

INSTITUTO GESTALTEN

**O PROCESSO DE APAIXONAR-SE EM ADULTOS VISTO SOB O
RECORTE TEÓRICO DA GESTALT-TERAPIA**

MARIA APARECIDA MACHADO MARTINS

Florianópolis (SC), 2006

MARIA APARECIDA MACHADO MARTINS

**O PROCESSO DE APAIXONAR-SE EM ADULTOS VISTO SOB O
RECORTE TEÓRICO DA GESTALT-TERAPIA**

Monografia como pré-requisito para o
título de Especialista em Gestalt-terapia
e Psicologia Clínica, do Instituto
Gestalten.

Orientadora: Angela Schillings.

Conceito A
Angela Schillings

CONCEITO B
Joseph

Florianópolis (SC), 2006

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
REFERENCIAL TEÓRICO	
I CONCEITOS BÁSICOS DA GESTALT-TERAPIA	
1.1 Fenomenologia de Husserl	5
1.2 O que é gestal-terapia	8
1.3 Teoria de contato	10
1.4 Teoria do self	11
1.5 As dinâmicas do self	12
1.6 A temporalidade do self	13
1.7 Formas de contato funcionais e disfuncionais	14
1.8 Confluência	15
1.9 Introjeção	16
1.10 Projeção	17
1.11 Retroflexão	18
1.12 Egotismo	19
1.13 Polaridades	19
1.14 Awareness	20
II O APAIXONAR-SE E ESCOLHA DO PARCEIRO	22
2.1 Aspectos disfuncionais nas relações de intimidade	24
2.2 Desapontamentos no relacionamento	28
2.3 A ansiedade no amor	29
2.4 O fracasso amoroso	31
III.METODOLOGIA DE TRABALHO	34
III DISCUSSÃO A PARTIR DAS ENTREVISTAS	35
CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
ANEXO I	42
ANEXO II	44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIAS	46

INTRODUÇÃO

O tema “O processo de apaixonar-se em adultos visto sob o recorte teórico da gestalt-terapia” mostra-se importante socialmente pela ânsia cada vez maior das pessoas em buscar um parceiro e a grande dificuldade atual na manutenção de vínculos afetivos estáveis, comprovada estatisticamente pelo grande número de separações.

Há pessoas bastante incrédulas a respeito de encontrar um parceiro que as deixe felizes, mas também temerosas pelo que pode advir de uma escolha insensata. Homens cautelosos com a responsabilidade a assumir, mulheres receosas de opressão. Enfim, os pares estão se estranhando e tornando-se desiludidos de algo que foi tão idealizado em outros tempos: o amor romântico.

Dessa forma, num coquetel de fracassos e conquistas, o relacionamento amoroso não é mais aquele que vivenciaram nossos pais. Há grandes transformações na área amorosa, que é permeada por múltiplos fatores sociais, políticos, econômicos e basicamente pelo poder, exercido por homens e mulheres, mas que ainda é preponderantemente masculino.

Assim como acontece a paixão, a existência de aspectos disfuncionais da intimidade é comum na convivência, os desapontamentos, a ansiedade e o fracasso amoroso, que serão discutidos na monografia.

O que faz com que o encantamento aconteça por uma pessoa e não por outra, que muitas vezes parece mais adequada? Pretende-se articular estas questões, que fazem parte do processo de escolha do parceiro.

A compreensão sobre o que as pessoas buscam num parceiro e se o que buscam têm encontrado e as satisfeito é instigante, considerando a complexidade da relação amorosa e a questão que o que é depositado no outro como fonte da satisfação não é pouco.

O que tem nessa busca amorosa que é tão mobilizadora para homens e mulheres e que atende à necessidade de tão poucos, já que a queixa é grande em consultórios e a quantidade de pessoas sem um parceiro é considerável.

Entende-se que a procura por um parceiro não está somente ligada à necessidade sexual, mas a uma busca de prazer mais ampla, ligada ao carinho e afeto, ao preenchimento do vazio existencial e vivenciada também como doação.

O estudo do relacionamento amoroso é de grande importância para que se possa compreender os dramas ocultos que permeiam a relação com o parceiro, e que estão profundamente ligados à própria construção e desenvolvimento da pessoa e de suas relações, principalmente as familiares. É, também, através deste tipo de relacionamento, que a pessoa se realiza em sua sexualidade, e expressa a mulher ou o homem em sua total plenitude e transformação através das experiências.

Estudar o tema embasado na teoria da gestalt-terapia pode contribuir para o trabalho dos psicólogos, principalmente gestalt terapeutas em consultório e, considerando a articulação teórica com os estudos de caso aqui apresentados, pode servir como contribuição científica para outros trabalhos sobre o desenvolvimento de novas formas de compreensão do relacionamento amoroso.

A intenção do presente trabalho, portanto, é elucidar a questão do processo de apaixonar-se e suas nuances, a fim de dar luz a leigos e profissionais e favorecer para que mais corações sejam aquecidos com o lampejo de relacionamentos mais amorosos.

REFERENCIAL TEÓRICO

I CONCEITOS BÁSICOS DA GESTALT-TERAPIA

1.1 Fenomenologia de Husserl

A Fenomenologia de Husserl surge a partir da filosofia Kant-Hegeliana e positivista, como doutrina destas, em resposta ao estudo de fenômenos mais complexos e no confronto filosófico entre o abstrato e o concreto, privilegiando o concreto (Foulquie & Deledalle, 1965).

Seria impossível explicar a existência humana através de esquemas ou conceitos abstratos, tampouco o conhecimento humano se reduzia àquilo que podia perceber-se pelos sentidos – empirismo ou através de mecanismos fisiológicos – psicologismo. Este rigor científico, refletido filosoficamente na época, instigou filósofos, cientistas e pensadores a propor uma nova compreensão da existência humana (Penha, 1996).

Kant, Hegel e os positivistas defendiam o racionalismo e, dentro desta estrutura, os conceitos são mais importantes que os fatos em si. Com reflexão em princípios filosóficos (Kant, Hegel, Kierkgard, Marx, Husserl e outros), a fenomenologia apresentou à ciência um novo saber, contrariando as profundas marcas do positivismo conteano (Foulquie & Deledalle, 1965).

A fenomenologia desponta questionando esta teoria de conhecimento vigente, num momento histórico de revisão de verdades estagnadas, onde a contribuição subjetiva se torna necessária na investigação científica e a intencionalidade estabelece uma nova relação entre sujeito e objeto. Esta “intencionalidade” é a pedra angular desta nova ciência, a qual afirma que a partir de uma intenção é que o objeto se constitui em nossa consciência (Foulquie & Deledalle, 1965).

Assim, surge a fenomenologia, e por extensão outras linhas dentro da própria psicologia, fundamentada nesta nova visão filosófica.

No novo saber fenomenológico, é apresentado um novo paradigma, contradizendo o paradigma mecanicista cartesiano, que divide corpo e alma e possui uma visão de mundo causal e determinista. A partir desta perspectiva, que ainda impera em nosso cotidiano, os acontecimentos têm uma causa definida e dão origem a um efeito também definido. É importante esta mudança para a visão de totalidade, não a de causa e efeito, mas a de uma constelação de significados (Foulquie & Deledalle, 1965).

O campo de análise da Fenomenologia de Husserl é delimitado pela escola de Franz Brentano, concernente à exploração do campo da consciência e os modos de relação ao objeto. Brentano diferenciava eventos físicos (definidos pela matemática) dos psíquicos (dependentes da intenção). No entanto, Husserl foi além da descrição dos fenômenos psíquicos da escola de Brentano, considerando que a fenomenologia, se pretende ser a ciência dos fenômenos psíquicos, necessário se faz que se componha de uma descrição e determinação destes fenômenos com rigor conceitual e por meio de um trabalho metódico (Dartigues, 1992).

A determinação dos fenômenos a serem estudados e sua descrição com um rigor conceitual significa deter-se à observação do fato tal qual ele se apresenta, possibilitando retomar às coisas mesmas: ir à realidade como ela é, conhecendo o objeto através de sua subjetividade. O método utilizado é chamado método compreensivo fenomenológico, e se constitui de um método descritivo, que se utiliza de uma descrição e observação sobre como é vista a realidade que se apresenta no aqui e agora (Ribeiro, 1985).

Um dos princípios fundamentais da fenomenologia é a intencionalidade. Na intencionalidade, a consciência é sempre consciência de alguma coisa. Então, assim como a consciência existe para o objeto, o objeto só existe para uma consciência. A intencionalidade encontrada na consciência é pura relação (Ribeiro, 1985).

E o que seria o fenômeno? É aquilo que vai se mostrar da coisa para o observador de imediato, mas o fenômeno não é a coisa. É o que se revela do dado

(somente uma parte), revelando-se para uma consciência e dependendo da perspectiva da consciência. Os fenômenos se dão através dos sentidos e são dotados de uma essência (Ribeiro, 1985).

Os dados do fenômeno são revelados a partir da experiência, assim é propósito da fenomenologia sair do conhecimento como conceito e se voltar para a experiência e seu objetivo, chegar à essência (verdade). Todo fenômeno tem uma essência, assim, quando o todo é determinado, chega-se à essência. No entanto, é muito difícil chegar a um todo absoluto. A essência só tem existência no ato da consciência que a visa, portanto, para se chegar à essência, para que se possa processá-la, é necessário voltar ao conceito da intencionalidade (análise intencional). Na análise intencional, há uma consciência para um objeto e objeto para a consciência, havendo uma interdependência da consciência e objeto para conhecer (Dartigues, 1992).

Então, o conhecimento não existe à priori no mundo. A consciência é que intenciona e dá sentido ao objeto. Através desta intencionalidade há uma compreensão “limitada” do si mesmo e do mundo (Ribeiro, 1985). Portanto, a verdade é construída na relação, verdade esta que é relativizada, já que, como já foi falado, não é possível compreender a essência de maneira total, até porque o ser está sempre em construção e transformação.

Outrossim, para conhecer a verdade em Husserl, é necessário fazer uma redução fenomenológica, que consiste em se por entre parênteses o mundo real, ou seja, ir para a realidade com olhar ingênuo, construindo a verdade na relação presente com o outro. Este entendimento parte do princípio de que as coisas não existem por si mesmas, já que são apreendidas a partir do processo da consciência (Ribeiro, 1985).

No olhar fenomenológico, a compreensão da verdade é presente, visto como uma sucessão de agoras – sempre no presente. Este pensamento parte da premissa que tudo está acontecendo ao mesmo tempo na natureza e a pessoa é quem estabelece o que vem antes ou depois, já que o tempo é subjetivo (Ribeiro, 1985). Neste sentido, quando uma pessoa fala de suas ações e vivencia os mesmos

sentimentos e emoções relacionadas a elas, há uma experiência concreta no presente.

E esse espaço temporal em que acontecem as experiências chama-se “campo de presença”. É aí que o passado está presente e as perspectivas de futuro, englobando tudo o que o indivíduo apresenta no aqui agora se dão. Portanto, o passado está no presente, puxando retenções (o que passou) e prospecções (a possibilidade do que virá depois), vivendo o presente com os horizontes temporais (Ribeiro, 1985).

A fenomenologia não está interessada em saber quem é o outro somente, nem apenas em definir o objeto, mas abordar a pessoa, e construir um novo significado de vida com ela, através de um método que possibilite que a pessoa se mostre. O fenomenologista é um crítico de si mesmo e detentor de uma crença no outro, acreditando que o outro é capaz de criar significados, reconquistar seu campo de presença (Ribeiro, 1985).

O problema da fenomenologia não é o de saber “o que é o mundo”. Trata-se, sim, de saber o que é o conhecimento. Husserl explica que o conhecimento se dá na consciência, concluindo que os conceitos se formam a partir da experiência e o conhecimento é igual à aplicação destes conceitos à intuição fenomênica. Intuir fenomenicamente significa olhar para algo e ter a noção da totalidade (Ribeiro, 1985).

1.2 O que é gestalt -terapia

Gestalt-terapia é uma abordagem existencial-fenomenológica e um sistema de conhecimento, que utiliza-se de um método experiencial e experimental com o objetivo de possibilitar que o indivíduo funcione de um jeito mais saudável e criativo (Zinker, 2001).

Segundo Granzotto (2005), “é a partir de sua prática psicanalítica e, sobretudo, de seu contato com a Psicologia da Gestalt e com seus desdobramentos

junto às obras de Goldstein, que Perls elaborou suas reflexões, que resultaram na criação da Gestalt-terapia.” (Granzotto, 2005, p. 9)

A gestalt-terapia apresenta uma visão holística, tendo como premissa básica a consideração do fenômeno em toda a sua configuração, não se importando apenas com as partes, mas com sua interação no todo, sendo o todo mais do que suas partes ou diferente (Zinker, 2001). Dessa forma, o indivíduo é visto contextualmente, sem abstrações nem deduções de sua história.

É prioritário na gestalt-terapia a relação dialógica, que é uma compreensão que abrange o relacionamento eu-tu e eu-isso, na perspectiva de exploração do “entre” do contexto relacional total, em que a singularidade de cada pessoa é valorizada e há diferenciação do “eu” e do “não eu” (Hycner & Jacobs, 1997).

A contemplação do diálogo existencial acontece quando duas pessoas se encontram como pessoas, e cada uma delas impacta a outra e é impactada por ela. Nesse diálogo, não há “à priori”, o que conta é o que se dá no contexto presente (Hycner & Jacobs, 1997).

O dialógico prima pela awareness (tomada de consciência com uma percepção do campo), que se desenvolve através da relação com o outro, tornando-se o grau da relação por si só o foco da terapia (Polster & Polster, 2001). Dessa forma, a não hierarquização da relação terapêutica é o que favorece e possibilita um funcionamento mais saudável.

Gestalten são modos de dar configuração a alguma coisa e cada experiência é uma configuração. Uma configuração mal resolvida é uma gestalt aberta. Uma pessoa que mantém muitas gestalten abertas está comprometendo a sua capacidade de relacionar-se. Uma gestalt fica aberta quando o problema não é resolvido adequadamente (Perls, 1977).

Na psicoterapia, são trabalhadas as situações inacabadas, fechando gestalten, possibilitando que o indivíduo perceba a realidade e a transforme (Perls, 1977). Segundo Stevens, “nosso objetivo como terapeutas é ampliar o potencial humano através do processo de integração. Nós fazemos isto apoiando os interesses, desejos e necessidades genuínas do indivíduo (Stevens, 1977, p. 19).

É no aqui e agora que a gestalt-terapia trabalha, presentificando a história do indivíduo através da experimentação, abrindo espaço para os sentimentos e sensações e focando o contato (Perls, 1977).

1.3 Teoria de contato

O contato é o meio de transformação do indivíduo e de suas experiências no mundo. O contato provoca uma desequilíbrio e a busca de um novo equilíbrio. Estar em contato significa estar unido a alguém e manter a identidade própria, ou seja, conseguir-se um distanciamento do outro que evite a fusão - que causa a perda da individualidade. O contato só se estabelece com a existência de um eu e um não eu, este podendo ser outro indivíduo ou objeto (Polster & Polster, 2001).

Na união entre o eu e o outro através do contato, preserva-se o senso de separação, enxergando o outro com os seus sentimentos e limitações; a modificação interna muitas vezes se dá de maneira quase imperceptível (Perls, 1977).

O eu existencial só existe na medida que faz contato. O nascimento possibilita o primeiro contato com o mundo e a identidade vai se construindo a partir dos primeiros contatos, estabelecendo-se entre o eu e o mundo um processo de descoberta (Polster & Polster, 2001).

É através do auto-suporte que é possível fazer contato, já que suporte é tudo o que se tem de disponível para o contato ser pleno e radiante; por isso a gestalt-terapia tem como foco a articulação entre suporte e contato (Perls, 1977).

O contato, assim como a fuga, são estratégias que possibilitam ao homem posicionar-se diante das situações que a vida apresenta. Numa determinada situação, a fuga pode ser mais adequada ao indivíduo que o contato; o importante é que a auto-regulação orgânica seja respeitada. No entanto, a pessoa neurótica não consegue estabelecer um bom contato nem organizar bem uma fuga (Perls, 1977). A dificuldade de contato a impede de satisfazer necessidades e desejos, tornando a realização inatingível.

O indivíduo que apresenta disfunção de contato sente-se inadequado, há uma perda de energia no organismo e a sensação de cansaço e tédio. Há um prejuízo orgânico e a doença muitas vezes é a resposta que o organismo dá ao indivíduo por não respeitar seu corpo; por isso a gestalt-terapia atenta para os sinais corporais.

1.4 Teoria do self

O self é um complexo de contatos no presente, necessários ao ajustamento criativo em determinado campo. A sua existência se dá sempre que a fronteira de contato entra em ação (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

A teoria do self da gestalt-terapia não considera o self uma instituição fixada, com existência enquanto estrutura. O que somos é sempre em função de um campo no presente, experimentando algo na fronteira do contato. Self não é um eu, uma subjetividade ou essência, mas um processo temporal de dinâmica figura e fundo. Sua função é a de contactar o presente transiente concreto, que a cada instante se mostra diferente (Perls, Hefferline & Goodman, 1997). Viver nele – presente transiente – é dar conta ou não de todas as demandas que surgem junto às possibilidades com as quais me identifico ou me alieno. Se planejo formas de agir, estou indo na contra-mão da espontaneidade, dessa forma não há crescimento e transformação.

Considerando que todo contato traz transformação, o self é um agente de crescimento e está sempre se recriando a cada instante.

Ao contatar o presente, o self faz dois movimentos: de crescimento e conservação. Um organismo só pode se preservar quando assimila algo do meio e cresce, assim como somente o que assimila continuamente a novidade pode se preservar sem degenerar. O conservativo é auto-regulador, pois a auto-proteção é o que nos mantém vivos, enquanto o crescimento é contato, que possibilita a busca do novo. Este processo de conservar algumas formas de organização e destruir outras

possibilita uma integração ao meio, dentro de um continuum que modifica-se a todo instante (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

O self funciona na dinâmica de trocas energéticas entre tecidos celulares e o meio. Neste processo dinâmico e temporal do self, foi proposta a discriminação entre as três funções básicas do self: função id, função ego e função personalidade (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

Na função Id, o self está mais indiferenciado, pois é o ponto onde as coisas começam a se delinear com possibilidade de surgimento de figura. O id é um estado do self onde o corpo está aberto à sensorialidade (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

O ego é a modalidade do self que tem como função a identificação ou alienação das possibilidades do meio de realização das necessidades. Neste estado do self, a figura é delineada, há escolha, manipulação, orientação e ação. A função ego se faz através do sensório-motor, age sobre o meio e vai até o contato final, obtendo satisfação e assimilação (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

O self se transforma em personalidade depois da experiência, pela assimilação e armazenamento do conhecimento, transformando tudo o que se vive em linguagem (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

1.5 As dinâmicas do self

A figura só existe a partir de um fundo, sendo assim, figura e fundo são interdependentes (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

Na modalidade id não existe nenhuma figura delineada, portanto há um fundo indiferenciado, onde as figuras estão diluídas. Dessa forma, há somente awareness sensorial. O pré-contato se dá na fase do id, que é quando o excitação começa a aparecer (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

Na modalidade ego, o fundo é o meu corpo e a figura é a necessidade. Então, a figura se diferencia do fundo, ocorrendo este processo na fronteira de contato.

Neste caso, há awareness deliberada. A figura que aparece pede um fechamento e o ego começa a agir, portanto no ego ocorre a awareness sensorial e deliberada. O contato e contato final ocorrem nas fases em que o ego atua. No contato, o ego atua, delibera, aliena, destrói, e o contato final é o ponto culminante do contato (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

A personalidade é o momento de assimilação, não existindo dinâmica de figura e fundo. No pós-contato é onde a personalidade atua, quando há um relaxamento e retraimento com equilíbrio (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

1.6 A temporalidade do self

O self é um processo temporal. O tempo, na concepção fenomenológica, é uma rede que permite viver o presente e neste, está incluído o passado e o futuro também. Portanto, a concepção de self da gestalt-terapia é puramente fenomenológica (Granzotto & Müller, 1995).

A temporalidade se dá como retenção do vivido enquanto fluxo de modificações sucessivas. Isso quer dizer que nós não retemos a coisa como foi vivida, tendo em vista que o vivido retido vai se modificando a cada novo vivido. Dessa forma, que há sucessivas ressignificações do que vivemos (Granzotto & Müller, 1995).

Em relação à materialidade do que se vive no aqui e agora, vai para o fundo. A partir do momento em que sai do presente vira fundo. Esse fundo vai para a linha do esquecimento.

O que resulta dessa mútua implicação da consciência é a coisa mesma ou o objeto material. E voltar à coisa mesma é voltar à experiência de nossa existência que contém o self. Para se conhecer o mundo é necessário experimentar, no sentido mesmo de tocar, sentir, vivenciar e conhecer o outro a partir da intencionalidade. E colocar a intencionalidade é colocar os dados e co-dados a disposição da relação (Granzotto & Müller, 1995).

1.7 Formas de contato funcionais e disfuncionais

O contato é essencial à natureza humana e a capacidade do indivíduo de pulsar com a própria existência facilita-lhe responder com contato a situações que para outros seriam impedoras de fazê-lo. No entanto, apesar da importância, nem todos os contatos são satisfatórios (Polster & Polster, 2001).

O excesso ou falta em qualquer das sete funções de contato (os cinco sentidos: olfato, audição, visão, tato, paladar e o falar e movimentar-se) é disfuncional (Polster & Polster, 2001). Através delas, o contato é feito, evitado ou bloqueado. São nas relações do indivíduo que as funções de contato se configuram em gestalt ou complicação existencial. As necessidades só vão desaparecendo do meio quando sua relação ficar satisfeita, fechando a gestalt. Portanto, as funções de contato apresentam ao indivíduo as necessidades de maneira hierárquica. Ele deverá perceber suas necessidades prioritárias (Perls, 1977). Dependendo da história de vida, é usada melhor algumas funções que outras. As incapacidades vão sendo criadas sem mesmo saber-se as origens.

O sofrimento humano é consequência de situações em que o contato foi inadequado ou interrompido, estabelecendo um desequilíbrio entre as necessidades. A gestalt-terapia trabalha no sentido de resgatar este equilíbrio perdido. Através da conscientização das necessidades de forma hierárquica, busca-se o equilíbrio do organismo. Só assim se estabelece um auto-suporte e uma auto-regulação

Resgatar e recuperar o ritmo contato/fuga é o principal componente do equilíbrio do organismo. A neurose é exatamente a não adequação a este ritmo. A disfunção de contato obstrui o crescimento do sujeito como pessoa (Perls, 1977).

Uma pessoa quando deixa de respeitar suas reais necessidades para se ajustar ao meio, passa a mobilizar sua energia em direção a algum mecanismo neurótico. Sua criatividade começa a dar espaço para as fantasias, ficando com perturbação dos sentidos e orientação. Dessa forma, interrompe o contato e a capacidade de fazer escolhas (Perls, 1977).

Os mecanismos neuróticos são disfunções e interrupções do contato e surgem da incapacidade do indivíduo de conciliar o seu organismo com o meio externo, sendo a ansiedade a interrupção do excitamento criativo (Perls, Hefferline & Goodman, 1997). No entanto, nem sempre estes mecanismos são patológicos, porque a dinâmica dos contatos estabelecidos entre as pessoas se dá através deles. A disfunção de contato é conhecida como neurose. Com esta denominação, as manobras são acionadas para tentar equilibrar e proteger o indivíduo contra o mundo invasor em suas fronteiras (Polster & Polster, 2001). Segundo Perls, Hefferline & Goodman (1997), os mecanismos neuróticos, que se caracterizam como disfunções de contato, são os seguintes: confluência, introjeção, projeção, retroflexão e egotismo, e se caracterizam pela falta de coordenação entre pensamento e ação, contribuindo para a desintegração da personalidade (Perls, 1977).

1.8 Confluência

A confluência é um sentimento de unidade com o “não eu”, sendo uma função que se dá na fronteira do contato. No início da vida, a criança conflui totalmente, e a mãe tem que adivinhar o que a criança quer, aprendendo a identificar o choro de fome, de dor, sono, etc. À medida que a criança cresce, vai aprendendo a reconhecer-se e diferenciar-se do meio, diminuindo, gradativamente, a confluência. Porém, nas relações em que há vínculo afetivo, tanto na família, encontro amoroso ou amizade, ocorre confluência, que pode ser saudável (Perls, 1977).

Na confluência saudável, há uma necessidade comum a todos, e se as pessoas não confluírem nas idéias, pensamentos, ideais, não há como formar um grupo. Quanto maior a identidade grupal, mais intensos são os vínculos (Perls, 1977).

No entanto, quando a confluência permanece em fases posteriores aos primeiros anos de vida, manifestando-se no indivíduo uma dificuldade em diferenciar o que é dele e o que é do meio em que está inserido, torna-se patológica.

Em decorrência, há a perda do contato com o outro pela perda do senso de separação. Manifesta-se no indivíduo a necessidade de reduzir as diferenças para não ter que lidar com o novo (Perls, 1977).

As relações confluentes são, geralmente, cheias de culpa e ressentimento, pois já que não há distinção entre o eu e o não eu, a liberdade é cerceada e não há respeito pelo outro (Polster & Polster, 2001), já que o outro “não existe”.

Portanto, a confluência é uma interrupção de contato que ocorre antes da nova excitação primária, caracterizando-se por uma condição de não contato devido à repressão. Dessa forma, há um evitamento de experienciar coisas novas, ocorrendo um apego à situação antiga sem a obtenção de satisfação, apenas por segurança (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

1.9 Introjeção

A introjeção é a apropriação das normas, valores, modos de pensar, agir e tudo o que é do meio externo. É o processo dito natural de educação pelo qual todos passam. Por um bom tempo tudo é introjetado como que engolido passivamente, sendo saudável para a aquisição da aprendizagem. Com o tempo, o indivíduo começa a fazer suas escolhas (Perls, 1977).

O problema se dá quando não há o devido cuidado de selecionar o que é conveniente e o indivíduo acaba por se repetir em situações novas, agindo com pouca ou nenhuma espontaneidade. Dessa forma, vai deixando que o meio o invada, impossibilitado pela falta de awareness de suas necessidades, substitui o seu excitação pelo do outro, portanto a interrupção de contato ocorre durante o excitação (Perls, Hefferline & Goodman, 1997). Tudo começa pelo medo da criança de perder o amor dos pais ou cuidadores, e não querendo desagradá-los, deixa de lado suas próprias necessidades até o ponto de não mais percebê-las (Polster & Polster, 2001).

O introjetor tem uma grande fé no que está estabelecido e acredita que o que existe deve permanecer como está, e que ele deve aceitar as coisas do jeito que são. As pessoas que intensificam as diferenças são críticas, enquanto as introjetoras tendem a reduzir as diferenças (Polster & Polster, 2001).

1.10 Projeção

A projeção tem sempre como base uma introjeção e se dá quando a pessoa tem dificuldade de entrar em contato com os conteúdos introjetados. Ao projetar, o indivíduo transfere para o meio o que é de sua responsabilidade, culpando tudo e todos pelo que emerge dele mesmo. Uma pessoa que projeta relaciona-se somente com partes dela mesma e com partes do mundo exterior. Sua queixa sempre favorece um culpado pelas suas deficiências (Perls, 1977).

A função da projeção é possibilitar a boa forma, o fechamento. Por uma impossibilidade do meio, se faz necessário projetar a nossa compreensão na parte que é do outro, utilizando-nos da fantasia e imaginação (Perls, 1977). Na realidade, o indivíduo só reconhece algo fora, se existe dentro dele como característica ou atributo (Polster & Polster, 2001).

As dificuldades em vivenciar a projeção aumentam quando estas formam uma sustentação paranóide e a pessoa experencia os outros como se estivessem contra ou a seu favor (Polster & Polster, 2001).

Na projeção, a interrupção de contato ocorre confrontando o ambiente e, apesar da emoção existir, é vinculada a um objeto de forma vaga, sendo, portanto, atribuída ao ambiente e não à própria pessoa (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

1.11 Retroflexão

A retroflexão acontece quando a pessoa arremessa contra o próprio organismo a incapacidade de lidar com determinados aspectos seus. O indivíduo mobiliza energia para a ação, mas a bloqueia. Acontece de duas formas: 1) fazer consigo próprio o que gostaria de fazer com o outro. 2) fazer consigo próprio aquilo que gostaria que o outro fizesse (Polster & Polster, 2001).

A retroflexão saudável tem como base o auto-controle, a contenção emocional, e é adequada quando o contexto a exige. É através da retroflexão que o indivíduo desenvolve a auto-observação, a auto-crítica e a capacidade de retirar a atenção do meio e postergar a satisfação de uma necessidade. É necessário refletir para a concentração e disciplina (Polster & Polster, 2001).

O indivíduo com retroflexão patológica vive num terrível conflito interno, pois tem muita energia para expressar e reinveste tudo nele mesmo. Na retroflexão, há uma contenção a nível muscular, basicamente ocorre através da contenção na respiração e movimento corporal. Acontece com o indivíduo que tem muita atenção contida, dificuldade de expressar-se e pouca confiança no que o meio lhe oferece. É muito difícil para ele fazer contato, a energia para atingir o meio volta-se para si próprio, como forma de evitação da frustração, rejeição, etc., não satisfazendo sua necessidade (Polster & Polster, 2001).

A base da retroflexão é a inibição, o auto-julgamento. Há uma luta interna entre aspectos de si mesmo: dominador (exigências externas) e dominado (exigências próprias), cristalizando-se na impotência para obter satisfação do meio e onipotência para obter satisfação de si (Perls, 1977).

Na retroflexão, a interrupção de contato ocorre durante o conflito e o processo de destruição, e a tentativa de não se envolver em absoluto com o ambiente é para evitar a frustração, só que, contendo-se, o refletor não obtém a satisfação (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

1.12 Egotismo

O egotismo é uma interrupção que ocorre no contato final, no momento em que as possibilidades que se apresentam para a satisfação do contato levariam ao crescimento, o comportamento é abstraído (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

O egotista apresenta uma redução em sua espontaneidade, impedindo-se de desempenhar as ações necessárias ou deixando de terminar ou abandonando o que está fazendo, na tentativa de aniquilar o que foge ao seu controle e o surpreendente. Na realidade, há uma evitação da frustração por medo da confusão e do abandono (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

A evitação das surpresas do ambiente e o isolamento são feitos pelo egotista através da atitude de assumir o ambiente como sendo a única realidade ele próprio. Dessa forma, não precisa contatar com o outro, buscando a satisfação na acumulação de conhecimento e relações pessoais e na falsa idéia de auto-suficiência (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

No entanto, o egotismo é necessário no processo de maturação, possibilitando o desenvolvimento da autonomia da personalidade (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

1.13 Polaridades

Conhecer-se implica compreender os aspectos da personalidade que se encontram iluminados (claros) e os que se encontram obscuros e a isso a gestalt-terapia chama de polaridades. Com o conhecimento das polaridades, tornamo-nos mais conscientes e capacitados a fazer escolhas, inclusive a de vivenciar as polaridades negativas.

Quando falamos em polaridades, não podemos deixar de nos referir a conflito, pois ambos estão interligados, tendo em vista a existência das forças opostas – polaridades positivas e negativas – se confrontando ou se conciliando nas

nossas experiências de vida. Cada polaridade tem dois sentidos: funcional e disfuncional. Quando mais introjetos temos, maior a existência de polaridades negativas e pontos obscuros, provocando maiores conflitos e a compreensão destes conflitos se dá através do trabalho com polaridades. Se não me dou conta de um aspecto negativo em mim, o aspecto positivo aparece contaminado, ou seja, misturado com facetas negativas que a pessoa nem se dá conta. Por isso Zinker, (1995), coloca que quando amplio um aspecto polar, o outro conseqüentemente se amplia.

Quando temos clara percepção dos desacordos em torno de algo que se constitui para nós como problema, estamos diante de um conflito saudável. Acontece quando lidamos com as diferenças – o que é meu e o que é do outro – aprendendo, dessa forma, a reconhecer minha singularidade através do outro, podendo fazer ajustamentos criativos e contato. Reconhecer-se no outro traz a revelação de mim mesmo, da minha essência. Na verdade, só podemos reconhecer no outro o que temos, o que é nosso. Além de reconhecer as forças opostas, experimentar nas relações a diversidade interna que já nos apropriamos, torna a relação mais rica para ambos e o funcionamento saudável significa conhecer a maioria das polaridades e ter integradas muitas delas. Já no conflito não saudável, ocorre uma grande dificuldade de aceitar as diferenças, impossibilitando a aprendizagem. Pela dificuldade de compreendermos a nós mesmos, culpamos o outro por algo que é nosso (Zinker, 1995).

1.14 Awareness

Promover a awareness é um objetivo da gestalt-terapia, que é a tomada de consciência com uma percepção do campo. Ela se dá no aqui e agora e promove a aceitação de si mesmo e a escolha consciente (Polster & Polster, 2001). É preciso estar atento à necessidade do organismo e procurar um jeito próprio e sadio de agir

de acordo com a awareness. É importante ressaltar que a aceitação que a acompanha está bem longe de ser uma espécie de conformismo.

A conscientização sensório-motora das emoções e sentimentos experimentados e a compreensão cognitiva e energética, possibilitam a formação de gestalten (Yontef, 1998).

Através da awareness, o indivíduo atualiza o próprio eu, identificando o que ainda é necessário manter como auto-suporte e o que já pode ser descartado, por não ser mais uma necessidade (Polster & Polster, 2001).

Na gestalt-terapia, é aberto espaço para os sentimentos e sensações, quando estes são focados, tornando-se figuras fortes, através do fluxo contínuo figura e fundo, onde as representações tem ligações com outras através da consciência. Portanto, a awareness é processual e contínua (Polster & Polster, 2001).

A awareness pode ser dividida em sensorial e deliberada. A awareness sensorial está ligado ao aspecto saudável do indivíduo, estando sempre vinculada a uma figura. Já a awareness deliberada está vinculada à linguagem (Polster & Polster, 2001).

II O APAIXONAR-SE E A ESCOLHA DO PARCEIRO

Apaixonar-se é algo muito especial que acontece na vida de uma pessoa e pode ser a base para uma relação mais duradoura. Em relação à intimidade, é um mergulho profundo e corajoso, que pode levar a águas cristalinas ou rochedos, dependendo do quanto se agüenta de emoção, prazer e experiências inusitadas.

Há muitos aspectos que permeiam a escolha de um parceiro afetivo. Miller¹ identifica as primeiras intimidades da criança como definidoras da idéia de amor, servindo de modelo, portanto, para futuras escolhas. Assim, se houve abuso freqüente na vida com a criança, é bem provável que a atração pelo sexo oposto seja por alguém que de alguma forma tenha o funcionamento de torturador, mesmo que isso não seja facilmente perceptível. Às vezes, só após o casamento é identificado o fato. E a tendência é a repetição em futuras escolhas, a não ser que a pessoa desenvolva awareness sobre esta condição, porque é o aspecto não aware que identifica abuso com amor. Esta tendência se dá em função de que a escolha de um amor não é racional, há interferência do organismo, da química entre duas pessoas e do aspecto animal que todos têm².

Além disso, o engano que acontece na escolha, quando um parceiro acha que mudou seu foco de necessidade e já confia que está conseguindo se relacionar com uma pessoa bem diferente daquele tipo costumeiro, aí pode haver um perigo. A razão do perigo é a de que aquele que está numa polaridade totalmente oposta, pode ir rapidinho para o outro extremo. No caso da tendência a escolher o tipo abusador, este pode se mostrar muito gentil, doce, extremamente carinhoso e na intimidade, em algum momento, passar a mostrar o seu aspecto mais sombrio.

Já o processo de apaixonar-se, segundo Zinker³, ocorre quando eu não reconheço em mim uma polaridade que o outro tem, então busco nele a complementação desta falta. É chamado de ego sintônico aquilo que vejo no outro

¹ Miller, 2001

² Miller, 2001

³ Zinker, 1995

que me encanta, mas com o passar do tempo, se eu não me aproprio da minha polaridade negativa que o outro tem e que admiro, acabo rejeitando este aspecto no outro e o ego passa a ser distônico, tornando-se um relacionamento competitivo e de conflito, pois aparece a projeção⁴.

A escolha de um parceiro é ainda muito influenciada pelo ideal de homem e mulher construído a partir da história pessoal e que se desmantela ao primeiro vestígio de realidade da relação, quando se permite e já se pode olhar o outro não como algo projetado, mas como uma pessoa que tem qualidades e defeitos.

Contudo, conforme diz Miller⁵, o amor vem sempre acompanhado do ódio, e o entendimento disso auxilia a ter uma maior cautela com as idealizações que são feitas com o parceiro da paixão.

Miller⁶ fala do abuso que permeia as relações atualmente, alicerçado no poder e domínio que um dos parceiros impõe sobre o outro e que há uma desconfiança generalizada e receio maior de se iniciar um relacionamento. É o abuso, um jeito de lidar com o outro que busca um prazer e ganho unilateral, sem dar nada em troca, e o sexo é o que mais pode ser explorado nesta direção⁷.

“O poder, concebido agora como abuso – a exploração e a violação de um parceiro íntimo pelo outro -, parece estar à beira de derrotar o amor, na nossa visão das relações entre homens e mulheres. Uma das conseqüências é a de que nossos sentimentos para com o contato sexual estão derivando muito além das dúvidas sobre quem exerce o poder quando duas pessoas se juntam. Na idade do abuso, estamos começando a tratar o amor e o sexo como se fossem um perigo para a saúde.”⁸

⁴ Zinker, 1995

⁵ Miller, 1995

⁶ Miller, 1995

⁷ Miller, 1995

⁸ Miller, 1995, p. 208

O que está acontecendo hoje em dia, conforme diz Miller⁹, é a busca pela autogratificação não só no amor, mas em cada área da vida social, e a falta de cuidado com os outros. Segundo Miller.¹⁰

“O amor moderno é ambíguo como o ritual de sedução de um vampiro – você não sabe se espera um beijo apaixonado no pescoço ou o afundar dos caninos na jugular. A desconfiança elevada a esses níveis deixa as pessoas olhando uma para a outra através de um abismo, em guarda, e sentindo-se tremendamente sozinhas.”¹¹

Com isso, a sensação de impotência e descrédito está envolvendo as relações amorosas, mas isso não significa que as pessoas deixem de se apaixonar. Contudo, o medo de um desconhecido que pode se tornar perturbador pode mantê-las menos espontâneas e disponíveis.¹²

Os relacionamentos efêmeros, muito comuns atualmente, vividos entre os sexos, talvez seja reflexo do descrédito nas relações de intimidade e uma forma de se proteger da dor.

2.1 Aspectos disfuncionais nas relações de intimidade

As relações de intimidade se constroem a partir da necessidade que as pessoas têm de terem um parceiro para se aconchegar e experimentar os prazeres e alegrias compartilhadas e tristezas também. No entanto, a maneira como cada indivíduo vivencia a relação é diferente.

⁹ Miller, 1995

¹⁰ Miller, 1995

¹¹ Miller, 1995, p. 247

¹² Miller, 1995

A busca de intimidade é um mobilizador do processo de apaixonar-se, mas está aliada à necessidade de autonomia que todos têm. A conciliação entre as duas necessidades é básica para manter um bom relacionamento.¹³

Há pessoas que são mais de viver o “eu”, tem mais facilidade para se individualizar e outras vivem mais o “nós”, são mais grudentas e dependentes. O mais saudável seria aquele que fica no entre o “eu” e o “nós”, já o que funciona mais no “eu” tem o “nós” como polaridade de fundo e o que vive mais o “nós” é o contrário. Dessa forma, a pessoa que funciona numa polaridade sente-se atraída por outra que funciona na outra polaridade.¹⁴

Há uma necessidade na pessoa de equilibrar o “eu” e o “nós”, por isso há atração pela polaridade contrária, mas quando um parceiro funciona muito num pólo e seu companheiro no outro, podem surgir conflitos; aquele que funciona no “nós” pode começar a se sentir deixado de lado, abandonado, aumentando a cobrança sobre o outro, sufocando-o.¹⁵

Miller¹⁶ acredita que no casal sempre vai ter alguém predominantemente funcionando no “eu” e o outro no “nós”, e que a mudança de parceiro pode mudar o jeito de funcionar da pessoa, que pode ir para o outro pólo, e até mesmo na mesma relação, quando um deles muda seu jeito de funcionar.

Dentro desta perspectiva, a relação é permeada pelo medo do abandono e o medo do engolfamento, respectivamente representados pelo adicto e o fóbico, e tanto um como o outro, ainda estão incrustados na confluência precoce da infância, portanto ambos ainda não completaram a tarefa de desenvolvimento da separação da mãe. Sendo assim, o diálogo típico do casal seria “eu preciso de você”, dito pelo adicto e “eu não preciso de ninguém”, expressão do fóbico.¹⁷

Entretanto, no funcionamento mais saudável, que como foi falado anteriormente, ficaria na posição entre o “eu” e o “nós”, que seria o verdadeiro contato, o casal manteria uma intimidade mesmo fazendo coisas diferentes, tendo

¹³ Miller, 2001

¹⁴ Miller, 2001

¹⁵ Miller, 2001

¹⁶ Miller, 2001

¹⁷ Miller, 2001

seu espaço e mantendo seus gostos e preferências na prática, mesmo não compartilhados pelo outro, mas sendo respeitado em suas escolhas, sem cobrança.

A grande expectativa que se coloca no parceiro também é outro fator de desavenças no relacionamento, pois quando se coloca o outro como responsável pela própria felicidade, o peso é muito grande para ambos.

Entretanto, se não é correto buscar a felicidade em outra pessoa na perspectiva cultural atual, se já foi superado o amor romântico da era vitoriano, o que esperar dos relacionamentos e em que basear o florescimento do amor? Como afirma Miller.¹⁸

“A forma como nós amamos e fazemos amor está modelada pela história. Os sentimentos eróticos mais ternos, privados e apaixonados, ou os mais opressores e perturbadores, estão inseridos num meio social feito de crenças e expectativas, mitos e valores que conformam, fundamentalmente, a conduta íntima.”¹⁹

Dessa forma, Miller²⁰ considera que para fazer florescer o amor, a cultura precisa dar um embasamento de conduta nas relações e atualmente não há uma visão que ampare o casal. A este fenômeno ele denomina terrorismo íntimo, afirmando.

“O terrorismo íntimo é inerente ao nosso momento histórico. Deriva do estilo moderno na política – a tendência a violar as fronteiras dos outros e a disfarçar isso em cuidado pelo seu bem-estar; o clima de má-fé e intimidação, pelo menos até recentemente, na diplomacia da guerra fria; a condução dos conflitos políticos através da guerrilha e da sabotagem. Nas nossas afeições particulares, substituímos a inibição por uma

¹⁸ Miller, 1995

¹⁹ Miller, 1995, p. 17

²⁰ Miller, 1995

sexualidade liberada que pronto pode se transformar num instrumento de agressão para coagir uma outra pessoa.”²¹

O industrialismo, segundo Miller²², desmantelou o amor e o casamento, considerando que o estilo de vida antigamente proporcionava uma maior união de propósitos na relação familiar e no próprio namoro em relação à produção familiar e comunitária ligada à sobrevivência, com um sentido de responsabilidade conjunta e isso fortalecia os vínculos pela ajuda mútua. Miller²³ enfatiza:

“Um homem e uma mulher costumavam fazer amor num cosmos pleno de crenças religiosas e comunitárias amplamente partilhadas. Agora eles fazem amor apenas numa cama para onde eles carregam todos os seus sonhos e ansiedades. Essa pode ser uma experiência enriquecedora durante algum tempo, mas isso não é suficiente para sustentar uma intimidade duradoura.”²⁴

Quando a paixão é intensa, os pares sentem um ilusório sentimento de eternidade, chegando até a casar-se em pouco tempo de convívio. No entanto, a paixão é intensa e frágil, ao mesmo tempo.²⁵

“Quando os pares, num ponto qualquer, mais adiante, encontram a usual bagunça doméstica, estão prontos para viver sua segunda queda – dessa vez, não no amor, mas no desapontamento, na inquietação, no tédio e, finalmente, na raiva e no desespero.”²⁶

²¹ Miller, 1995, p. 33

²² Muller, 1995

²³ Miller, 1995

²⁴ Miller, 1995, p. 99

²⁵ Miller, 1995

2.2 Desapontamentos no relacionamento

Quando duas pessoas se apaixonam, tudo é muito bonito e quase perfeito, não se vê defeitos no parceiro e a pessoa se sente a mais feliz das viventes. Contudo, esta condição não perdura por tanto tempo assim e sempre chega a hora do desapontamento.

A fase do desapontamento é a mais rica para o aprendizado, porque é aí que aparecem as diferenças e dificuldades e quando o casal consegue assimilar a nova experiência e transformá-la em aprendizado e aceitação mútua, talvez seja a única condição para o amor maduro. Entretanto, querer uma felicidade constante, tentando manter-se no primeiro estágio da paixão, é uma posição fixa, que provoca mais tortura em ambos do que prazer.²⁷

Há uma contradição sobre o ensinamento que a cultura transmite sobre a abundância do amor e que na prática descobre-se sua escassez. Isso gera grande frustração e é um dos principais motivos das dificuldades na relação.²⁸

A busca pela abundância é uma necessidade bem primária, que se inicia quando a criança é alimentada com o leite materno e pelo afeto recebido. Quando duas pessoas se apaixonam, a expectativa é a de recuperar o paraíso perdido, experimentando o amor que parece inesgotável, mas na a rotina do dia-a-dia aparece a escassez.²⁹

“A escassez tem oprimido mulheres e homens. Porque as mulheres se têm organizado, não só para as mudanças políticas, mas também, para as culturais, nos últimos vinte anos, podem muito bem estar mais preparados do que os homens para uma intimidade mais igualitária e cooperativa.”³⁰

²⁶ Miller, 1995, p. 177

²⁷ Miller, 2001

²⁸ Miller, 2001

²⁹ Miller, 1995

³⁰ Miller, 1995, p. 134

Outra questão suscitada por³¹ é sobre a dificuldade da pessoa em amar o outro em sua genuinidade e mistério pela dificuldade com a incerteza, principalmente para os relacionamentos em que há uma grande dependência. Isto porque quando se ama alguém com muita dependência, há uma necessidade maior de se apropriar da pessoa e torná-la uma figura de certeza e controle.

O perfeccionismo é outro fator complicador do relacionamento, porque à vista das limitações do outro, acontece, de certa forma, uma rejeição intimidadora. E os defeitos do outro aparecem logo que a paixão deixa de ser cega.

Assim, quando a necessidade de segurança do casal não é suprida, e a vida significativa que ambos almejavam juntos não está mais satisfatória, a ansiedade vem com toda a força permear a relação.³²

Uma das questões apontadas por Miller³³ como desapontamento na relação é quando o parceiro que sofre com a ameaça de abandono, muitas vezes, é tomado pelo ciúme e insegurança e, para garantir a presença do outro em sua vida, joga todas as cartas, chegando a apelar pela presença do outro e perdendo todas as reservas sobre si. Com isso, o encantamento pelo novo que cada um tem e é atrativo na relação vai se esgotando, tornando pouco inovador o excitamento da intimidade. O desapontamento, conforme Miller³⁴, pode se dar em parte porque um parceiro culpa o outro pela queda e em parte por conhecerem-se tão bem que estão sempre atentos a qualquer deslize que o parceiro cometa.

2.3 A ansiedade no amor

Um motivo que desmobiliza a busca de um parceiro amoroso, segundo Miller³⁵, é que não há amor sem ansiedade e, para aqueles que já passaram por

³¹ Miller, 2001

³² Miller, 1995

³³ Miller, 1995

³⁴ Miller, 1995

³⁵ Miller, 1995

abandono e traição ou experimentaram relacionamentos predatórios, torna-se perigoso avançar neste terreno.

Dessa forma, as pessoas com mais frustrações amorosas tendem a se fechar mais para a busca de um novo amor ou boicotar as relações que se iniciam, evitando relacionamentos com perspectivas mais duradouras.

É na vida erótica o campo onde há maiores confrontos nas relações humanas e é onde ressurgem as crises vividas na infância e adolescência referente ao medo perene que todas as pessoas carregam de serem abandonadas ou subjugadas pelos pais e o sentimento de impotência por não se sentirem capazes de dirigir o próprio destino. E o terrorismo íntimo se alimenta deste medo usando ameaças e outras ferramentas para paralisar o parceiro. Também é o lugar de maiores desafios e crescimento na arte de amar, justamente pela emergência de novas respostas.³⁶

Miller³⁷ discorre sobre o poder no amor como uma questão política amorosa de grande vulto e o discernimento do tanto de amor e o tanto de desejo de poder que coexistem na relação amorosa é fundamental para a saúde do relacionamento.

E é o desejo de poder em excesso que cria uma ansiedade muito grande no casal pela ameaça do abandono ou sufocamento, provocando um esforço incomum de ambos no sentido de tentar controlar o parceiro para se sentir mais seguro. A ânsia de poder começa quando ambos já não se sentem mais valorizados, quando palavras e atitudes em relação ao outro passam a ser depreciadoras. Dessa forma, amor e ansiedade são ótimos aliados e na falta do amor, a ansiedade a substitui.³⁸

Quando a ansiedade leva à busca do controle na relação, os pares se sentem exauridos, tornando o relacionamento monótono e estagnado. A cooperação entre os pares diminui ou deixa de existir e a competição se instala.³⁹

Miller⁴⁰ coloca que quando a criança sobrevive, com consciência de si mesma, a privações e invasões excessivas, ela desenvolve uma dureza e autonomia que a priva, futuramente, de confiar em alguém. Dessa forma, a entrega amorosa

³⁶ Miller, 1995

³⁷ Miller, 1995

³⁸ Miller, 1995

³⁹ Miller, 1995

⁴⁰ Miller, 1995

torna-se muito dolorosa ou a impossibilita de experimentar prazer de forma mais espontânea, e o que desabrocha, neste sentido, é composto de ansiedade. Se ambos, homem e mulher, se sentem tolhidos na expressão do amor, a relação se torna, ainda, mais complexa.⁴¹

O homem, para Miller⁴², é mais reprimido no relacionamento e a mulher se reprime em vista disso e, em alguns casos, só depois de uma grave crise onde haja a consciência da perda pela separação é que a relação pode se tornar mais espontânea e amorosa.

E a espontaneidade que melhor cabe na intimidade, segundo Miller⁴³ é aquela em que os parceiros podem desfrutar da liberdade que se expressa pelo cuidado com o outro e com as próprias necessidades. Liberdade num sentido positivo, sem sacrifícios e com a disciplina de ambos.

2.4 O fracasso amoroso

O ser humano almeja a auto-realização em todos os aspectos da vida, mas quando esta não acontece na vida amorosa, a frustração é muito grande. Isto porque as expectativas que se constroem a respeito de encontrar a “metade da laranja” são vastas.⁴⁴

“O amor e o sexo são tão completa e imediatamente ligados com o senso de identidade – de se ser um homem, uma mulher, uma criatura competente e digna de ser amada – que fracassar neles pode suscitar não apenas ansiedade, mas pânico existencial.”⁴⁵

⁴¹ Miller, 1995

⁴² Miller, 1995

⁴³ Miller, 1995

⁴⁴ Miller, 1995

⁴⁵ Miller, 1995, p. 181

Quando a relação fracassa, não adianta tentar voltar ao que era antes, mas olhar a dor e tristeza e aprender com elas, buscando sabedoria para ir adiante. Se a escolha for fugir para um novo relacionamento, as chances de o fracasso se dar novamente são muito grandes, pela tendência à repetição, a buscar parceiros parecidos.⁴⁶

Miller⁴⁷ coloca que a luta para que o amor dure para sempre faz parte da cultura do romance, que é uma cultura que é retida na adolescência. E que não há uma preparação cultural para os problemas que advém de uma relação mais estreita, onde duas pessoas que estão sob o mesmo teto, dividem as alegrias e tristezas, dor, mau humor, dívidas e ganhos, espaço, cuidado com os filhos, a necessidade sexual de intensidades diferentes.

Assim sendo, o entusiasmo dos tempos de paixão se modifica ao lidar com as diferenças e enganos. Cada qual vive a experiência de um jeito diferente, algumas pessoas lidam melhor com o desapontamento, outras não conseguem entrar em contato com isso ou se tornam muito ansiosas. De qualquer forma, é sempre muito doloroso.⁴⁸

“Se quisermos que o casamento e outras importantes intimidades dêem certo a longo prazo, é essencial redimir o desapontamento e o fracasso da desgraça a que os relegamos. Necessitamos de uma moldura que, mesmo que não coloque o fracasso sob uma luz positiva, ajude a retirar um pouco da pressão de sobre os casais que sofrem de desilusão e de um sentido de fracasso pessoal, quando as esperanças iniciais para enfrentar o casamento começam a fanar-se.”⁴⁹

Além disso, na convivência mais estreita, a presença do outro no próprio caminho pode irritar ou ameaçar a autonomia e isso não é alarmante. Há momentos

⁴⁶ Miller, 1995

⁴⁷ Miller, 1995

⁴⁸ Miller, 1995

⁴⁹ Miller, 1995, p. 197

em que a pessoa precisa mesmo ficar sozinha e a presença do parceiro pode ser um obstáculo.⁵⁰

Há muitas razões para considerar a relação íntima, segundo Miller⁵¹, uma obra de arte de grande engenhosidade para administrar os conflitos, advindos de jeitos de ser diferentes e necessidades diversas.

⁵⁰ Miller, 1995

⁵¹ Miller, 1995

III METODOLOGIA

Realização de uma pesquisa de campo para coleta de dados, que possibilitou investigar “O processo de apaixonar-se em adultos visto sob o recorte teórico da Gestalt-terapia”, aplicado em um homem e em uma mulher com alguma experiência de vida. A pesquisa de campo foi baseada em entrevista e questionário aplicados às duas pessoas separadamente. O entrevistado, nome fictício Antonin, tem 50 anos, profissão comerciante, escolaridade média, separado judicialmente e a entrevistada, nome fictício Luany, tem 51 anos, profissão vendedora, escolaridade média, divorciada.

A metodologia utilizada foi a fenomenologia descritiva, tendo como norteadores a base fenomenológica da temporalidade e teoria do self.

IV DISCUSSÃO A PARTIR DAS ENTREVISTAS

Fazendo uma leitura da primeira resposta dada por Antonin, a respeito de como acontece com ele o processo de apaixonar-se: *“Demora, preciso conhecer bem, ter convivência, e assim vou descobrindo a pessoa, suas qualidades e defeitos. Conhecendo melhor, vou me apegando a ela ou não. A cada dia vou vendo na pessoa as qualidades que me encantam”*, quando ele diz que demora a se apaixonar, que precisa ter convivência e ir descobrindo a pessoa, suas qualidades e defeitos, percebe-se seu cuidado ao entrar na relação, avaliando bem e, aos poucos, se encantando ou não. A sua forma de fazer contato parece ser de um jeito que favorece enxergar o outro e a si mesmo, mantendo-se receptivo para o novo, no sentido de dar oportunidades para que o parceiro se mostre autenticamente. Dessa forma, demonstra ter awareness sobre suas necessidades no relacionamento, o que deseja do outro para se satisfazer e a paciência para cultivar isso. Aparece o self ponderado, paciente e observador.

Luany, através da primeira resposta: *“Acontece igual a adolescente, é um envolvimento grande, mas não muito físico. No sentido de entrega física, tudo bem, mas no emocional fico de freio de mão puxado. Não me entrego totalmente, fico no racional como defesa porque me acho pouco racional. Eu não assumo o relacionamento e esbarro quase sempre com pessoas que também não assumem, que não querem algo mais sério no momento. Da última vez, foi diferente porque a pessoa era de mentiras totalmente e o envolvimento foi grande até me dar conta que não havia verdade em nada nele. Fiquei muito chateada com isso. Quando me apaixono procuro dar crédito para o outro até prova em contrário. Geralmente, resisto a ir fundo na relação, tenho medo da entrega. Acho que no fundo não quero uma relação séria, não me vejo no dia-a-dia com outra pessoa, quero levar a vida mais leve”*, demonstra seu medo de se relacionar, e uma certa ansiedade que a impede de ter awareness de sua real necessidade ao buscar o outro, quando coloca que o seu processo de apaixonar-se é igual a do adolescente, rápido e intenso, mas

fica assustada e cheia de resistências. Afirma como prioritária a confiabilidade e experimentou o seu oposto quando se relacionou com um homem mentiroso e se envolveu muito até se dar conta que não havia verdade em nada nele. Foi um caso de abuso, no qual o parceiro buscou um ganho unilateral, e que provocou em Luany um maior descrédito na relação amorosa e, talvez, a tenha deixado menos espontânea e disponível para um próximo relacionamento. A partir desta experiência de Luany, é possível falar da temporalidade do self, no sentido de que ela reteve uma experiência negativa de um relacionamento amoroso, mas que irá se modificando à medida que ela for se experimentando. Aparece aí um mecanismo neurótico, a confluência, que a impossibilita de enxergar o parceiro, até que é surpreendida. É possível que seja isso que a amedronte a ponto que não querer ter um relacionamento mais estável, por medo do imprevisto e da frustração. Dessa forma, faz contato de um jeito disfuncional, não obtendo a satisfação desejada. Tem pouca awareness sobre sua necessidade de se manter cautelosa no relacionamento, por confiar no outro até prova ao contrário. Os selves que predominantemente se expressam são a da mulher medrosa e ingênua. Quando Luany diz que não quer uma relação séria, que não se vê no dia-a-dia com outra pessoa, que quer levar uma vida mais leve, aparece algo introjetado a respeito de o relacionamento íntimo não ser leve. Percebe-se com isso, também, seu medo de ser sufocada no relacionamento e a tendência a funcionar mais no “eu”.

Os motivos por desapaixonar-se são abordados por Antonin de uma forma segura, demonstrando clareza sobre o que não gosta no relacionamento: *“A falta de carinho, atenção, deixar a pessoa de lado e priorizar outras coisas; daí o relacionamento vai esfriando e a pessoa vai perdendo o encanto. É importante sentir o interesse do outro, ter diálogo. O diálogo é o mais importante para haver entendimento, para renovar sempre o relacionamento”*. Destaca a falta de carinho e atenção e deixar a pessoa de lado para priorizar outras coisas como motores básicos do esfriamento do relacionamento e perda de encanto. Dá uma grande importância para o diálogo, como forma de renovação da relação, novamente trazendo a questão de estar aberto para o novo, aspecto funcional no contato.

Quando fala do esfriamento que pode causar no relacionamento a priorização de outras coisas que não ele mesmo e da necessidade de sentir o interesse do outro por ele, demonstra a awareness sob sua necessidade de atenção, de ser cuidado e amado, percebendo-se com isso, também, sua tendência a funcionar no relacionamento no “nós”, pois é grande a sua preocupação em ser deixado de lado, abandonado. Acrescenta-se, também, uma forma de contato disfuncional de Antony, que é o egotismo, que se apresenta através do medo do abandono e de perder o controle sobre o outro.

Luany aborda a questão do desapaixonar-se de um jeito bem objetivo, com clareza sobre o que a desmobiliza na relação, que é basicamente a falta de confiança no outro: *“O que me desencanta no relacionamento é a falta de confiança no parceiro, pois confiança é básico e não gosto de mentiras”*. Contudo, retroflete, imobilizando-se no cuidado consigo, percorre um caminho paralelo de busca de satisfação, porque apesar de saber o que não quer na relação, deixa entrar um mentiroso em sua vida. Quanto aos tipos de selves existentes, aparece novamente o seu jeito medroso de fazer contato.

Com relação às perguntas que tratam dos aspectos do outro que encantam e se os entrevistados os percebem ou não em si mesmo, Antonin coloca: *“O carinho, a atenção, envaidecer-me com a pessoa, ou seja, ter orgulho de tê-la como parceira amorosa. O cuidado de ambos com a relação, estar atento para o relacionamento. Quanto a mim, sou carinhoso, atencioso quando estou apaixonado, admiro-me com a pessoa que sou no sentido de buscar conquistar meus objetivos, lutando pelo que quero e sinto-me bem pelo que faço profissionalmente. Percebo que sou atento e cuidadoso com o relacionamento”* e Luany afirma: *“Em primeiro lugar, confiabilidade, seriedade, honestidade, gentileza, educação. Quanto a mim, sou confiável, não engano o outro a nível consciente, sou séria na questão de estar mesmo com a outra pessoa, ser fiel, sou honesta, não minto, sou gentil, trato bem as pessoas e também me acho educada.”* Nota-se que Antonin e Luany reconhecem em si os atributos que os agradam no outro, aparecendo polaridades positivas, que são o reconhecimento das qualidades do parceiro em si e a clareza disso favorece a

awareness no contato com o outro. Verifica-se em Antony os selves carinhoso, atencioso, admirador de si mesmo, lutador, atento e cuidadoso e em Luany, os selves confiável, séria, fiel, honesta, gentil e educada. Logicamente, isso não significa que as pessoas que se relacionam com eles reconhecem os mesmos selves e, dependendo da relação, podem funcionar em outra polaridade.

Quanto aos aspectos que incomodam no outro e se os percebem em si mesmo, Antonin afirma não percebê-los em si mesmo: *“Incomoda-me a falta de atenção, o não reconhecimento de minhas atitudes para agradá-la, fazendo-se de despercebida, não valorizar as atitudes do dia-a-dia, não lembrar de datas importantes e outros detalhes do relacionamento deixar passar despercebido. Percebo-me atencioso e preocupado com a parceira, se está realmente bem. Quando vamos a algum lugar, pergunto se ela gostou, procurando não contrariar, no sentido de forçá-la a fazer o que não gosta. Fico atento com as atitudes dela para me agradar, reconhecendo nas pequenas coisas que ela faz para eu, acho que tenho feeling disso. Guardo datas importantes na memória, procurando ligar para a pessoa ou dar presente, gosto de fazer agradados.”* O reconhecimento no outro dos aspectos falta de atenção, o não reconhecimento de atitudes para agradar, não valorização de atitudes do dia-a-dia, não lembrar de datas importantes e outros detalhes do relacionamento deixar passar despercebido, implica que, em algum grau, aparecem no seu funcionamento e que se constituem em polaridades negativas, por falta de awareness sobre isso. Assim sendo, se Antonin não se reconhece no outro, apresentando algumas zonas obscuras em sua personalidade, é possível que a sua forma de fazer contato se torne disfuncional à medida que os conflitos comecem a surgir, e a aprendizagem na relação com o outro pode se tornar prejudicada por isso. No caso de Luany, conforme a seguinte resposta: *“Eu me incomodo quando pegam no meu no meu pé, homem inseguro, que ganhe pouco e sem independência financeira, sovina. Quanto a mim, não corro atrás, sou um pouco insegura, mas já melhorei bastante, não ganho muito pouco, apesar de ter grandes compromissos financeiros e não sou sovina, quando tenho, usufruo”*, percebe-se que apresenta polaridades negativas, como ser grudenta e sovina, quando

diz que isso a incomoda no outro, mas em algum aspecto consegue se enxergar no outro, quando diz que não gosta da insegurança do outro, mas é um pouco insegura, apesar de já ter melhorado bastante. A existência de polaridade positiva pode favorecer um contato mais funcional, por uma provável maior aceitação do outro que é parecido com ela em algo que não gosta em si, mas está aware disso.

Na última resposta dada por Antonin, a respeito da tendência a escolher pessoas com características parecidas: *“Procuro pessoas calmas, carinhosas, vaidosas, que valorizam as pequenas coisas e tenho me relacionado com pessoas carinhosas, atenciosas, que se relacionam bem sexualmente, vaidosas, meigas e bem femininas”*, primeiramente fala das características ideais na mulher, que podem ser conteúdos introjetados, como buscar uma mulher calma e que valoriza as pequenas coisas. Entretanto, a idéia de buscar uma mulher carinhosa e vaidosa concretiza na experiência, apresentando awareness sobre a escolha da parceira nestes dois aspectos. Já Luany, quando diz: *“Sim, costumo me relacionar com pessoas inseguras, com dependência financeira, que não querem compromisso e pessoas bem mais jovens do que eu”*, percebe-se que ela atrai pessoas com características que diz não gostar, como insegurança e dependência financeira e que, presume-se ser um introjeto seu de modelo masculino. A falta de awareness sobre essas escolhas pode proporcionar a experiência de se relacionar com tipos de pessoas que não deseja. O fato de Luany atrair parceiros que não querem compromisso coincidem com sua vontade de não querer relacionamentos sérios, assim a escolha por homens mais jovens é oportuno, ficando de acordo com ela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudar sobre as questões amorosas é instigante e compensador, considerando que o outro pode ser uma fonte de grande prazer e alegria, mas também pode causar muita dor e sofrimento.

Não dá para pensar a relação amorosa sem contextualizá-la no momento atual que se vive, tão engabelado de interesses e poder, valores distorcidos, individualismo exarcebado, muito trabalho e pouco lazer, a importância exagerada do ter em detrimento do ser e a cultura machista ainda presente. Há muitos aspectos que interferem no encontro e desencontro de parceiros, independente de seus desejos e necessidades.

Dessa forma, entende-se que a sociedade atual não favorece muito a relação amorosa, nem dá o suporte necessário para que pares possam suportar e suplantar os inúmeros obstáculos que vão surgindo na convivência e que poderiam servir de alavanca para um maior fortalecimento do enlace.

Quaisquer que sejam as razões que levam os casais a findarem um relacionamento, é importante salientar que o fracasso nesse domínio é doloroso, e torna as pessoas mais arredias para adentrar-se em novas experiências, e quando o fazem, tornam-se resistentes a deixar que o amor aconteça.

O amedrontamento que se faz presente no processo de apaixonar-se não favorece a fluidez que torna os parceiros mais espontâneos e livres para vivenciar de forma mais plena os sentimentos e emoções próprios da relação. Até certo ponto, o cuidado e cautela precisam estar presentes, para não se cair num abismo de decepções e surpresas desagradáveis. Portanto, é salutar uma certa dosagem de coragem, atenção cautelosa e a disponibilidade para o novo.

As entrevistas dão uma idéia sobre como acontece o processo de apaixonar-se de forma concreta, que está muito ligada ao funcionamento individual e às formas de fazer contato, às expectativas criadas a partir da história pessoal, do nível de awareness das necessidades, o que se espera da vida e dos parceiros, da presença

de mecanismos neuróticos, interrupções do ciclo de contato, dos selves presentes se expressando através do relacionamento e das polaridades.

Muitos são os segredos que levam os casais a viverem o relacionamento amoroso com qualidade e de forma duradoura, e não há uma chave para descobrir-se isso, tendo em vista que vai depender das características de personalidade de ambos se expressando na relação, mas alguns itens são importantes como o diálogo, o carinho, a atenção e a confiabilidade, que foram abordados pelos entrevistados.

O diálogo é básico, pois é através dele que podem ser externadas as insatisfações que estejam acontecendo na relação e que o outro, talvez, nem esteja percebendo. Ajuda, também, a conciliar os parceiros, no sentido de cada um ceder um pouco a fim de resolver os problemas que forem surgindo.

O carinho e atenção podem permear todas as relações humanas, mas nenhum carinho e atenção podem ser comparados àqueles recebidos pelo parceiro amoroso, considerando a intensidade de ternura que é mobilizada, mas nem todos os casais, talvez, consigam compartilhar este afeto tão especial devido aos problemas do cotidiano.

A confiabilidade é outro fator importante, que dá tranquilidade e segurança para que a entrega seja plena.

Foi extremamente prazeroso e gratificante fazer a pesquisa, principalmente pelo fato de se ir à campo e poder articular o teórico com o prático, dentro do que foi possível colher de informações pertinentes.

A presente pesquisa deixa uma lacuna, que foi a impossibilidade de se aprofundar mais no trabalho de campo, a fim de verificar as relações familiares dos entrevistados e a inter-relação com suas escolhas de parceiros. Sugere-se que, a partir deste estudo, novas pesquisas possam efetivar-se.

ANEXO I

QUESTIONÁRIO

O presente questionário pretende levantar dados sobre estudo de caso referente ao tema “O processo de apaixonar-se em adultos sob o recorte teórico da gestalt-terapia.”

Dados pessoais:

Idade:

Profissão:

Grau de escolaridade:

Estado Civil:

Perguntas:

- 1) Como acontece com você o processo de apaixonar-se?
- 2) Quais os motivos pelos quais você e as pessoas em geral se desapaixonam?
- 3) Que aspectos do outro te encantam?
- 4) Com relação aos aspectos que te encantam no outro, você percebe que eles existem em você? Se existem, de que forma os percebe? Se não existem, você acha que esses aspectos não fazem parte da sua forma de ser?

- 5) Que aspectos do outro te incomodam?

- 6) Com relação aos aspectos que te incomodam no outro, você percebe que eles existem em você? Se existem, de que forma os percebe? Se não existem, você acha que esses aspectos não fazem parte da sua forma de ser?

- 7) Você tem tendência a escolher pessoas com características parecidas?

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário (a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do projeto: O processo de apaixonar-se em adultos visto sob o recorte teórico da gestalt-terapia

Pesquisadora responsável: Maria Aparecida Machado Martins

CRP nº 12/03980

Telefone para contato: 48 3228-0828/9902-2439

Será realizada uma pesquisa de campo para coleta de dados, que possibilite investigar o processo de apaixonar-se em adultos, aplicado em um homem e em uma mulher que tenham alguma experiência de vida. A pesquisa de campo será baseada em questionário e entrevista aplicados às duas pessoas separadamente.

A pesquisa tem como objetivo levantar dados sobre o estudo de caso referente à monografia como pré-requisito para o título de Especialista em Gestalt - Terapia e Psicologia Clínica, do Instituto Gestalten, sob orientação da coordenadora Angela Schillings.

A metodologia a ser utilizada é a fenomenologia descritiva, tendo como norteadores a base fenomenológica da temporalidade e teoria do self.

Os dados obtidos darão subsídios para articular a teoria da gestalt terapia com a dinâmica dos entrevistados no processo de apaixonar-se.

O tema mostra-se importante socialmente pela ânsia cada vez maior das pessoas em buscar um parceiro e a grande dificuldade atual na manutenção de vínculos afetivos estáveis, comprovada estatisticamente pelo grande número de separações.

Será dado retorno dos resultados da pesquisa às pessoas envolvidas.

O período de participação será somente para a aplicação do questionário e da entrevista inerente ao mesmo, compostos por perguntas relativas ao tema, resguardando o nome dos participantes.

- Nome do Pesquisador: Maria Aparecida Machado Martins

- Assinatura do Pesquisador: _____

CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO

Eu, _____, RG _____, CPF _____ abaixo assinado, concordo em participar do presente estudo. Fui devidamente informado e esclarecido sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os benefícios decorrentes de minha participação.

Local e data: _____

Nome: _____

Assinatura: _____

Telefone para contato: _____

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS

DARTIGUES, A. O que é a Fenomenologia. São Paulo: Moraes, 1992

FOULQUIE, P., DELEDALLE, G. A psicologia contemporânea. 2ª ed., São Paulo: Nacional, 1965.

GRANZOTTO, R. L. Gênese e construção de uma “filosofia da Gestalt” na Gestalt-terapia. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina.

GRANZOTTO, R. L., MÜLLER, M. J. (1995). Self e temporalidade. Florianópolis: Instituto Gestalten.

HYCNER, R., JACOBS, L. Relação e Cura em Gestalt Terapia. São Paulo: Summus, 1997.

MILLER, M. V. (2001). Apostila compilada do curso: Aspectos disfuncionais nas relações de intimidade, desenvolvimento, identificação e intervenção terapêutica. Florianópolis: Instituto Gestalten.

MILLER, M.V. Terrorismo íntimo – A deterioração da vida erótica. Rio de Janeiro: MG Textos Editoriais, 1995.

PENHA, J.da. Os pensadores: o existencialismo é humanismo. São Paulo: Brasiliense, 1996.

PERLS, F. S. A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

PERLS, F., HEFFERLINE, R., GOODMAN, P. Gestalt Terapia. São Paulo: Summus, 1997.

POLSTER, E., POLSTER, M. Gestalt-terapia integrada. São Paulo: Summus, 2001.

RIBEIRO, J. P. Gestalt-terapia: Refazendo um Caminho. São Paulo: Summus, 1985.

STEVENS, J. O. Isto é Gestalt. São Paulo: Summus, 1977.

YONTEF, M. G. Processo, Diálogo e Awareness. São Paulo: Summus, 1998.

ZINKER, J. C. A busca da elegância em psicoterapia. São Paulo: Summus, 2001.

ZINKER, J. El Proceso Creativo em la Terapia Gestaltica. México: Paidós, 1995

