



Ano XX – Volume 39 – Número 2 – Dezembro de 2022

BLOQUEIOS DE CONTATO: CONFLUÊNCIA, INTROJEÇÃO E PROJEÇÃO

LIMA, Bárbara N. M.¹, RODRIGUES, Isabela V. G.², FERNANDES, Karla G.³,
CASTRO, Luana R.⁴, JUSTINO, Yagda A. C.⁵

RESUMO (BLOQUEIOS DE CONTATO: CONFLUÊNCIA, INTROJEÇÃO E PROJEÇÃO) - A Gestalt-Terapia trabalha com a realidade do indivíduo dentro da sua existência, considerando sua integridade, levando em conta aspectos vivenciados por ele, fazendo-o ser quem ele é no “aqui-e-agora”, dentro de sua consciência, a *awareness*, norteando as perspectivas no mundo. Visando isso, afirma-se que a forma de como o sujeito se relaciona em sociedade possui bases em suas experiências. Por trabalhar no âmbito da consciência com as relações sociais, apontam-se os bloqueios de contato e as fronteiras presentes nessas relações, com ênfase os bloqueios de confluência, introjeção e projeção, dissertadas ao decorrer desta interação, trazendo pontos positivos e negativos.

Palavras chave: *Awareness*. Bloqueios de contato. Fronteiras. Relações.

ABSTRACT (CONTACT BLOCKS: CONFLUENCE, INTROJECTION AND PROJECTION)- Gestalt-Terapia works with the reality of the individual within his existence, considering his integrity, taking into account aspects experienced by him, making him who he is in the "here-and-now", within his consciousness, awareness, guiding the perspectives in the world. Aiming at this, it is stated that the way the subject relates in society has bases in his experiences. By working in the context of consciousness with social relations, the contact blocks and the borders present in these relations are pointed out, with emphasis the blocks of confluence, introjection and projection, during this interaction, bringing positive and negative points.

Keywords: Awareness. Contact blocks. Borders. Relationships.

1. INTRODUÇÃO

A Gestalt-Terapia é um abordagem psicoterapêutica que enfatiza a percepção, compreensão e campo de consciência do paciente, ou seja, o estudo do ser humano dentro de um método de acordo com sua realidade desde o nascimento até sua morte. Sendo assim, os fenômenos ocorrem na vida do indivíduo dentro de sua existência, e

¹Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: barbaranatomarquesdelima@faef.br

²Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: isabelavitoriagaldinorodrigues@faef.br

³Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: luanaribeirodecastro@faef.br

⁴Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: karlagimenezfernandes@faef.br

⁵Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: psicologia@faef.br

essa experiência reflete na forma como ele compreende o mundo, isto é, suas percepções. Por isso, deve-se considerar o sujeito como um todo, sem separar de seu contexto histórico. Esta abordagem é embasada nas correntes fenomenológicas, existenciais e humanistas e os terapeutas auxiliam seus pacientes a examinar suas próprias questões de saúde mental de diferentes ângulos (MING-WAU et al., 2019).

Partido desta abordagem, o tema abordado para o desenvolvimento do presente artigo é Fronteiras de Contato, conteúdo imprescindível dentro da Gestalt-terapia. O contato é responsável pelas mudanças no indivíduo e sua experiência no mundo, através disso, nutrem-se as relações. Existem quatro tipos de contato: pré-contato, tomar contato, contato final ou contato pleno e pós-contato ou retratação (Ginger S. & Ginger, A. apud PSICOSOPHIA, 1995).

Nesse contexto, as facetas do contato são divididas em: pré-contato, tomar contato, contato final e pós-contato. Respectivamente, o pré-contato é a fase das sensações, na qual uma percepção no corpo do indivíduo é percebida por um estímulo do meio – por exemplo, sentir vergonha, timidez ou ansiedade; tomar contato é a fase ativa, na qual o sujeito se dá conta do que está acontecendo para lidar com a emoção; contato final (ou contato pleno) é o momento no qual o indivíduo tem consciência para lidar com a situação; pós-contato (ou retratação) é a fase de assimilação, fase esta que favorece o crescimento e o sujeito entende que pode abolir a fronteira (Ginger S. & Ginger, A. apud PSICOSOPHIA, 1995).

A fronteira é a novidade, o outro, o diferente, o estranho, ou seja, o relacionamento entre o sujeito e o meio ambiente, podendo ser subdivididas em rígidas ou frouxas. A fronteira rígida é a autoproteção enquanto a frouxa é a ausência de proteção. Além disso, existem cinco tipos de fronteiras: fronteira do corpo, fronteira de valor, fronteira de familiaridade, fronteira expressiva e fronteira de exposição. Estas serão dissertadas e conceituadas ao decorrer deste, sendo então possível compreender a forma de como cada um age no mundo. Por muitas vezes, estão conectadas entre si, todavia, cada um ainda possui seu sentido único (CASTRO, 2013).

Adiante, tem-se os bloqueios de contato, os quais privam o paciente de seguir seu próprio caminho e vivenciar o aqui-e-agora através da confluência (quando o indivíduo percebe a si mesmo e o ambiente como um só); introjeção (ato de pegar para si valores, normas ou desejos do outro) e projeção (quando o sujeito não reconhece seus próprios atos, tornando o meio responsável por tudo que acontece com ele) de maneira saudável. Estes são os três Bloqueios de Contato a serem aprofundados e é importante

ressaltar que existem outros, porém, vivenciados de maneira intensa faz com que o indivíduo evite o surgimento da *awareness* e o fechamento de situações inacabadas. Os fatores de cura são vistos quando o paciente começa entender sua dor (RODRIGUES, s.d.).

O objetivo geral do presente artigo é compreender os bloqueios de contato e como eles interferem nas relações da sociedade, analisando os seus diferentes tipos. Os objetivos específicos são: discorrer sobre confluência, introjeção e projeção e analisar como esses bloqueios de contato se manifestam nos comportamentos dos indivíduos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Material e métodos

O desenvolvimento do presente artigo foi dado através da realização de revisão de literatura, indispensável para que haja conhecimento e embasamento sobre o tema abordado, através de materiais indexados nas seguintes bases de dados: *Scielo* e *Google Scholar*. As pesquisas foram realizadas no dia 18 de outubro de 2022, estendendo-se até o dia 27 de outubro de 2022, na disciplina eletiva: Teorias e Técnicas Psicoterápicas Fenomenológicas, Existenciais e Humanistas. Por conseguinte, com as literaturas encontradas, as ideias de diferentes autores foram justapostas, de forma a atingir os objetivos propostos.

2.2 Bloqueios de contato e seus mecanismos:

Os bloqueios de contato fazem parte do contexto da Gestalt-Terapia. De fato, eles acabam por nortear a forma de como os indivíduos se relacionam no mundo e com as pessoas, visto que, desde o nascimento, é preciso se relacionar com outras para sobreviver. Essa convivência se estende por toda a vida e, os bloqueios de contato e as fronteiras, delimitam a forma de como o sujeito estabelece as determinadas reações e comportamentos (MING-WAU et al., 2019).

Dentro das colocações supracitadas, pode-se ressaltar que o contato e a fronteira estão relacionados entre si. Nesse sentido, há dois tipos de fronteiras: a rígida e a frouxa. A primeira citada é difícil de quebrar e, dependendo da forma que é estabelecida, pode impedir que o sujeito se aproxime de experiências, sensações e pessoas novas. A segunda é que pode acabar por se romper de forma rápida. Há também diversos tipos de fronteiras. A fronteira do corpo diz respeito ao corpo físico, o que o indivíduo gosta ou não, ou seja, os limites do corpo; a fronteira de valor são os valores pessoais, escolhas e

crenças; a fronteira de familiaridade é aquilo que é comum para o sujeito, por exemplo a cultura, tradições e religião; a fronteira expressiva é a forma como nos expressamos no mundo, podendo mudar conforme o passar dos anos; a fronteira de exposição é a maneira como escolhemos nos expor, ou seja, escolhemos assumir ou não o que somos de fato (CASTRO, 2013).

Perceptivelmente, as fronteiras norteiam os comportamentos, a forma de pensar, de agir e de se manifestar no mundo, sendo colocadas de acordo com os valores, isto é, o que o sujeito traz consigo dentro da sua experiência, impondo os limites de suas relações. Para complementar, o contato consigo mesmo é a *awareness*, que nada mais é que a consciência de si mesmo. A partir da consciência que se tem de si mesmo, é possível estabelecer os limites, as fronteiras e, então, os bloqueios de contato (CASTRO, 2013).

Os extremos, nesses casos, são ambos patológicos, pois ora se aproxima demais, ora se distancia demais. É preciso que se tenha um bloqueio, mas que este não se expresse a todo o momento, pois, quando se vive apenas de bloqueio, não se cria espaços para que haja a construção de relacionamentos saudáveis, da percepção de novos ou antigos sentimentos e emoções e de novidades e experiências que a vida tende a oferecer. Sendo assim, pode-se afirmar que todo extremo gera consequências negativas e, no caso dos bloqueios de contato, é de grande valia mencionar que eles podem impossibilitar o sujeito de experimentar o aqui-e-agora, impedindo o surgimento da *awareness* (MING-WAU et al., 2019).

Por outro lado, a presença destes bloqueios, quando dosados de modo saudável, tornam-se positivamente mecanismos de defesa dentro das relações. São positivos pois, para confiar, é preciso estabelecer um vínculo; por isso, de início, é importante estabelecer limites, pois eles são protetivos. Todavia, há um limite para esta barreira ficar, caso permaneça, não permite experimentar o aqui-e-agora, nossas experiências.

Ao dar sequência, aponta-se mecanismos de bloqueio de contato, são eles: introjeção, projeção, confluência, deflexão, retroflexão, proflexão e egotismo. No decorrer deste, será dissertado a respeito dos três primeiros citados (RODRIGUES, s.d.).

Para dar início à contextualização destes mecanismos de bloqueio, afirma-se que a introjeção é o ato de pegar para si determinados valores, desejos e normas que são dos outros, aqueles que não partem exclusivamente do próprio sujeito, pois acreditam que a perspectiva do outro, a forma de viver do outro é melhor que a sua própria, criando,

então, um certo conflito entre o que é seu e o que não é. Suas ações são baseadas naquilo que o outro gostaria que ele fizesse (RODRIGUES, s.d.).

Portanto, a introjeção pode ser definida como o primeiro processo de internalização das crenças, dos pensamentos que são transmitidos pelos pais, os valores, a cultura que vem dos ambientes significativos. Em outros termos, o que é constituído nos primeiros anos de vida contribui na construção da subjetividade da criança. Estes podem ser positivos – ocorrendo a internalização de valores e vivências que facilitam a integração da criança no meio social – ou tóxicos – ocorrendo a inibição do excitação criativo e espontâneo. Quando este último é mais desenvolvido, acarreta-se a formação de certos distúrbios emocionais, pois acaba por gerar a construção de um eu inautêntico e incoerente, buscando sempre o próximo, a atitude do próximo, baseando suas escolhas, pensamentos e comportamentos de acordo com o outro, e não com ele mesmo (ANTONY, 2009).

De acordo com Violet Oaklander (2006), a criança ainda não possui a habilidade de distinguir o que é dela e o que não é, uma vez que é nesta fase que elas passam a construir a sua própria subjetividade. Por isso, acaba por “engolir” os juízos e as crenças que lhe são impostas, sejam elas negativas, sejam elas positivas.

Conclui-se que, na introjeção, os indivíduos podem viver com uma falsa identificação devido à perda de capacidade de se autorregular, de assimilar o que é de fato seu, o que lhe permite ser si mesmo e o que faz bem. As consequências são contatos negativos com percepções distorcidas, diminuídas e confusões sobre a realidade e sobre si mesmo (ANTONY, 2009).

O segundo mecanismo de defesa é a projeção. Esta é perceptível nas primeiras reações do bebê, a qual projeta nos pais as suas necessidades. Sendo assim, o outro torna-se o meio responsável por tudo que ocorre com ele. É perceptível que, nos primeiros anos de vida, enquanto bebê, o sujeito não reconhece, de imediato, suas próprias necessidades, sendo preciso de alguém que cuide dele e nomeie suas dores e desejos, afinal, o ser humano é o único animal que precisa do outro para sobreviver nesta fase da vida. É preciso que o recém-nascido, até um certo período de tempo, tenha alguém que cuide dele, que nomeie as dores, uma vez que ele ainda não tem a dimensão que ele é um indivíduo diferente da mãe ou do principal cuidador (RODRIGUES, s.d.).

“Quem usa a projeção é um indivíduo que não pode aceitar seus sentimentos e ações porque não ‘deveria’ sentir ou agir deste modo” (Polster E. & Polster M., 2001). Há presença de um outro e o meio, através do qual a figura do *self* começa a se formar,

pois confronta o meio. As projeções consideradas saudáveis abrem possibilidades de manipulação do meio através da perspectiva em movimento do que fora vivido de uma forma modificada. Nesse sentido, a projeção pode ser entendida como o momento que as figuras passam a se tornar mais claras, mas sabendo que aquilo que ele projeta é do outro (PACHECO, 2010). Por outro lado, o projetor para o aspecto negativo, reflete no sentido de que ele não passa a identificar o sentimento flutuante como seu próprio, tornando-se vinculado com alguma outra pessoa (Polster E. & Polster M., 2001).

Busca-se um certo fechamento com aquilo que ele pode ou não mediar e projetar para si. Adiante, na vida adulta, este pode ter dificuldades em se relacionar com pessoas, visto que não reconhece aquilo que lhe pertence, por isso, delega o outro, negando os próprios sentimentos (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN, 1997).

Para encerrar, o último a ser dissertado é a confluência. Nela, o indivíduo percebe a si mesmo e o ambiente como um só, não havendo, portanto, uma distinção entre um e outro, negando a todo momento essas diferenças, com dificuldades de reconhecê-las e, ao ser negada, não há espaços para desejos ou discordâncias (RODRIGUES, s.d.).

Em tese, a confluência, segundo Mendonça (2010), ocorre quando o sujeito não sente barreiras entre si mesmo e o outro ou o mundo, não reconhecendo, portanto, os limites estabelecidos nessas situações. Nesses casos, de acordo com a autora, ocorre certa diminuição do *self*. Contudo, conforme mencionado também anteriormente, a *awareness* está conectada ao contato, isto é, a consciência que o sujeito tem de si mesmo que impõe os limites para se relacionar em sociedade. Neste caso, este mecanismo de bloqueio não permite que o sujeito reconheça tais aspectos citados. Karl Marx (1867) relata que o homem modifica o meio, e o meio modifica o homem. É um movimento dialético. No entanto, para os confluentes, isso não ocorre, visto que se percebem como um.

A formação saudável é quando o sujeito consegue se adaptar e se apropriar, realizando determinadas distinções, tornando-as mais conscientes e explícitos nas situações do momento (MARTINS & MENDONÇA, 2010). Todavia, Erving Polster e Miriam Polster (2001) apontam que o negativo é um fenômeno passível de estar presente nas relações. Segundo Ribeiro (2007), esse contato impera o nós. “Nós existimos, eu não” (p.62), pois não se diferencia, segundo o autor, do que é dele e do que é do outro, diminuindo as diferenças para se sentir melhor ou semelhante aos outros.

De fato, todos utilizam a *awareness*, visto que é preciso trazer o paciente para a sua realidade, para a consciência de si mesmo, com distinção e diferenciação do que é seu, e o que é do outro. Este é um processo fundamental para se estabelecer relações saudáveis em uma sociedade (MARTINS & MENDONÇA, 2010).

2.3 Resultados e discussão

Há diversos mecanismos de defesa presentes enquanto estudado os bloqueios de contato. De fato, estes estão conectados entre si. Para este artigo, tem-se ênfase nos seguintes: introjeção, projeção e confluência.

Introjeção, conforme o contexto, ocorre quando absorve a informação sem que tenha o processamento da mesma. Um exemplo é quando um parente falece, mas a pessoa recebe a notícia dizendo que sente muito, mas que ele já estava doente e amanhã estaria no trabalho. O ponto negativo é que acaba não dando espaço para o sentir. Todavia, o positivo é o que busca o equilíbrio, processando a informação da forma de como, naquele momento, consegue suportar e lidar.

A projeção ocorre quando se coloca no meio as coisas que, na verdade, são do próprio sujeito, isto é, oferece de acordo com as próprias interpretações e, cada interpretação é diferente, visto que são seres singulares. Tem relação com o que quer ou gostaria de ser, fazer ou ter. Um exemplo é quando se vê a foto de uma pessoa, elogia a roupa, mas logo encontra um defeito. Os pontos positivos referem-se às possibilidades de expressar o que é de si mesmo, como na arte. Já os pontos negativos referem-se ao impedimento de autoconhecimento, interpretando as situações de modo a sempre responsabilizar e/ou culpar o outro. Outro exemplo é quando emitem o discurso “sou assim porque a minha mãe me bateu na infância”, discurso este que traz de forma clara a carência de autorresponsabilidade.

Por fim, acerca da confluência, pode-se dizer que ocorre quando, no processo de contato, visa a necessidade. O exemplo é relação mãe e bebê, a qual pode se tornar negativa quando se estende o vínculo de dependência. O positivo é quando a mãe auxilia no processo de individualidade do bebê e na construção do *self*, com uma relação favorável.

Tais bloqueios guiam o sujeito em suas relações. Elas são formadas desde a infância, logo nos primeiros anos de vida, e se constituem por toda a vida. É importante

reconhecê-los para entendê-los, pois só assim o sujeito consegue obter uma autoconcepção e desenvolver autoconhecimento. Situações prejudiciais que lhe fazem mal mediante as relações podem ser percebidas, trabalhadas e reorganizadas quando este vai ao campo da consciência, auxiliando a si mesmo. Afinal, a Gestalt-Terapia preza pela consciência em todos os sentidos, levando em consideração cada indivíduo como um todo.

3. CONCLUSÃO

Dado o exposto, compreende-se que a Gestalt-Terapia é uma abordagem que possui como foco o paciente e os ajuda a concentrar-se no presente, isto é, no aqui-e-agora. Traz as situações vivenciadas e as experiências para o campo da consciência, a *awareness*, valorizando a história do sujeito de maneira única e singular, levando o sujeito a um autoconhecimento.

Nesse sentido, os pacientes passam, então, a se autoconhecer, desde as suas percepções, comportamentos e formas de se relacionar no meio social. Visto isso, afirma-se a presença de mecanismos de defesa baseadas nas experiências, no contexto de vida do sujeito, que norteiam a forma de como os indivíduos se relacionam. Tem-se, portanto, os bloqueios de contato. Estes são necessários para a constituição de relações; todavia, os seus extremos podem ser negativos.

O estudo se faz importante porque ao conhecer os bloqueios de contato, compreende-se a forma de como o ser estabelece seus vínculos e convive em sociedade, tomando autoconsciência através de reflexão, podendo auxiliar no processo de autorregulação e bem-estar.

REFERÊNCIAS

ANTONY, Sheila M. R. **Os ajustamentos criativos da criança em sofrimento:** uma compreensão da gestalt-terapia sobre as principais psicopatologias da infância. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v.9, n. 2, Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000200007. Acesso em: 19 de out. 2022.

CASTRO, Lazaro. **As fronteiras de contato em Gestalt-Terapia.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 19, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em:

<https://www.psicologiamsn.com/2013/05/as-fronteiras-de-contato-em-gestalt-terapia.html>. Acesso em: 19 out. 2022.

MARTINS, Vania L. G.; MENDONÇA, Marisete M. **A confluência na relação terapeuta-cliente na perspectiva da gestalt-terapia**. Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-Terapia de Goiânia, jun. 2010. Disponível em: https://itgt.com.br/wp-content/uploads/2013/06/TCC_V%C3%A2nia-L%C3%BAcia-Garcez-Martins.pdf. Acesso em: 19 de out. 2022.

MING-WAU, Carlos; GONÇALVES, Yadja N.; MEDEIROS, Márcia D.; LIMA, Deyseane M. A. **A clínica gestáltica sob a ótica do psicoterapeuta iniciante**. Rev. Nufen: Phenom. Interd, v.11, n.1, abr. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000100003. Acesso em: 19 de out. 2022.

PACHECO, Cristina V. **Razão x Emoção: um atendimento clínico sob a luz da Gestalt-Terapia**. Curso de Especialização em Gestalt Terapia, 2010. Disponível em: https://www.comunidadegestaltica.com.br/tcc/pdf/CRISTINA%20VIEIRA%20PACHECO_Raz%C3%A3o%20x%20Emo%C3%A7%C3%A3o.pdf. Acesso em: 19 de out. 2022.

PETO, Lucas C.; VERISSIMO, Danilo S. **Natureza e processo de trabalho em Marx**. Psicologia e Sociedade, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/hpxGgHT7rQVdKRChNjNgnjP/?lang=pt>. Acesso em: 25 out. 2022.

PISICOSOPHIA. **Gestalt-terapia: A definição de contato e a relação conjugal**. A definição de contato e a relação conjugal. Psicologado Artigos de Psicologia, s.d. Disponível em: <https://sites.google.com/site/pisicosophia/psicoterapia/gestalt-terapia-a-definicao-de-contato-e-a-relacao-conjugal>. Acesso em: 25 out. 2022.

RODRIGUES, Diane P. **Principais Mecanismos de Bloqueio de Contato**. Assessoria & Psicologia, s.d. Disponível em: <https://www.psicologiaanima.com.br/artigos-principais-mecanismos-de-bloqueio-de-contato/>. Acesso em: 19 out. 2022.

A Revista Científica Eletrônica de Psicologia é uma publicação semestral da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF e da Editora FAEF, mantidas pela Sociedade Cultural e Educacional de Garça. Rod. Cmte. João Ribeiro de Barros km 420, via de acesso a Garça km 1, CEP 17400-000 / Tel. (14) 3407-8000. www.fae.br – www.fae.revista.inf.br – psicologia@faef.br