

PADRÕES RELACIONAIS E DESEJOS AFETIVO-AMOROSOS

Olá! Nesse material poderemos entender mais sobre as dinâmicas familiares e padrões relacionais; como o que foi vivido nessa família chega até os vínculos afetivos e amorosos da vida adulta — e como podemos olhar para esses fenômenos.

Aqui trarei compreensões básicas da Gestalt-terapia e da Terapia Sistêmica a partir de alguns conceitos fundamentais. O primeiro conceito pra olhar é o de **transmissão multigeracional**, desenvolvido por Murray Bowen. A partir desse conceito, entendemos que padrões emocionais e relacionais se repetem ao longo das gerações —por aprendizado, não por genética. O que foi dito, reforçado, silenciado, permitido ou proibido dentro de um sistema familiar vai sendo passado adiante de uma forma pouco percebida.

A criança aprende o que é um vínculo antes da linguagem. Ela aprende observando como os adultos ao redor se tratam quando estão bem, quando brigam, quando se calam. Esse aprendizado fica no corpo, nos reflexos, na forma como a pessoa reage quando se sente ameaçada ou amada.

Nesse sentido, algumas perguntas de investigação que vocês podem usar com seus clientes são:

- "Como seus pais se relacionavam entre si?"
- "Quando havia conflito na sua família, o que acontecia — as pessoas falavam, se afastavam, explodiam, faziam de conta que nada aconteceu?"
- "Tem algum jeito que você reage que parece com alguém da sua família?"

Essas perguntas buscam nortear nossas percepções e a ampliação de consciência do cliente.

O segundo conceito é o de **lealdade/fidelidade**.

Existe uma fidelidade profunda ao sistema familiar que faz com que romper com certos padrões dali seja algo como uma traição, e isso não é consciente e a pessoa não percebe que faz essa escolha. Como se mudar fosse abandonar algo ou alguém. Por isso a pessoa repete o que não quer repetir. Por isso sabe racionalmente que o relacionamento não está funcionando e mesmo assim continua... ou sai e entra num igual.

Isso é coerência com o sistema que a formou, e ao nomear isso, o padrão começa a ser tratado como uma solução que ficou velha, uma roupa que não cabe mais, algo que funcionou uma vez mas não precisa ser assim sempre. Isso ajuda o cliente a sair dessa ideia de que sempre escolhe errado, o que ajuda pouco ou nada.

Perguntas de investigação:

- "Tem alguém na sua família com quem você se identifica nessa dificuldade?"
- "Se você mudasse esse padrão, o que você acha que perderia?"
- O que você sempre ouviu sua família falar sobre? (casamento, dinheiro, traição, morte, sucesso, fracasso, divórcio, independência, papeis de gênero etc)
- "Como as pessoas ou casais da sua família lidavam com esse tema?"

Quando o cliente perceber a lealdade, você pode dizer algo como: *"Faz sentido que você tenha aprendido a se relacionar assim — era o que estava disponível. A questão agora é: isso ainda serve pra você?"* Isso ajuda a validar a atualização.

Agora, vamos olhar pela Gestalt com uma lente complementar. Dois mecanismos aparecem com muita frequência nos vínculos afetivos:

O primeiro é a **retroflexão**: a pessoa sente uma necessidade dentro do relacionamento, que pode ser de proximidade, de limite, de dizer algo, mas em vez de dirigir isso ao outro, ela vira essa energia pra dentro. Engole, se isola, se culpa ou faz consigo o que queria que fizessem com ela. O movimento que seria relacional se torna solitário.

O segundo é a **confluência**: os limites entre a pessoa e o outro ficam tão difusos que ela perde o senso de quem ela é dentro daquele vínculo. Ela passa a existir em função dos estados, das necessidades e dos humores do outro. E isso frequentemente é confundido com amor, quando na verdade é ausência de uma fronteira bem estabelecida, de um contato saudável consigo mesma.

Para investigação, pergunte:

- "Quando você sente algo difícil nesse relacionamento, o que você faz com isso?"
- "Você consegue identificar o que quer dentro desse vínculo, separado do que o outro quer?"
- "Tem momentos em que você não sabe mais o que é seu e o que é do outro?"
- *"O que você faria se pudesse dizer isso pra ele/ela em vez de guardar pra si?"* — e depois, se couber: *"O que te impede?"*

- *"O que você sentia antes desse relacionamento começar? Essa parte de você ainda aparece?"*

Agora, falando sobre desejos.

Uma pessoa pode querer, sinceramente, um parceiro presente e disponível. Mas toda a sua história de vínculos aponta para relações com pessoas emocionalmente distantes porque o padrão conhecido tem uma sensação de familiaridade que o sistema nervoso registra como seguro. O diferente, o saudável, o estável, pode gerar mais estranhamento do que o disfuncional conhecido.

Na terapia sistêmica, isso é lido como fidelidade ao sistema familiar. Na Gestalt, como uma necessidade que nunca foi completamente satisfeita na origem — e que o sujeito continua tentando fechar nos vínculos adultos.

Sugiro perguntar pro cliente:

- "O que você busca num relacionamento? E o que você costuma encontrar?"
- "Quando alguém trata você bem de forma boa e consistente, o que você sente?"
- "Tem algo em você que desconfia quando a relação está tranquila?"
- *"Percebo que você diz querer X, mas o que você descreve é sempre Y. Você já notou isso?"* — dito com curiosidade, não como confronto. A intenção é criar uma abertura.

O último conceito é o de **diferenciação**, de Bowen: a capacidade de permanecer conectado emocionalmente a um sistema sem ser capturado por ele. Quanto mais diferenciada a pessoa, mais ela consegue agir a partir dos seus próprios valores e percepções, mesmo dentro de sistemas que puxam para a fusão ou para o corte.

Isso vale para os clientes. E vale para nós, terapeutas.

Perguntas para o terapeuta se fazer:

- "O que esse cliente desperta em mim?"
- "Estou respondendo a ele — ou estou respondendo a algo da minha própria história?"
- "Consigo sustentar presença sem precisar resolver, consertar ou afastar?"

Nesse breve olhar, pudemos entender que padrões relacionais são aprendizados — e aprendizados podem ser revisitados. não precisam ser o destino, a sina.

O que a terapia sistêmica e a Gestalt oferecem juntas é um olhar que percebe de onde o padrão vem e como ele se atualiza no contato agora. Espero que esse material te seja proveitoso. Bons estudos e boa clínica!