



***Mecanismos de defesa:  
como eles influenciam a sua  
vida?***



***O QUE É O CONTATO?***

# FRONTEIRA DE CONTATO







## Importante entender...

- **Personalidade x Comportamento**
- **Introversão x Extroversão**
- **Id, Ego e Superego.**

*PROJEÇÃO*

*DEFLEXÃO*

*CONFLUÊNCIA*

*RACIONALIZAÇÃO*

*PROFLEXÃO*

*INTROJEÇÃO*

*DESSENSIBILIZAÇÃO*

*RETROFLEXÃO*

*EGOTISMO*

*FIXAÇÃO*




# PROJEÇÃO

---

- *“Eu existo, o outro eu crio”*
- É a tendência de responsabilizar o meio pelo o que ela (pessoa) faz.
- Sente/acusa as pessoas querem a perseguir.
- Na verdade, sua ideia de ser uma pessoa perseguida é a confirmação de seu desejo de perseguir o outro.



# PROJEÇÃO

- A pessoa tem dificuldade de identificar o que é dela, atribui aos outros a **RESPONSABILIDADE PELOS SEUS FRACASSOS**.
  - Desconfia de todo mundo, sente-se ameaçado pelo mundo em geral.
  - Pensa demais antes de agir e identifica facilmente nos outros dificuldades e defeitos semelhantes aos seus.
- 



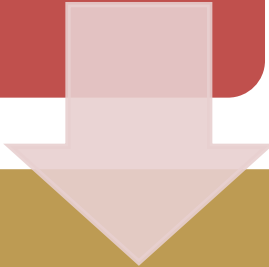
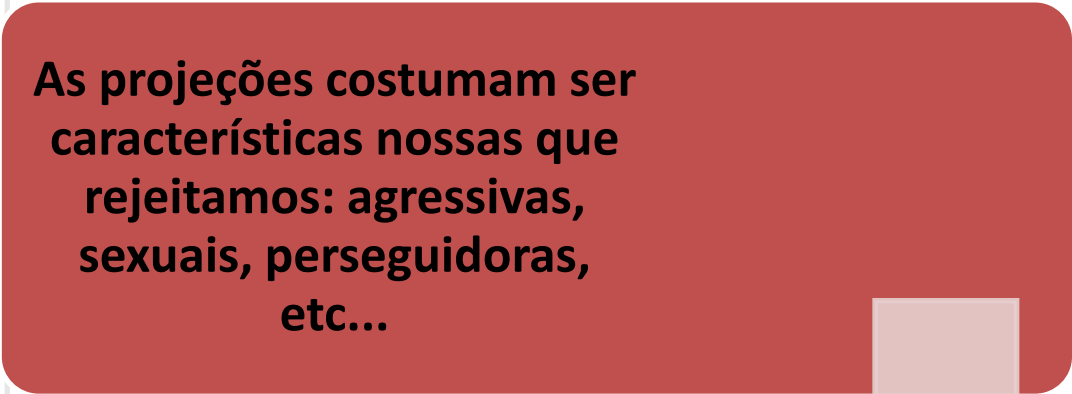
## **PROJEÇÃO**

- **Dificuldade em ASSUMIR SUAS RESPONSABILIDADES.**


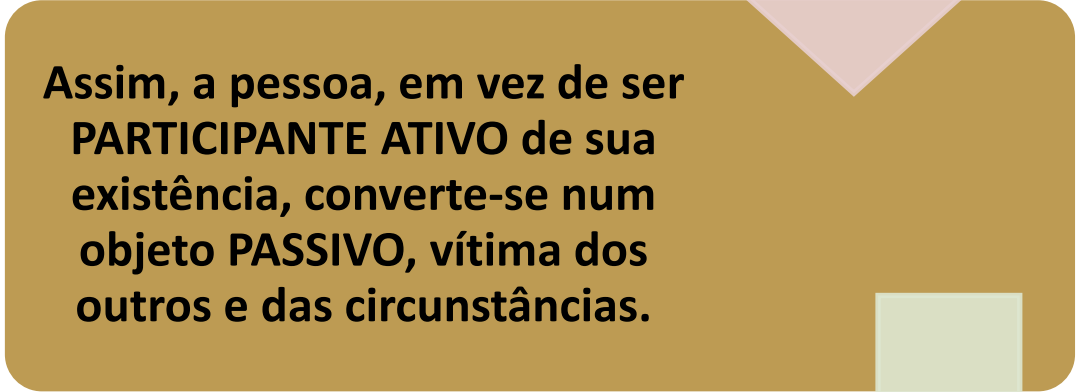


# PROJEÇÃO

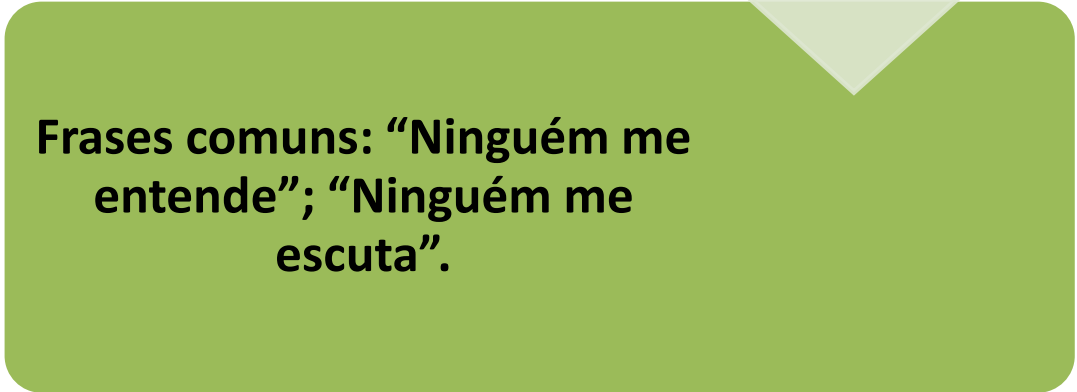
**As projeções costumam ser características nossas que rejeitamos: agressivas, sexuais, perseguidoras, etc...**



**Assim, a pessoa, em vez de ser PARTICIPANTE ATIVO de sua existência, converte-se num objeto PASSIVO, vítima dos outros e das circunstâncias.**



**Frases comuns: “Ninguém me entende”; “Ninguém me escuta”.**



DEFLEXÃO

CONFLUÊNCIA

PROFLEXÃO

INTROJEÇÃO

DESSENSIBILIZAÇÃO

RETROFLEXÃO

EGOTISMO

FIXAÇÃO

# INTROJEÇÃO

---

- “Ele existe, eu não”
- A pessoa que obedece e aceita opiniões arbitrárias, normas e valores que pertencem a outros.
- Engole as coisas sem querer e sem conseguir defender seus direitos por medo.





# INTROJEÇÃO

---

- Hoje em dia isso ocorre muito com as pessoas: mensagens contraditórias, atitudes opostas, valores em contradição, etc.
- Durante nossa infância a introjeção é um mecanismo de aprendizagem, uma vez que a criança utiliza a identificação para a aprendizagem e o crescimento, a introjeção **INDISCRIMINADA** leva a neurose.





# INTROJEÇÃO

- **Deseja mudar, mas teme a própria mudança, preferindo a rotina, simplificações e situações que são facilmente controláveis.**
- **Pensa que as pessoas sabem o que é melhor para ela.**
- **“Não consigo dizer não”.**

*DEFLEXÃO*

*CONFLUÊNCIA*

*PROFLEXÃO*

*INTROJEÇÃO*

*DESSENSIBILIZAÇÃO*

*RETROFLEXÃO*

*EGOTISMO*

*FIXAÇÃO*



# EGOTISMO

- “Eu existo, eles não”
- Sua função principal é aumentar e fortalecer a fronteira de contato, mediante ao engrandecimento narcisista do ego.

**Há um desenvolvimento defensivo do eu, em detrimento do outro ou dos outros.**



# EGOTISMO

- A pessoa se coloca sempre no centro das coisas, exercendo um **CONTROLE RÍGIDO E EXCESSIVO NO MUNDO** fora dele.
- Pensa em todas as possibilidades para prevenir futuros fracassos ou possíveis surpresas.
- Egotismo X Autoestima.



# EGOTISMO

---

- Impõem suas vontades e desejos sem prestar atenção ao meio circundante. Não consegue ser empático.
- É o mecanismo de defesa dos psicopatas.



*CONFLUÊNCIA*

*PROFLEXÃO*

*DESSENSIBILIZAÇÃO*

*RETROFLEXÃO*

*EGOTISMO*

*FIXAÇÃO*

# DEFLEXÃO

---

- “Nem ele nem eu existimos”
- Este mecanismo tem a função de desvitalizar o contato e, de alguma maneira, resfriá-lo.
- A pessoa evita o contato pelos seus vários sentidos, ou pode fazer de maneira vaga e geral.





# DEFLEXÃO

- Pode usar um contato indireto, palavreado vago, inexpressivo ou polido demais sem ir diretamente ao assunto.
- Um caso extremo: o tédio, o aborrecimento e o cansaço convertem-se em formas de deflectar, quando evitamos o contato direto, por qualquer razão que seja.
- As pessoas que mantêm esse mecanismo dão a sensação de que carecem de energia, estão descontentes e, geralmente, mantêm comportamentos indecisos e desinflados.





# DEFLEXÃO

---

- Frases do tipo: “Sinto-me apagado” – “Pouco valorizado”- “Nada dá certo em minha vida”- “Não sei por que essas coisas acontecem comigo”.
- A famosa pessoa:  
“Ele só enrola”;  
“Nunca vai direto ao assunto”;  
“Sempre vem com suas historinhas”.

*CONFLUÊNCIA*

*PROFLEXÃO*

*DESSENSIBILIZAÇÃO*

*RETROFLEXÃO*

*FIXAÇÃO*



# FIXAÇÃO

---

- **“Parei de existir”**
- **O indivíduo se apega excessivamente a pessoas, ideias ou coisas.**
- **Teme surpresas diante do novo e da realidade.**
- **Sente-se incapaz de explorar situações que flutuem rapidamente.**



# **FIXAÇÃO**

- **Permanece fixado em coisas e emoções, sem verificar as vantagens de tal situação.**
- **Teme correr riscos. Permanece em sua zona de conforto.**
- **Busca garantias e certezas.**



*CONFLUÊNCIA*

*PROFLEXÃO*

*DESSENSIBILIZAÇÃO*

*RETROFLEXÃO*



## **DESSENSIBILIZAÇÃO**

- **“Não sei se existo”**
- **A pessoa sente-se entorpecida, fria diante de um contato, com dificuldade para se estimular.**
- **Sente uma diminuição sensorial em seu corpo, não diferenciando estímulos externos.**



# DESSENSIBILIZAÇÃO

- **Acontece depois de um choque, trauma ou algo que mexeu muito com o indivíduo e ele não soube processar.**
- **O sujeito vai anestesiando tanto suas emoções que fica dessensibilizado. Não consegue se expressar, falar o que está sentindo ou entender suas emoções.**
- **Ex: pessoa depressiva.**

*CONFLUÊNCIA*

*PROFLEXÃO*

*RETROFLEXÃO*

*RACIONALIZAÇÃO*



# RETROFLEXÃO

- “Ele existe em mim”
- Voltar-se a si mesmo.
- O retroflexor faz para si mesmo o que gostaria de fazer para os outros – negativo.





# RETROFLEXÃO

- Sente que é seu pior inimigo.
- Em vez de redistribuir suas energias para conseguir atuar no ambiente ou promover uma mudança nele, e manejar a situação de modo que satisfaça certa necessidade, dirige a atividade para si mesmo e substitui-se pelo ambiente como objetivo do comportamento, fazendo a si mesmo o que gostaria de fazer ao outro.

# RETROFLEXÃO

- **Dirige sua energia de forma equivocada, convertendo-se no objeto de sua ação.**
- **A origem da retroflexão encontra-se nos castigos infantis.**
  - **Quando uma criança procura influir ou agir sobre o seu ambiente de um modo que não é aceito, pode ser castigada física ou psicologicamente.**



# RETROFLEXÃO



- Como consequência chega a bloquear a expressão da necessidade.
- Se a criança é tratada assim várias vezes, para não ter de sofrer novas punições e frustrações, renuncia a satisfação dessa necessidade.
- Torna-se uma pessoa perfeccionista, que se cobra demais, automutilação, isolada, dificuldade de chorar e se expressar.



## RETROFLEXÃO

- O sujeito somatiza suas emoções para canalizar a energia criada.
- Frases comuns: “Não poderia sentir raiva dessa pessoa”; “Não queria estar sentindo isso”; “Não consigo falar isso para ela”.
- **UMA CURIOSIDADE** - Sintomas comuns em retroflexivos: dores de cabeça, gastrite, dermatite, sinusite e dores de garganta.





## **RETROFLEXÃO**

- **Deixa de fazer as coisas por medo de ferir ou de ser ferido.**



*CONFLUÊNCIA*

*PROFLEXÃO*

*RACIONALIZAÇÃO*



# PROFLEXÃO



- “Eu existo nele”
- É a mescla de dois mecanismos: PROJEÇÃO e RETROFLEXÃO.
- O indivíduo tenta conseguir dos outros determinadas ações a seu favor.
- Consiste em fazer ou dizer ao outro o que gostaria que este lhe fizesse ou dissesse.



# PROFLEXÃO

- Adulamos para sermos adulados, somos amáveis e simpáticos com pessoas que não conhecemos para sermos tratados da mesma maneira por elas.
- É uma forma de sedução mais ou menos encoberta que procura evitar confrontos negativos.

# PROFLEXÃO

O proflexor manipula os outros a fim de receber deles aquilo de que precisa. Seja fazendo o que eles gostam, seja submetendo-se passivamente a eles, sempre na esperança de ter algo em troca.

O sujeito faz para o outro coisas que não foram solicitadas – dessa maneira seu nível de expectativa e frustração são grandes, pois muitas vezes não obtém retorno.

Toda ação vira uma dívida/ Se ela esteve disponível para você naquele momento (obrigatoriamente) você deve estar disponível para ela.



## **PROFLEXÃO**

- **A pessoa vive na frustração.**
- **Oferece sempre o cuidado para o outro e esquece dela/ Vive pela necessidade do outro.**
- **Alguns proflexivos adoram cobrar e relembrar o TANTO e o QUANTO ela fez pelo outro.**



*CONFLUÊNCIA*

*RACIONALIZAÇÃO*



**“Nós existimos, eu não”**

- **Confluência vem da palavra CONFUSÃO.**
- **A confluência se dá quando a pessoa e o ambiente se confundem.**
- **O sujeito não percebe nenhum limite entre ele e o ambiente – perda da individualidade.**

## **CONFLUÊNCIA**



# CONFLUÊNCIA

**Indivíduo psicologicamente doente:**  
quando este estado de identificação é  
total e crônico, quando o sujeito é  
incapaz de ver a diferença entre ele e o  
resto do mundo.



**Não pode vivenciar a si mesmo,  
pois perdeu todo o sentido de si  
– perda de identidade.**



**A pessoa se liga fortemente aos  
outros, sem diferenciar o que é  
dele e o que é dos outros.**

# CONFLUÊNCIA

- **Gosta de agradar os outros mesmo sem ter sido solicitado e temendo o ISOLAMENTO ama estar em grupo.**
- **Aceita que os outros decidam por ele.**
- **Não sabe falar sobre ela, não consegue descrever do que ELA GOSTA – mas sabe falar sobre o outro.**
- **Muitas vezes cria situações conflitantes ao redor pela sua carência e necessidade de estar sempre junto.**



## CONFLUÊNCIA

- Existe a angústia da separação, pois precisa “do outro” para se definir.
- Não consegue se imaginar longe/separado de certa pessoa – isso causa muito sofrimento ao confluyente.



RACIONALIZAÇÃO

# RACIONALIZAÇÃO

---

- Este é o mecanismo das pessoas mais intelectuais.
- O sujeito trata de dar uma explicação mais ou menos lógica e coerente de um ato, ideia ou sentimento, cujos motivos verdadeiros não percebe, ao tentar justificá-los racionalmente.
- Sujeito com dificuldade de se expressar e podendo ter relacionamentos conflitantes.



# RACIONALIZAÇÃO

---

- Com a racionalização desculpamos modos de proceder, pensamentos e atitudes que, de outra forma, não poderíamos justificar nem aceitar diante de nosso olhar ou diante dos outros.



A decorative element on the left side of the slide consisting of three vertical bars of increasing height from left to right, colored in a dark purple shade.

# REFERÊNCIAS

- GINGER, S.; GINGER, A. Gestalt: uma terapia do contato. São Paulo: Summus, 1995.
  - MARTÍN, A. Manual práctico de Psicoterapia da Gestalt. Tradução de Lúcia Endlich Orth. Rio de Janeiro: Vozes, 2008.
  - RIBEIRO, J. P. Vade-Mécum de Gestalt-terapia: conceitos básicos. São Paulo: Summus, 2006.
-