limite diante disso. Segundo Heidegger (1973 apud Ribeiro, 2012), “só o homem existe, as coisas são”, trazendo novamente a reflexão que o ser humano está no poder por ser, existir, fazer, realizar, enquanto os objetos não teriam essa capacidade, já que apenas são objetos, porém estar nesse centro se torna uma constante luta para não perder esse lugar. Nessa mesma reflexão, Heidegger pensa que o ser humano não deve ser pensado como senhor absoluto do universo, mas que o universo deve ser pensado diante a visão de homem.

A Gestalt-Terapia defende esse olhar e entende que o homem como o centro é capaz de fazer, de se autorregular e auto gerir.

Uma psicoterapia, preocupada com a valorização do humano, procura diretamente lidar com o que de positivo tem a pessoa, procura lidar com seu potencial diretamente lidar com seu potencial de vida (saúde, beleza, força, etc.), procura fazer com que o cliente tome, de fato, a posse de si mesmo e do mundo. Tal postura não significa que não se tente compreender o sentido das limitações, das fronteiras, da morte, no contexto da psicoterapia, pois psicoterapia tem que ser expressão e compreensão da própria vida (RIBEIRO, 1985, p.45-30).

Então a Gestalt-terapia, junto com humanismo, é a conexão que o ser humano tem consigo e com o outro. Essa relação de poder o deixa como centro de seu mundo na constante luta de não perder esse lugar, lidando diretamente, na psicoterapia, com seu potencial e observando suas próprias limitações, sem rejeitar

a existência da sua realidade e tentando entender, por vez, a própria existência como vida.

1.1.2 Existencialismo

O existencialismo comprehende o sujeito de uma forma aprofundada de entendimento do mundo visto pelo ser humano. "Como para o existencialismo, também para a Gestalt-terapia a existência é a grande interrogação." (Ribeiro, 2012, p. 48).

A visão de homem aqui é voltada para um ser concreto, de certa forma, responsável e consciente, com liberdade e vontade de escolhas; assim entende-se que o ser é responsável exclusivamente por aquilo que o ambiente apresenta como possibilidade, uma experiência individual, sem negar a realidade e a subjetividade Ribeiro (2012).

"A subjetividade é a verdade, a subjetividade é a realidade", quando Kierkegaard (1973 apud Ribeiro, 2012) faz essa afirmação, entra no debate que entender o ser humano como indivíduo é conhecer sua singularidade e seu subjetivo. Nesse sentido, sua vivência, realidade, singularidade, individualidade, assim como suas dificuldades e medos são voltados à reflexão nesse pensamento filosófico.

O autor também interpreta que uma vez que, uma experiência do indivíduo seja única e exclusivamente dele, ninguém mais poderá compreender, o outro não poderá entender as experiências vivenciadas pelos indivíduos, apenas ajudá-lo a compreender, ou seja, o ser humano é exclusivo de concluir essas experiências.

O homem não é explicado pelas coisas nele ou dele, ele é a sua própria explicação. Quando entra em relação com o mundo, está todo ele e ele todo em relação. Não há como dicotomizá-lo, atribuindo à parte dele (o inconsciente, p. ex.) a responsabilidade de um gesto. Nas suas escolhas, todo o seu organismo faz sentido e faz história. Sua vontade e sua inteligência não são realidades a se, isoladas, são o que são como resultado de um processo em que todo o organismo fez uma longa caminhada, na sua relação com o ambiente (RIBEIRO, 2012, p.34).

Dessa forma, o indivíduo se torna o centro e o único com a verdade sobre si e sobre suas experiências, sendo assim, ele próprio pode descrevê-las.

1.1.3 Fenomenologia

O pensamento fenomenológico, segundo Ribeiro (2012), aponta para a visão de experiência humana e a de vivência. O objeto e a consciência só podem existir se forem relacionados, sendo impossível a existência de ambas fora desse sistema, o objeto só existe por estar na consciência e a consciência só existe por estar refletindo sobre um objeto. O objeto ou fenômeno não pode, por sua vez, ser separado da experiência e da consciência. Assim o autor afirma:

Isto nos leva ao processo da análise intencional que nos faz determinante da realidade em um duplo movimento, da realidade em si da qual pouco ou nada sabemos e da realidade como chega a nossa mente, como em nós ela é representada e da qual também, de fato, pouco ou nada sabemos. De certo modo, uma casa, por exemplo, não tem realidade nem na consciência, nem fora dela, mas o seu modo de existência vai depender do modo como a consciência a apreende, a encontra, a visa, do modo como ela lhe dá sentido (RIBEIRO, 2012, p.43).

Sobre isso, a fenomenologia busca o significado através do total, ou totalidade, da consciência. Dessa maneira, é impossível separar o ser do fenômeno assim como o fenômeno do ser, sendo seu objeto de pesquisa o ser fenomenológico.

1.1.4 Gestalt-terapia: o encontro

Ao se passar pelo existencialismo, humanismo e a fenomenologia, pode-se então entender como a Gestalt-terapia olha para o mundo e para o indivíduo, e assim ver de onde surge essa teoria.

Pensar as bases teóricas e filosóficas sobre as quais se ancora uma abordagem é como pensar os solos nos quais se realiza o plantio de uma lavoura: alguns tipos de solo são mais adequados a determinadas espécies vegetais. As árvores, quando plantadas de acordo com as características as

quais demandam o chão em que fincam suas raízes, crescem mais saudáveis, com mais força e vitalidade (LIMA, 2013, p.73).

A autora então faz uma comparação entre um chão fertilizado onde plantas podem nascer e crescer com a base teórica que a Gestalt-terapia surge, portanto, quanto mais rico esse solo, mais forte surge algo diante dele.

A Gestalt-Terapia tem uma visão de mundo que tenta entender a organização como um todo, o homem é mais que somente as partes de um todo, entende a soma dos fenômenos, ou seja, um entendimento holístico, uma compreensão de forma integral do fenômeno.

Do mesmo modo é coerente pensar a Gestalt-terapia como uma escola de psicologia holística e ecológica, sendo, para a compreensão de seus pressupostos, fundamentais as influências do pensamento de campo, da visão de mundo do holismo e das bases conceituais da teoria organísmica (IDEM).

A ideia organísmico-holístico para a Gestalt-terapia, ou seja, "a visão de homem e de mundo adotada na Gestalt-terapia pensava todo e qualquer ser humano como um organismo holisticamente guiado e em processo autorregulador" (Lima, 2013, p.73). Assim a autora afirma que a GT entende o ser humano como um todo e que sempre busca sua autorregulação, repensando o significado de saúde e doença, pois a doença passa então a ser a busca por essa autorregularão. O ser humano, nessa visão, torna-se uma parte do todo, não podendo isolá-lo, pois o todo é mais que a soma das partes, assim o indivíduo, como ser individual e exclusivo, vivencia todas e quaisquer experiências de forma única (Dantas, 2011).

Fadiman e Frager (1995 apud Dantas 2011) afirmam que "uma análise das partes não significa uma compreensão do todo, uma vez que o todo representa as interações e interdependência das partes". Para eles, o homem como holístico é muito mais que uma parte, e sim sua totalidade é a soma das partes é diferente do total.

A Gestalt-terapia também traz uma filosofia se denominando terapia das formas, em sua versão literal, mas com isso traz uma dificuldade de tradução de entendimento, por meios disso, se inclui no vocabulário a palavra em si

"Gestalt-terapia". D'acri, Lima e Orgler (2012) já diziam que a Gestalt-terapia é o modo onde as partes individuais se organizam e entram em composição, o entendimento sobre o indivíduo pode ser um todo fenomenológico.

Assim a psicologia das formas, como é chamado, volta-se para a aquilo que se repete no campo, mostrando em vez de observar unicamente o dito, olha também a forma como se é dito, a comunicação é mais importante do que é comunicado, e aqui entra o trabalho do terapeuta gestáltico, frustrá-lo Toniato e Caus (2019); Ribeiro (2012). A frustração é um trabalho de desenvolvimento, uma tensão que o ser humano passa ao se deparar no contato com o social, principalmente na terapia, para que a mesmo vivencie as frustrações e consiga assimilá-las e aprender a superar, em vez de manipulá-las fazendo seus efeitos diminuam, caso não exista essa superação, a manipulação possa se chamado de neurose D'acri, Lima e Orgler (2012).

Diante do que é entendido da terapia, as bases filosóficas trazem uma visão de homem que se torna inteligível, e uma vez que isso ocorre, o modo ou os modos de se fazer essa abordagem se tornam cada vez mais eficazes e coerentes (RIBEIRO, 2012).

Para Toniato e Caus (2019), o método da GT comprehende, também, que o ser humano é um ser uno, um tudo e não uma soma de partes. Diante disso, Perls (1977 apud Dantas 2011) entende que cada indivíduo, não podendo ser excluído do todo, como por exemplo, sua vivência sendo inseparável de seu meio social onde nasceu, cresceu, traz que uma sociedade cria novos ideais de comportamentos sociais, sendo assim, uma vez o homem inserido nela, age como tal para ser aceito pelos demais, assim barrando-o em alguns tipos de comportamento. Perls (1977 apud Dantas 2011, p. 21) assevera que “quanto mais o indivíduo aceita conceitos prontos, menos capaz tal indivíduo é de usar os seus sentidos e intuição”.

Segundo Dantas (2011), a ideia de uma sociedade de criar **regimentas** e regras, criando também conceitos e imagens de um comportamento ideal, faz uma reflexão sobre a cultura que se apresenta hoje, uma vez com que a nossa sociedade se demonstra regida pelo formato patriarcal, moldando o amor romântico heteronormativo e levando em consideração o relacionamento exclusivo entre uma mulher cis e um homem cis. Diante disso, é necessário explanar brevemente sobre alguns tópicos e termos que a Gestalt-terapia se debruça, como a neurose, a fronteira de contato entre outros.

1.2 Conceitos Gestálticos

Os conceitos da Gestalt-terapia são os pilares para essa abordagem e suas intervenções, os termos serão: *self* (e seu sistema como função id, função ego/ato, função personalidade), awareness, aqui e agora, contato e mecanismo de defesa da neurose.

1.2.1 Self

A ou **O** Self, em tradução livre, poderia ser entendido como "si mesmo", também sendo utilizado na psicologia em várias abordagens e com diversos significados. Já para a GT, o self está voltado para a filosofia da fenomenologia, em que existe uma construção da subjetividade.

O grupo PHG em relação a Gestalt-terapia se posiciona ao afirmar que self, sendo algo pessoal, individual, passa além dos limites do que a psicologia clássica entende sobre o que é indivíduo, um corpo ou até mesmo o conceito de alma. (GRANZOTTO e GRANZOTTO, 2004).

A função id, função ego e função personalidade são estruturas do sistema self, eles são as etapas do processo criativo. A função id corresponde à própria vivência, "o self não é diferente de minhas vivências proprioceptivas, interoceptivas e exteroceptivas" Granzotto e Granzotto (2004, p.3), ou seja, tudo o que se vive não pode ser separado do meio em que acontece. Enquanto função id, sou eu mesmo inseparado das coisas que eu participo, passivo, irracional e o corpo se agiganta. Granzotto e Granzotto (2004, pág. 3). O id é o fundo, em que se encontra o excitamento orgânico, as vivências do passado, os sentimentos, em que o corpo se apresenta intensificado.

A função ego ou ato é a função que se faz “ ‘ação’, ‘decisão’, ‘deliberação’ em favor de uma certa direção ou modo de troca energética” Granzotto e Granzotto, (2004, p. 3). Aqui a existência destaca-se, enquanto ego, sou mais que um self que é passivo, mas um self que toma decisões, sendo a própria capacidade de transcender e podendo alienar-se ou identificar-se em junção com o meio (Granzotto e Granzotto, 2004).

O ego é a identificação, a limitação e agravamento de uma situação, uma deliberação ou uma alienação.

Por último, mas não menos importante, a função personalidade não se confunde com a função ego. A personalidade aqui é um modo como expressa-se, explicando o comportamento enquanto se é solicitado uma explicação, é formada sobremodo linguística entre o meio e o self (Granzotto e Granzotto, 2004).

A personalidade é uma figura criada mediante um crescimento anterior, em que se cria um papel para aquilo que o ambiente solicita.

O sistema self se apresenta com perturbações, então a psicose seria a falta da função id, a personalidade teria o sofrimento como denominação para seu conflito, e, por último, aquilo que se apresenta importante para esse artigo, a crise da função ego, a neurose.

1.2.2 Awareness

Assim como a palavra Gestalt-terapia, não existe uma tradução propriamente dita para a palavra awareness, pois não tem uma precisão em sua tradução, mas pode variar de "concentração" presentificação, do sentido de se tornar presente (Toniato e Caus, 2019).

As autoras D'acri, Lima e Orgler (2012) explicam que awareness é contato cuidadoso de uma vivência do ambiente/indivíduo com o auxílio do sensório motor, do emocional, do cognitivo, um conjunto entre a percepção pessoal, corporal e emocional com o ambiente, dando-se uma conscientização de si mesmo ao ambiente.

1.2.3 Aqui e agora

Os autores Toniato e Caus (2019) afirmam que pensar no aqui e agora é pensar sobre o momento e a realidade do indivíduo na realidade do agora, no presente, no tempo, aqui e no lugar, no espaço, no agora, sendo correlatos em sua totalidade. Não ignorando o passado ou futuro, pois o passado é as estruturas e o futuro é a motivação. Contudo, apesar disso, eles estão sendo representados (por fala, pensamento) no momento atual, por sistemas sensoriais motores, por verbalização, todos estão ocorrendo naquele momento e naquele lugar. Por exemplo

a escrita desta frase, ela está no meu presente, mas, ao lê-la novamente, sua escrita se torna passado e a leitura se torna o presente, não esquecendo de como foi seu processo da escrita, mas vivenciando esse momento **nesse presente que se apresenta.**

As autoras D'acri, Lima e Orgler (2012) também dissertam sobre esse fenômeno, que se manifesta no sistema self e no contato entrando numa perspectiva temporal. Acreditam elas que uma forma de intervenção gestáltica, de promover o olhar no **como** o indivíduo (no aqui-agora), sente, promove, move-se ao pensar no passado ou futuro, novamente, não tirando o valor deles, apenas enfatizando que o futuro não faz sentido senão uma possibilidade e o passado faz sentido se existir um presente.

Freire e Lima (2017) também enfatizam a junção do aqui e agora sendo uma forma do sujeito atuar em seus conteúdos, com o termo de **figura/fundo** onde elementos de conteúdo, que surgem a figura, são aqueles que tem um foco maior e os conteúdos que ainda não surgiram são o fundo, uma vez que esses elementos de conteúdo podem passar de figura para fundo e fundo para figura.

1.2.4 Contato

O contato é aquilo que o corpo se reconhece com um ser que é "eu" e o ser que é o "outro"; é o encontro entre eu/outro, esse que traz um novo, uma novidade. Então, todas as vezes que ocorre um contato entre o eu-outro, é realizado na fronteira de contato. Toniato e Caus (2019)

Esse autores supracitados apresentam que o contato consigo mesmo, e por meio criativo, o contato com o outro e o mundo se torna possível por conta da **awareness**, e isso pode ser chamado de funções do contato, o local onde isso ocorre, o funcionamento do eu/ambiente é denominado de fronteira de contato. Esses contatos podem ocorrer através da visão, audição, tato, olfato, paladar e pelo movimento. Alves e Dornelas (2016) relacionam a ocorrência do contato também no presente, o indivíduo pode então aprender e crescer. As autoras também acrescentam que essas fronteiras podem ter as seguintes características:

As fronteiras podem ser divididas nos seguintes aspectos: fronteira do corpo, de valor, de familiaridade, expressivas e de exposição. É

necessário que a pessoa vivencie integralmente a fronteira em seus diferentes meios para estar em relação com o mundo e desenvolver-se. (ALVES e DORNELAS, 2016, p.9).

A intervenção do psicólogo nesse ponto, segundo os autores Toniato e Caus (2019), é mostrar ao consultante seu ajustamento criativo, esse é desenvolvido através do contato entre o meio e o eu, enfrentando um novo acontecimento, pois uma situação nova não é entregue como dado (no sentido de já existente), o indivíduo pode assimilar ou rejeitar através do ajustamento esse novo.

1.2.5 mecanismo de defesa: neurose

O ajustamento criativo aqui tem um papel importante, pois uma vez que ele se ajusta ao novo encontro por meio do contato e da awareness, entra na correlação entre a criatividade e ajustamento de contato. Uma vez que o ajustamento criativo perder a ligação com o contato, pode haver várias maneiras de lidar com essa (falta) de relação, Toniato e Caus (2019) concluem que existem 6 tipos de denominação :

Confluência;

Introjeção;

Projeção;

Retroflexão;

Egotismo;

Deflexão;

O primeiro mecanismo apresentado é a confluência. Toniato e Caus (2019); Alves e Dornelas (2016); Leal (2017); Freire e Lima (2017) afirmam que a confluência ocorre antes do contato se apresentar e assim o indivíduo não consegue diferenciar entre si e o outro, confunde-se entre o "eu" e o outro ou do meio, apresentando dificuldade em se identificar

A confluência ocorre quando o sujeito não apresenta contato consigo, é um momento de fusão com o outro ou com o meio, não realizando a identificação da sua forma de ser. Nesse contexto, fica claro que a confluência, além de ser um dos mecanismos de defesa, é de fundamental importância para o funcionamento do próprio ser (FREIRE e LIMA, 2017, p. 172).

O mecanismo de defesa da introjeção assimila-se às informações externas sem diferenciá-las, apenas incorpora os valores, as regras, os comportamentos, os sentimentos não são do próprio indivíduo.

[...] ao introjetar, o indivíduo capta para si o que se encontra no mundo, sem seleção. Aceita o outro de qualquer forma para ser aceito. No relacionamento, o sujeito introjetor possui fronteira de contato porosa, vulnerável à demanda dos outros. É comum que este viva em função de seu parceiro (LEAL, 2017, p. 59).

Os autores supracitadosq também entendem a projeção como um mecanismo de defesa que toma como uma responsabilidade do outro como se fosse um compromisso do eu, e por consequência uma desvalorização do si mesmo, uma frustração por não ter suas expectativas supridas, por projetar seus desejos no outro, trazendo consigo uma idealização do outro.

Quando a pessoa não tem consciência de si pode atribuir ao outro a responsabilidade por aquilo que é seu. Assim, muitas vezes, frustra-se por não ter suas expectativas atendidas no relacionamento; porém, são consequências de seus próprios desejos projetados no outro (ALVES e DORNELAS, 2016, p. 10).

No mecanismo de defesa chamado de retroflexão existe um comportamento internalizado, agindo consigo da maneira que deseja agir com o outro. Aqui o indivíduo em vez de fazer interação voltada ao meio, ele faz dele o meio. Neste mecanismo, não existe um envolvimento maior na vivência como maneira para se controlar. Aqui a energia é direcionada a si mesmo em vez do ambiente e assim não existe uma mudança no meio. As autoras Alves e Dornelas (2016, p. 10) afirmam:

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

Toniato e Caus (2019); Freire e lima (2017) trazem que o mecanismo de defesa, o egotismo, é uma evitação e também criando uma barreira com as novidades do meio, votando a energia a si mesmo e é satisfazendo suas próprias necessidades, o indivíduo se torna solitário e criando uma resistência evitando o contato.

Freire e Lima (2017, p. 171): "o sujeito volta a atenção para si mesmo, promovendo uma autonomia, valorizando se e criando resistências para evitar de entrar em contato com o meio."citação direta

Por último a deflexão traz um afastamento do contato, evitando ao máximo, sem contato visual, físico e verbal, não encarar o outro, pode também usar o humor para fazer essa evitação, ficando reféns da experiência e não vivendo o momento fugindo do aqui-agora.

Freire e Lima (2017): "o sujeito passa a evitar o contato ou a própria "awareness ", ou seja, praticando a fuga e a esquiva do processo contínuo de conscientização."

2 AMOR

Entender o amor é muito complexo por ser uma experiência única e individual. O debate comumente gira em torno de seu significado, porém Dantas (2011, p. 4) alerta:

De início, estudar o amor pode parecer algo fácil, mas existe uma certa complexidade implícita no entendimento do sentimento em questão. A própria definição do amor é questionável, visto que os indivíduos sentem o amor de diferentes formas.

Leal (2017) lê o texto "O Banquete", de Platão, e entende que deste surgiu o amor cortês na Europa Pré-Medieval. Ele explica que o amor cortês é uma forma de ir contra a forma que a sociedade estava no momento, uma vez que o casamento era único exclusivamente negociação econômica entre senhores feudais ou outros indivíduos economicamente superiores para garantir suas posses. Neste momento

histórico, existe um rompimento entre a figura feminina, que no ideal cristão é intocável, algo que é sagrado e no amor cortês se torna alvo de desejo, uma figura que se deve conquistar e ter para si.

A autora comprehende que, ao retirar a responsabilidade dos pais para o casamento, sendo um acordo econômico, agora passa a ser daqueles que escolhem se casar. Apesar disso, porém, os papéis do feminino e do masculino foram padronizados: a mulher cuida da casa e dos filhos enquanto o homem se torna o responsável pelo provimento deles. Esses papéis, contudo, no século XXI, vêm se tornando cada vez mais alterados, pois as mulheres estão ganhando cada vez mais independência econômica e sexual.

Dantas (2011) traz um pouco de contexto histórico relembrando que, na Idade Média, a sociedade era patriarcal, portanto, a ideia de amor refletia tanto no homem quanto na mulher. Esse olhar ainda percorre os dias de hoje, pois a sociedade cobra papéis diferentes para mulheres, que deve ser a cuidadora do lar e das crianças e também são cobradas a trabalharem e para os homens, que precisa ser o protetor e provedor da família. São vários papéis que a sociedade cobra, mesmo não sendo exclusivos, os que vêm deste contexto histórico em relação ao relacionamento na Idade Média.

O contexto histórico e político contemporâneo desencadeou várias reflexões e novas concepção do amor e como amar, algumas delas continuam se baseando no relacionamento heterossexual cis e monogâmico com uma influência patriarcal, mas hoje os relacionamentos são diversos e individualizados, como pode-se ver nas reflexões a seguir.

Nogueira (2020), pontua sobre o que a construção desse relacionamento, afirma que foi iniciado na Idade Média, na Europa Ocidental, onde os casamentos eram acordos políticos entre famílias, grupos ou clãs, sem o afeto, porém depois da obra de Romeu e Julieta, a visão do casamento começou a se transformar e cada vez mais o fator de essência de um casamento foi se transformando em afeto.

2.1 Amor romântico/idealizado e amor erótico

Para Toniato e Caus (2019) uma relação traz uma demanda de uma manutenção, um exercício, um objetivo comum que possa ser revisto e incluído na individualidade de cada pessoa no relacionamento, pois os envolvidos, o casal,

estão em mudanças constantes e novas relações estão atravessando o tempo inteiro, como as amizades, o emprego, entre outras.

A manutenção que os autores trazem é sobre uma forma de agir no relacionamento, que é:

escutar uns aos outros, responsabilizar-se pelos sentimentos e ideias, expor e compartilhar ideias na tentativa de adquirir uma boa combinação, não fazer suposições sobre algo e sim perguntas, discordar e aceitar as diferenças, adaptar-se ao outro, iniciar e terminar uma conversa para posteriormente ficar no passado, partilhar ternura, medo, curiosidade, carinho, remorso - uma variedade de sentimentos e desejos, aprender e aceitar um "sim" e um "não" sem carregar mágoas, rir um do outro e de si mesmo, influenciar o outro, apoiar interesses e projetos antes de criticá-los, respeitar a individualidade e o tempo de cada um, demonstrar sentimentos positivos diante dos fracassos e sucessos, não desperdiçar energia em algo inacessível, avançar de uma experiência para outra sem permanecer com dúvidas, dividir ideias estranhas e novas e sonhar juntos (TONIATO e CAUS, 2019 p. 91).

Esses são alguns dos importantes acordos que possam estabelecer entre os parceiros, o diálogo verdadeiro e claro, a construção ao longo da caminhada que ambos vão percorrer juntos.

O autor Nogueira (2020) cria uma metáfora sobre o amor, este sendo como uma caminhada para um topo de uma montanha, o subir ela com alguém é uma aventura existencial, a cada passo, nos aproximamos do parceiro cada vez mais e melhor, amar uma estrada de conhecer uma pessoa intimamente. E o autor então compara a paixão como já estar ao topo da montanha: "só restaria, então, descê-la" Nogueira (2020, p.25).

Essa metáfora então diz que não teria a emoção da trajetória até o topo, ela seria apenas uma descida de desentendimento e afastamentos, deixando de achar a pessoa atraente e todas as características que o apaixonado teria visto, então um dia iria acordar ao lado de um completo estranho. Alves e Dornelas (2016) refletem que o ser humano, uma vez incompleto, tem uma busca constante e um desejo de ser amado. Por conta disso, se torna solitário em busca da sua alma gêmea. Então se coloca uma expectativa que o outro trará um sentimento de completude e bem-estar, virando uma das bases do amor romântico.

Porém Nogueira (2020) afirma que o ser humano não é incompleto, que essa busca não precisa ser desesperada para encontrar a “outra metade”. Porém ainda se carrega um desejo de algo que não se tem, uma vontade de aprender o que ainda não se conhece, e dessa maneira é possível entender isso como amor. São dois pontos de vista, onde um fala que o ser humano é incompleto e busca se completar e o outro traz que na verdade somos completos sim, mas uma busca daquilo que não possui, como no conto que Platão traz, o Eros é a busca criativa daquilo que não possuímos.

Em uma outra visão, Dantas (2011) compara o amor romântico com o amor erótico, explicando que o amor romântico se tem uma expectativa de eternidade, pois uma vez que a sociedade acredita que ambos se completam, não têm pendências, eles alcançam o equilíbrio. O amor erótico entra em acordo dos parceiros uma entrega e recebimento de emoções, aqui os parceiros estão juntos por vontade, desejo e não por algum tipo de obrigação ou compromisso; é a desconstrução de "felizes para sempre" e "amor único e eterno". Esse tipo de amor é necessário para a continuidade do relacionamento, em que as duas pessoas trabalhem para ficarem juntas e, ao mesmo tempo, terem seu desenvolvimento individual. Dantas (2011) acredita que a ideia do amor romântico é, na verdade, um ideal de amor, que se busca uma forma de ser amado, fantasiando, ocultando a realidade, esta que cria o parceiro como o ideal e não real. Já o amor erótico busca a confiança e a sinceridade.

2.2 Amor construído

O amor construído é muito além de somente duas pessoas juntas, pois é também um vínculo de amizade, uma caminhada de confiança e de companheirismo, este que pode ser definido pelo gesto de acompanhar e/ou cuidar daquele que está ao seu lado (Toniato e Caus 2019).

Esse amor busca o mesmo objetivo, os contornos do tédio, a manutenção do dia-a-dia, a dedicação para o prazer e alegria, e a saúde para ambos; porém, apesar de ser uma caminhada de dois indivíduos, é inevitável o casal ser atravessado por aspectos sociais e afetivos que ambos vivenciam, esses fazeres que o casal realiza são formas de estarem no *aqui/agora* e se responsabilizarem pela saúde do relacionamento. (Toniato e Caus, 2019).

Frente às demandas conflituosas destacam-se características essenciais como: diálogo com vista ao acordo comum; enfrentamento dos problemas em conjunto; construção da confiança no cônjuge; sensibilidade em escutar e legitimar o sofrimento do outro; iniciar e terminar uma conversa para, posteriormente, ficar no passado; aprender a aceitar um “sim” e um “não” sem guardar mágoas; ter flexibilidade, reconhecimento e respeito à individualidade e às diferenças; e ser tolerante.

O vínculo que o casal construiu se fortalece na medida em que ambos se aproximam, o laço afetivo também se amplifica, criando novas maneiras de lidarem com problemas, usando o diálogo e o respeito. Neste momento, o casal busca se adaptar ao jeito individual de seu parceiro, tentando achar uma maneira de entrar em acordo e resolução de conflitos.

Para Nogueira (2020), o amor pode ser identificado como um contrato jurídico, como o casamento, mas, para além disso, uma união socioeconômica, como pagamentos de dívidas, um compromisso financeiro, e valores morais.

A construção de uma vida em conjunto vai para além de estar no mesmo ambiente, existe uma construção do respeito pela individualidade, os espaços, os gostos e os próprios comportamentos, inclusive a liberdade. A construção do respeito é a tolerância diante do não agradável, aceitação da totalidade evitando a discussões, conflitos e maus entendidos desnecessários e o companheirismo, a caminhada em conjunto, demandando uma flexibilidade de entender o que o outro está sentindo. Assim se constrói um diálogo aberto e oportunidades para a não fantasia sobre determinadas situações. A construção de disponibilidade também tem uma importância inestimável para essas pessoas em conjunto, abrir mão de espaço e tempo requer sacrifício para as pessoas, porém estar ao lado de alguém que está construindo laço e afeto, e saber que aquele estará do lado em situações boas ou más, é uma troca dessa privação. E por fim, mas não menos importante, a empatia que o casal precisa desenvolver para que possam acolher e ser acolhidos diante do sofrimento, poder perdoar sem guardar rancor ou mágoas e sentir a felicidade e apoiar em projetos, aceitando o outro individualmente e no seu tempo (Toniato e Caus, 2019).

2.3 Heterossexual, homossexual, monogamia poliamor e outras formas de se relacionar

Para entender o amor como uma forma de relacionar-se com o(s) outro(s), é importante saber sobre os amores que percorrem pela cultura no qual estamos vivendo. Cada indivíduo tem sua individualidade, bem como uma configuração de amor, o que não pode ser imposto por um terceiro para o sujeito. A diversidade pode e deve incluir todos aqueles que se sentem bem à vontade de se incluir; por isso movimentos como o dos LGBTQIA+ são de suma importância. Diante disso, cabe ressaltar que o artigo foca apenas no indivíduo que se envolve amorosamente e não sobre a orientação (de gênero ou sexual) que o indivíduo se identifica.

Um dos relacionamentos mais presentes atualmente é o relacionamento heterossexual, Freire e Lima (2017) relembram que um relacionamento heterossexual é uma forma de relacionar entre um homem e um mulher e monogâmico, que **sengudo** Dantas (2011) vem de um forte pensamento de uma sociedade patriarcal, onde esta é influenciada e é entregue para aqueles que vivem na sociedade como dada e ensinados a pessoas nelas vivendo.

De acordo com Dantas (2011), as meninas são ensinadas a serem recatadas nos relacionamentos e os meninos a serem sexualmente ativos desde muito cedo.

Vale relembrar que, neste artigo, o foco não é criticar essa forma de relacionamento, apenas localizá-lo de seu contexto sócio, histórico e cultural.

Freire e Lima (2017) pontuam que um relacionamento entre duas pessoas do mesmo sexo pode ser definido como um casal homoafetivo ou homossexual, uma vez que foram marginalizados, considerado com algo "sujo" e até mesmo sendo um crime em alguns países. Esses casais sofrem com violências de preconceitos e, mesmo que a sociedade esteja mudando, ainda se proliferam muitos discursos de ódio.

Os ~~mesmo autores~~ autores (**identificar**) discutem sobre os relacionamentos poliafetivos, poliamor, que se caracteriza por ser um contrato relacional feito por mais de duas pessoas, independentemente de gênero, a relação pode ser de várias formas. Nogueira (2020) enfatiza a importância de não confundir o poliamor com desordem ou bagunça, pois são encontros entre um acordo estabelecido entre os que se relacionam e são afetivamente responsáveis. Com a poligamia e a poliandria, ao contrário do poliamor, os arranjos são de uma sociedade que um gênero tem mais poder (**social/econômico**) que outro.

Já a monogamia é um relacionamento que envolve apenas dois parceiros, estes que trazem uma responsabilidade emocional e um cuidado com parceiro, uma vez que um dos acordos (não ditos) se rompe, a relação perderá suas estruturas e a confiança de seu parceiro.

Nessa discussão, Nogueira (2020) traz a seguinte reflexão: qual seria o melhor relacionamento? Isso dependerá, o indivíduo precisa se olhar como sujeito no mundo e entender sobre seus desejos. Por fim, completa afirmando que essa decisão não pode ser algo imutável, pois cada indivíduo vive de uma forma presente e, antes de definir como algo definitivo, é importante avaliar se aquele tipo de relacionamento faz sentido para aquele momento.

3 Gestalt-terapia e o amor

Far-se-á aqui breves comentários sobre a relação entre o amor e a Gestalt-terapia, sabendo que o debate é bem maior e mais aprofundado. A finalidade, porém, é a conexão entre ambos e o foco está no casal, estabelecendo o entendimento de seus indivíduos e suas individualidades.

3.1 Individualização vs dois corpos em um só: eu, tu, eu e tu e nós

Como já visto, o ser humano tem sua própria experiência e individualidade. Assim, seria impossível o outro descrevê-las de uma forma tão precisa.

Rodrigues afirma que quando o indivíduo, o percebedor, descreve algo que observa, não é exatamente o objeto observado que está sendo descrito, mas sim a relação que este percebedor estabeleceu com o objeto observado (RODRIGUES 2000, apud Dantas, 2011).

Dantas (2011) explica que a vivência do sujeito com o fenômeno está relacionado, então mesmo se duas pessoas vivenciarem o mesmo acontecimento, ambas irão descrever de forma única e atravessada por suas vivências. Isso mostra que os indivíduos têm a liberdade de escolherem a sua forma mais individual para se relacionar com outra pessoa. Porém os valores sociais podem fazer com que o

indivíduo possa entrar em conflito em função de buscar a santificação de seu desejo e as regras postas pela sociedade Dantas (2011).

Entrar em conflitos é natural entre o casal, pois é nessa circunstância que se encontram criatividade e expressão criativa para enfrentar conflitos; forma de manutenção do relacionamento, entrando na fronteira do *eu* e do *nós*. Essa manutenção reforça o respeito e evita mecanismos de defesa como a projeção e confluência, cedendo um espaço para o processo criativo e contornar conflitos e situações desnecessárias e desagradáveis. O convívio potencializa o enfrentamento desses desafios, a manutenção e cuidado faz um encontro saudável das fronteiras *eu/nós*, em um encontro produtivo (TONIATO e CAUS, 2019).

Sobre o outro, Nogueira (2020, p. 195) faz a seguinte reflexão:

Nós precisamos estar abertos e dispostos a hospedar a outra pessoa. Ela nunca será totalmente compatível conosco, uma vez que é outro ser humano. Por isso, as vontades podem estar em momentos diversos. O que precisamos é ter uma abertura existencial para receber a pessoa que amamos, isto é, assumir que somos diferentes e que a arte do encontro é um esforço que precisa de uma espécie de tradução. O estrangeiro fala outra língua, a pessoa amada tem sua própria gramática. Um bom anfitrião não é aquele que somente apresenta, ou, pior, impõe a sua culinária e os seus costumes, mas aquele que aprende a fazer os pratos favoritos do hóspede e está disposto a aprender cada vez mais sobre sua cultura e seus costumes.

Alves e Dornelas (2016) explicam que, com mudanças em relação à dinâmica do casal, precisa ser muito mais um sacrifício de vontades e agir em função a essa nova situação, uma vez que somente os desejos são realizados, acontece uma intolerância diante a não realização. Porém, para essa doação, o autoconhecimento das necessidades, limites, capacidades, obrigações são necessárias.

Leal (2017) traz o encontro entre esses dois seres, explicando que a conjugalidade é encontro de dois "eus" e um novo terceiro "eu", sendo uma identidade compartilhada, entrando em relação através do contato, existindo três tipos de contato, o contato de si mesmo, do outro e do mundo comigo. Esses contatos (que podem ser os atravessamentos sociais) são resultados da subjetividade do sujeito e de como ele se relaciona com o outro e como essa realidade é vivida diante a subjetividade do mesmo. Assim, primeiro o indivíduo

existe, depois ele percebe e depois percebe que percebeu. A autora também disserta sobre a importância do conhecimento sobre a fronteira em relação ao campo, ela traz o autor Kurt Lewin, que acredita que o campo é composto pelo social e psicológico que são atuantes no tempo presente. Esses campos possuem regiões, inter/intrapessoais, sociais e físicas, onde seus começos e fins se denominam de fronteira. Desta forma, a fronteira é encarregada de selecionar ou descartar o que é o eu do não-eu, limitando-o e ficando claro para o sujeito, para que o contato ao encontrar o outro venha a ter encontros e não perdas.

Aqui Leal (2017) e Dantas (2011) abordam sobre o trabalho de Gestalt-terapeuta, que é trabalhar com o consultente a ampliação do "eu", ao se fazer frases com o pronome eu e logo com o pronome você, desse modo possa, através do autoconhecimento, entender sobre os mecanismos que foram introjetados durante sua existência até então, podendo enfim lidar com a situação de forma singular e satisfatória.

Então numa vivência em conjunto, as individualidades passam a entrar em relação com entrando em contato e compartilhando o "eus" para criar um novo "eu", ou melhor, "nós", como novas vontades, desejos, necessidades e limitações bem limitadas na fronteira. Alves e Dornelas (2016) também refletem que, nesse relacionamento, o casal pode encontrar saída de formas satisfatórias para situações que não são agradáveis, sem o conceito de saídas certas ou erradas, diante a dificuldade que estes desencontros podem apresentar, assim reforçando que cada indivíduo é único e apresenta uma forma única de estar no mundo.

3.2 Aqui e agora de um casal

Toniato e Caus (2019) explicam que, para que o casal consiga ter um bom relacionamento, precisa de companheirismo, uma habilidade que requer estar presente, no aqui e agora, pois ambos são responsáveis pela saúde desse relacionamento.

A experiência no aqui e agora é uma forma de solucionar o conflito, tendo capacidade de escolha e condições para encontrar a forma mais adequada para o enfrentamento de conflitos e dificuldades que o casal pode encontrar em sua trajetória (Alves e Dornelas, 2016).

Toniato e Caus (2019) explicam que o foco de um Gestalt-terapeuta é demonstrar ao casal que tente focar mais interações no presente, no aqui/agora, conscientizando desses comportamentos e de onde põe as energias gastas para um processo holístico trabalhando em sintonia individual.

Dantas (2011) reflete que todos os seres humanos são integrados e organizados, não afetando o ambiente, porém existem necessidades a serem satisfeitas, essa seria uma busca de homeostase fisiológica e psíquica. Essa é a figura que surge no agora, e uma vez que é satisfeita, torna-se fundo e surge uma nova figura.

3.3 Atravessamentos sociais no relacionamento

Diante da história do amor, Alves e Dornelas (2016) explicam que existem registros sobre o amor desde os gregos, porém dizer que o amor de hoje é igual o amor daquela época é não olhar para a situação e contexto em que esse amor está. Apesar de o amor ser expresso e vivido de forma individual, o social rege a maneira que se olha para esse fenômeno, como casamento, as relações, a construção de famílias, já aqueles que não seguem essas linhas, são pessoas que não são completas, são solitárias e fracassadas. "Tanto amor como a solidão são construções sócio-históricas e fornecem modelos de comportamentos que vão legitimar nas pessoas suas experiências" (Alves e Dornelas, 2016).

Leal (2017) relata que, além do sócio cultural, há uma forma de economia, de religião, sendo uma invenção humana que se modifica diante vários meios que se apresenta.

Dantas (2011) explica: uma vez que esses valores são introjetados, seus desejos e os valores que foram impostos pelo outro, podem entrar em conflitos com os seus próprios, e assim fazendo um ajustamento neurótico, ou seja, há a possibilidade de desencadear pensamentos, comportamentos neuróticos, com crer em uma "verdade absoluta" a ponto de radicalismo ou se subjugar a "verdade absoluta do outro".

Toniato e Caus (2019) complementam que, para além do que foi refletido acima, explicam que a identidade do casal se configura nas características que os indivíduos apresentam como valores, costumes, crenças e outros atravessamentos

que ocorrem diante a vida deles e ao longo das vivências que ambos vão tendo como solos ou conjuntos, vivências que vão se modificando e transformando.

3.4 Mecanismo de defesa no relacionamento

Alves e Dornelas (2016) em seu artigo: Um olhar da Gestalt-terapia sobre contato nas relações amorosas: os mecanismos de solidão e do amor, relacionam os mecanismos com alguns acontecimentos e comportamentos do casal e de seus indivíduos.

Eles refletem sobre 5 formas:

Não aceitação dos erros, influências sociais, comportamentos repetitivos, ciúmes, infidelidade, disfunção sexual.

1 Não aceitação dos erros

A negação dos erros de si próprio ou de outros limita o casal a não refletir sobre esses erros e utilize como uma oportunidade como novos e criativos diálogos, o casal se prende a um ideal de perfeição e criam uma fronteira de contato muito rigorosa. O casal também precisa entender, dar e receber críticas, apontar erros com compaixão, sem julgamentos e com gentileza. Quando existe um contato de qualidade, o casal poderá se expressar e encontrar uma maneira para melhorar a qualidade do relacionamento. Nos mecanismos de defesa, podemos observar que a projeção, a **deflexão** ou/e a retroflexão são existentes.

2 Influência social

A aceitação de formas que já vêm rígidas e prontas afastam a individualidade do próprio indivíduo, e, por essa razão, o recurso dessas habilidades se tornaram escassas. Aqui a projeção pode ser vista como um mecanismo de defesa em que o casal só absorve ideias já existentes sobre o afeto, o comprometimento e outras construções que o casal deveria construir.

Aqui a importância da awareness se apresenta, uma vez que o casal pode dar-se conta do que está acontecendo, torna-se consciente e pode sair da frase de senso comum: "deve ser assim e pronto".

3 Comportamentos repetitivos

Quando um comportamento se torna estereotipado e repetitivo, o afastamento do aqui e agora do casal pode trazer consequências. Quando um dos indivíduos repete o comportamento frequentemente em todos contextos e acontecimentos, esse indivíduo que está repetindo, não se encontrando verdadeiramente com seu parceiro, não possui um encontro com necessidades e respostas criativas. A cada nova situação, os indivíduos nela se ajustam de forma criativa e de forma integral, podendo agir naquele instante, mas um vez que o contato é empobrecido, o indivíduo apenas repete aquilo que está acostumado, perdendo assim uma experiência por completo; esse não ajustamento pode gerar ao casal conflitos e desgastando o relacionamento.

Uma vez que é sim, necessário comportamentos repetitivos, deve-se ao indivíduo entender onde utilizar essas repetições e percebê-las.

4 Ciúmes

O ciúme se caracteriza como uma emoção que carrega uma preocupação real ou imaginária sobre uma ameaça ao relacionamento. Uma vez que o ciúme é apresentado, pode gerar vulnerabilidade, angústia, apreensão e fragilidade de perder o cônjuge, gerando uma preocupação e uma vigilância ao outro, privando de direitos e causando um sofrimento psíquico.

O ciumento tem uma dificuldade em criar confiança no outro, a criação do "eu" para depois um "nós" é transformando em todas as atividades realizadas juntos.

A confluência se apresenta como um medo de qualquer separação possível. Aqui o indivíduo não aceita a individualidade e as diferenças que o outro traz.

5 Infidelidade

A traição é uma quebra no acordo que o casal estabeleceu e vem repleta de sentimentos de dor e culpa, impotência, mágoa, raiva, baixa autoestima, insegurança e diversos outros sentimentos. Existem diversas formas de traição, como o não diálogo, a falta de diversos recursos de construção do casal, imaturidade emocional, falta de afeto, carinho e muito mais acordos que o casal estabelece. O contato saudável pode influenciar de forma positiva com prevenção a situação e, quando ocorrida a traição, transformar a situação de sofrimento em possibilidade de crescer e fortalecer o casal.

6 Disfunção sexual

Segundo o CID-10 (Classificação Internacional de Doenças), todas as disfunções sexuais são quaisquer manifestações que o indivíduo não pode participar de uma relação sexual desejada. O sexo é um contato nas fronteiras, pois existe um olhar, tocar, sentir, movimentar e outras formas de contato com o outro, então logo a disfunção é uma dificuldade na fronteira e pode ser por diversos fatores, assim como contexto e vivência preocupantes, doenças, experiências anteriores desagradáveis e/ou marcantes entre demais situações e até mesmo pode ser ideias introjetadas.

Para então esse contato se tornar saudável, somente a disponibilidade e o contato consciente podem minimizar as condições que se apresentam.

4 considerações finais

Para estudar sobre Gestalt terapia, é necessário entender suas origens: criada em 1952 por Perls, e posteriormente por Goodman e Hefferline, a Gestalt terapia nasce de três principais bases filosóficas: do humanismo, em que o homem tem uma luta pela relação de poder, lidando com seu potencial e seus limites; o existencialismo, trazendo que o único possível de explicar sua experiência é o próprio ser que vivenciou e nunca podendo replicar, apenas descrever aquilo que sentiu e que é atravessado pelo seu subjetivo; e a fenomenologia, como um ser que se autorregulariza, sendo mais que a soma das partes.

Com essas bases, a Gestalt terapia começa a ter forma e a se desenvolver como uma psicologia de formas, bem como uma ideia de organismo holístico, ou seja, uma visão do homem que busca sempre se autorregulação, transformando o ser inseparado do todo e tornando o indivíduo exclusivo de vivenciar experiência.

Uma das importantes personalidades que dissertou sobre o amor foi Platão. Desde sua época até os dias atuais, o amor foi modificado, pensado e repensado diversas vezes por vários pensadores. O amor como conhecemos hoje vem de um pensamento do amor cortês; e numa sociedade patriarcal, apesar de modificada e apresentar novos tipos de amor, que ainda tem traços sobre a sociedade e a história. Apesar de ter atravessamentos da sociedade e de pensamentos do outro, o amor se apresenta individualizado e exclusivo daqueles que escolhem amar. O relacionamento é uma construção de pessoas com sua individualidade e juntas elaboraram um amor também único naquele contexto e tempo.

~~A Gestalt-terapia tem várias visões para o amor, que pode se apresentar de diversas formas, pois comprehende os mecanismos de defesa que essa relação apresenta, a importância de atravessamentos que a sociedade faz e, por fim, entende sobre a individualidade do eu, do outro e de "nós".~~

Iniciar a partir daqui. Pode-se entender em diversos contextos os atravessamentos do eu, do outro e de uma sociedade. Assim, a visão da Gestalt-terapia é uma junção do indivíduo holístico que não pode ser separado do seu ser social. Dessa maneira, não se pode então deixar de ver seus atravessamentos, como o do outro e o do meio social. O olhar que se tem para si mesmo e como construção de hábitos, cotidiano e repetições engendra o relacionamento amorosos; até mesmo outros tipos de relacionamento. Neste caso, o amor romântico, atualmente, não deixa de ser atravessado em diferentes momentos, tanto em sua criação como em seu formato. A construção do *self* (com a exceção de id) é atravessada de diversas maneiras; a construção do ego é uma das deliberações que se faz diante do(s) outro(s). Já a personalidade é uma identificação com aquilo que se identifica, porém esse papel é atravessado, como no caso deste presente artigo, em que a autora se reconhece como mulher e futura psicóloga. Contudo, mesmo diante disso, o atravessamento social ainda se encontra como uma definição para esses papéis, o aqui e agora é o quando e onde. O contato é a maneira em que esses atravessamentos sociais do outro e até de si mesmo ocorre, não sendo exclusivo, mas sim sendo um grande atravessamento o tempo todo. Esse contato com a construção do outro e como ele se constitui, a forma como o contato é feito com o papel social, é atravessado pelo outro ou pela sociedade, uma vez que no contato são feitas as escolhas do ego, estas que são sustentadas ou não, o que pode trazer um sofrimento e criar um mecanismo de defesa, o que é uma demanda do eu para o outro, porém essa demanda é atravessada por um outro que pode ou não correspondê-lo.

A construção do amor então é feita por uma sociedade aos longos dos anos, por isso, para entender o amor, é necessário compreender os atravessamentos em diversos momentos de como a sociedade é moldada, pois a forma desta também vai se modificando. Sendo assim, ao pensar no amor romântico ou erótico, não se pode não deixar de observar os atravessamentos, por exemplo, de uma sociedade patriarcal, em que o casamento era apenas um jogo econômico. A construção de um amor também é uma forma de olhar para os seus indivíduos e como eles são

atravessados por diversas ‘olhares’ que se formulam e se configuram em volta deles. A maneira como se ama também é construída pelo social, haja vista a dificuldade do amor homoafetivo se naturalizar nesta atual sociedade profundamente ainda homofóbica, e, consequentemente, violenta. Já o jeito de amar será completamente diferente de um casal heteroafetivo, pois este se constituiu como “padrão natural” na sociedade conversadora.

Dessa maneira, conclui-se que, apesar de ambos serem amores escolhidos por indivíduos, o seu amor, sua forma de relacionar, seu jeito de expressar o amor, foi e será atravessado pela sociedade, em que o outro se atravessa o tempo inteiro no eu, uma vez que um relacionamento (uma conversa, por exemplo) acontece, o outro é constituído por conceitos pré-formulados e o eu também já atravessando. Assim não só o eu, mas o outro (e a forma como o relacionamento ocorre) demanda atravessamentos que causam diversas “reações”, ou seja, um comportamento pode ocorrer diante de uma nova demanda, podendo afetar e ser atravessado pelo outro, que também atravessa o funcionamento do eu. (evite-se o uso de aspas, na conclusão ou considerações finais)

Referências bibliográficas

ALVES, Luanna Scardini de Souza; DORNELAS, Kirlla Cristhine Almeida. Um olhar da Gestalt Terapia sobre o contato nas relações amorosas: os mecanismos de solidão e do amor. Esfera Acadêmica Humanas, Vitória Espírito Santo, v. 1, ed. 1, p. 6-21, 2016. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/10/revista-esfera-humanas-v01-n01-completa.pdf#page=7>. Acesso em: 14 maio 2022.

D'ACRI, Gladys; LIMA, Patrícia; ORLGER, Sheila (org.). Dicionário de Gestalt-Terapia: "gestaltes". 2. ed. São Paulo: Summus, 2012. 227 p.

DANTAS, Margarida Maria Florencio. A Gestalt-Terapia diante do amor nas relações afetivas heterossexuais. IGT na Rede, Tijuca, Rio de Janeiro, v. 8, ed. 14, p. 1-17, 28 jul. 2011. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/265>. Acesso em: 14 maio 2022.

FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima (org.). Gestalt-terapia fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus, 2013.

FREIRE, Antônio de Pádua César; LIMA, Deyseane Maria Araújo. Possibilidades de atuação do Gestalt-terapeuta na psicoterapia de casal a partir da confluência como mecanismo de defesa. IGT na Rede, Tijuca, Rio de Janeiro, v. 14, ed. 27, p. 163-184, 25 dez. 2017. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/523>. Acesso em: 14 maio 2022.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2002. 176 p. ISBN 85-224-3169-8.

GRANZOTTO, Rosane Lorena; GRANZOTTO, Marcos José Müller. Self e temporalidade. IGT na Rede, Tijuca, Rio de Janeiro, v. 1, ed. 1, p. 1-18, 5 ago. 2004. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/22>. Acesso em: 14 maio 2022.

LEAL, Stela Regina Pinheiro Correa. Conjugalidade e amor : um olhar da Gestalt - Terapia na Prática Clínica. IGT na Rede, Tijuca, Rio de Janeiro, v. 14, ed. 26, p. 51-71, 13 dez. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262017000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 maio 2022.

NOGUEIRA, Renato Por que amamos : o que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor / Renato Noguera. — Rio de Janeiro : HarperCollins Brasil, 2020. 208 p.: il. Bibliografia ISBN 978-85-9508-707-1 1. Amor 2. Mitologia 3. Mitologia africana 4. Filosofia I. Título. 20-1411 CDD 299.6113 CDU 292(6)

RIBEIRO, Jorge Ponciano. Gestalt-terapia de curta duração. São Paulo: Summus, 1999. 191 p. ISBN 85-232-0695-0.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. Gestalt-terapia refazendo um caminho. 8. ed. rev. São Paulo: Summus, 2012. 201 p. ISBN 978-85-323-0524-4.

TONIATO, Fabrício Almeida; DANIELLE , Danielle. Satisfação conjugal em casais com casamentos de curta duração: uma contribuição da gestalt-terapia. IGT na Rede, Tijuca, Rio de Janeiro, v. 16, ed. 30, p. 83-110, 20 dez. 2019. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/471>. Acesso em: 14 maio 2022.

