

## AUTOMUTILAÇÃO E RETROFLEXÃO: ABORDANDO A AUTOLESÃO PELA PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA.

Francisco Celio Barros de Oliveira <sup>1</sup>

Maria Eduarda Pinheiro Pereira <sup>2</sup>

Brígida de Melo Vidal <sup>3</sup>

Cíntia Maria de Lima Santiago <sup>4</sup>

Ana Cristina de Amorim Chaves <sup>5</sup>

Francisco Matheus de Oliveira Cavalcante <sup>6</sup>

### RESUMO

Este estudo teórico tem como objetivo responder a uma pergunta principal: qual o papel da retroflexão no contexto de automutilação, e como esse mecanismo de contato afeta a relação entre o *eu* e o *meio*? O método de pesquisa utilizado foi o qualitativo bibliográfico documental de caráter exploratório, utilizando artigos publicados no Google Acadêmico, SciELO, PePSIC e em livros clássicos da literatura da Gestalt-terapia. Durante as pesquisas constatou-se que esse mecanismo de contato contribui com um ajustamento disfuncional criativo do self e tem um papel fundamental para casos de autolesão(automutilação). Dessa forma, a questão principal foi respondida. Essa pesquisa se mostrou relevante ainda para contribuir com a geração de conteúdo para a comunidade acadêmica, haja vista a escassez de escritos bibliográfico e pesquisas recentes sobre o tema, como pode ser observado no decorrer deste trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Automutilação; Gestalt-terapia; Retroflexão.

### INTRODUÇÃO

De acordo com a perspectiva da Gestalt-terapia, o funcionamento saudável do ser humano requer a habilidade de estabelecer contato. Isso implica em estar consciente, *aware*, das novidades do ambiente, selecionando aquelas que podem ser assimiladas e rejeitando as que não podem, gerando soluções que promovam o crescimento e a autorregulação do sistema organismo-ambiente (ALVIM, BOMBEN E CARVALHO, 2010).

Ou seja, é necessário que haja um processo de autorregulação entre o organismo e o meio de forma saudável com suas experiências emocionais. Quando, por algum motivo, isso

<sup>1</sup> Faculdade Vidal, celio568671@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Vidal, pinheiromariaeduarda332@gmail.com

<sup>3</sup> Faculdade Vidal, bmelovidal@gmail.com

<sup>4</sup> Faculdade Vidal, cintialima.1818@gmail.com

<sup>5</sup> Faculdade Vidal, adeamorimchaves@gmail.com

<sup>6</sup> Faculdade Vidal, matheuscavalcante.psi@gmail.com

deixa de ocorrer, surge então um processo de ajustamento criativo disfuncional, afirma Coelho (2021), Ginger e Ginger (1995). Além disso, eles consideram a retroflexão como necessária, pois ela é sinal de educação social, de maturidade e de autocontrole: “*eu não posso falar tudo que penso, ou isso vai gerar muita briga com as pessoas que vivem comigo, preciso moderar minha fala*”.

Para Ginger e Ginger (1995), Frazão e Fukumitsu (2014), e Bandeira *et al* (2018) o *self* não é uma entidade fixa nem uma instância psíquica, como o "eu" ou "ego", mas um processo pessoal e único que reflete a maneira de reagir de cada indivíduo em um determinado momento e em um determinado contexto, de acordo com seu estilo pessoal. Não se trata apenas do estado de "ser", mas do "ser no mundo", que varia de acordo com as situações, em resumo, é a fronteira de contato em funcionamento, e qual pode e é acionado a qualquer momento.

A autolesão é vista pela Gestalt-terapia como um padrão de adaptação criativa disfuncional, sendo considerada uma retroflexão, segundo Coelho *et al* (2022). E para compreendê-la, é necessário adotar uma abordagem holística e considerar a história do indivíduo, seu contexto e momento atual como elementos interconectados é que assevera Couto e Cunha (2017).

É um comportamento autodestrutivo que surge como forma de lidar com o sofrimento dentro do campo organismo-ambiente, como explica Yontef (1998), quando fala que na retroflexão, a pessoa enrijece sua fronteira de contato com o meio, restringe o seu mundo ao seu próprio universo psicológico. Acredita que pode fazer melhor sozinha aquilo que poderia fazer com a ajuda do outro.

Crema (1985), reforça essa ideia afirmando que o contato é percebido, pela pessoa, como perigoso e, portanto, deve ser evitado. O sujeito então, acaba fazendo tudo consigo mesma, tornando-se um *self-service* de si mesma.

Porém, Yontef (1998), atesta que a retroflexão pode ser um mecanismo funcional quando diz que embora cada um consiga fazer sua própria respiração e mastigação, o ar e o alimento devem vir do meio, corroborando a afirmação feita anteriormente por Coelho (2021), Ginger e Ginger (1995). Introspecção é uma forma de retroflexão que pode ser patológica ou saudável. Por exemplo, resistir ao impulso de expressar raiva serve para lidar com um ambiente perigoso. Em tal situação, morder a própria língua pode ser mais funcional do que dizer algo

agressivo (YONTEF, 1998). Nesse contexto, este trabalho busca entender o papel da retroflexão no contexto de automutilação, e como esse mecanismo de contato afeta a relação entre o *eu* e o *meio*.

## **METODOLOGIA**

Foi utilizado para este trabalho o método de pesquisa qualitativa bibliográfica documental de caráter exploratório (GOGOY, 1995), onde os dados foram obtidos a partir de artigos publicados no Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) e em livros clássicos da literatura da Gestalt-terapia para referenciar e embasar os conteúdos e conceitos expressos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A retroflexão é uma defesa psicológica que impede a pessoa de realizar ações desejadas. Nesse processo, o contato com o mundo externo é interrompido e a atenção se volta para o interior, gerando uma masturbação psicológica constante e limitando a experiência de novas interações com o ambiente, segundo Crema (1985). Para ele, isso pode ser comparado com o narcisismo, que está ligado ao egotismo, que também impede a conexão real com o mundo ao redor.

Bandeira (2018), afirma que a retroflexão faz com que a pessoa faça uma autocrítica e menciona ainda que é um processo de autorreformaçã, uma vez que a pessoa reconsidera as possibilidades da emoção e faz os ajustamentos necessários para as ações ulteriores. Sendo assim um exemplo de ajustamento funcional desse mecanismo de contato, e necessário para a pessoa permanecer em equilíbrio.

Segundo Borges (2012), em pesquisas históricas, há indícios de que uma forma de alcançar singularidade e, ao mesmo tempo, marcar um lugar na sociedade seria através de marcas na pele, transformando-a em um reservatório de afetos. Tatuagens, *piercings* e modificações corporais são as expressões de um ajustamento do *ego*, possibilitando assim o indivíduo manter-se em equilíbrio, iniciando o delineamento das fronteiras.

A automutilação, é considerado ajustamento criativo disfuncional. Assim, constatou-se que os indivíduos recorrem à autolesão como meio de escape da energia que deveria ser direcionada para o ambiente e não foi. As pessoas que se automutilam lançam mão da retroflexão, direcionando contra si mesmo o que poderia ser dirigido ao outro ou ao mundo (COELHO, 2022).

Perls (1973/1988) *apud* Coelho (2022), destaca que nem todo contato é saudável e nem toda fuga é doentia, sendo estas escolhas de distanciamento ou aproximação meios de satisfazer as necessidades emergentes, no entanto, quando acontece um ajustamento criativo disfuncional o indivíduo apresenta um *self* disfuncional, que não consegue lidar com as situações.

Com o ajustamento criativo retroflexivo disfuncional, o indivíduo evita exercer sua agressividade natural e necessária para assimilar a novidade devido à internalização de introjetos básicos, como: "*Não responda um adulto!*", "*Se você não obedecer, vou te bater!*". Pode-se dizer que a retroflexão surge da repressão da agressividade: "*Não responda à sua mãe!*" ou "*Fique quieto!*", é o que dizem, os autores, Alvim, Bomben e Carvalho (2010). Eles afirmam ainda que a pessoa que retroflete trata a si mesma como originalmente gostaria de tratar as outras pessoas ou objetos. Na medida em que redireciona a sua atividade para si mesma, coloca-se no lugar do meio, como alvo de seu comportamento, passando a ser emissor e receptor de um sentimento ou ação.

É um comportamento autodestrutivo que surge como forma de lidar com o sofrimento dentro do campo organismo-ambiente:

A retroflexão é uma divisão dentro do *self*, uma resistência a aspectos do *self* pelo *self*. Essa situação substitui o *self* pelo meio, como se estivesse praticando com o *self* ações que a pessoa gostaria de praticar com os outros, ou fazendo para si o que gostaria que outra pessoa fizesse. Este mecanismo leva ao isolamento. A ilusão da autossuficiência é um exemplo de retroflexão, pois substitui o *self* por ambiente. Embora cada um consiga fazer sua própria respiração e mastigação, o ar e o alimento devem vir do meio. Introspecção é uma forma de retroflexão que pode ser patológica ou saudável. Por exemplo, resistir ao impulso de expressar raiva serve para lidar com um ambiente perigoso. Em tal situação, morder a própria língua pode ser mais funcional do que dizer algo agressivo. (YONTEF, 1998, p. 29)

Couto e Cunha (2017), reforçam essa proposição quando afirmam que a autolesão sem estar relacionada às características suicidas ou patológicas, pode ser entendida como uma tentativa de homeostase, ou seja, manter o equilíbrio, entre o sujeito e ambiente, sendo esse uma forma de conectar o "eu" com o meio, esse é o modo que o sujeito encontra de transpassar a fronteira de contato.

Devido à escassez de pesquisas na comunidade acadêmica sobre o tema da automutilação ou autolesão pela visão da Gestalt-terapia, essa análise foi baseada em um número limitado de estudos, no entanto foi fundamentada em fontes que têm fornecido valiosas contribuições para o assunto, embora não sejam recentes, mas que permanecem abertas a serem revisadas por novas pesquisas a qualquer momento.

## CONCLUSÃO

Diante da incapacidade de não conseguir se livrar do que sente, as pessoas escolhem realizar os cortes em suas peles. Deste modo, na busca de novas formas para lidar com as situações adversas, fazendo com elas recorram à automutilação como uma fuga das dores provocadas pelo ajustamento criativo disfuncional causado pelo processo de retroflexão.

Essa hipótese foi evidenciada nas falas de todos os autores consultados, deixando sempre claro que o ajustamento criativo disfuncional provocado pela retroflexão influencia de maneira direta em ações do sujeito a cometer a autolesão.

Para entender melhor essas questões que se apresentam com frequência em nossa sociedade contemporânea, se faz fundamental ampliar os estudos sobre o tema, assim como ampliar as discussões sobre novas técnicas que busquem o ajustamento saudável do eu com o meio.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVIM, Mônica Botelho, BOMBEN, Emmanuela e CARVALHO, Natália. **Pode deixar que eu resolvo!” – Retroflexão e contemporaneidade.** Revista da Abordagem Gestáltica – XVI(2): 183-188, jul-dez, 2010. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v16n2/v16n2a08.pdf>> acessado em 03/05/2023 às 13h51
- BANDEIRA, C. C. A, et al. **Relação entre sistema self e camadas de neurose em Gestalt-terapia.** Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. Rev. Nufen: Phenom. Interd. | Belém, 10(2), 91-107, mai. – ago., 2018.
- BORGES, C. N. L. O. À Flor da Pele: **Algumas Reflexões a Propósito de Estudo de Caso Sobre Autolesão.** Dissertação (Mestrado em Psicologia Aplicada). Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Lisboa, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2282/1/14892.pdf>>. Acessado em 03/05/2023 às 12h06min.
- COELHO, A. L., Ming-Wau, C., MELO, A. K., & LEITE, D. M. C. **Vivências de Automutilação sob a Lente da Gestalt-Terapia.** Revista Psicologia E Saúde, 14(2), 69–82. (2022). Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v14i2.1749> acessado em 03/05/2023 às 14h34min.
- COELHO, Gabrieli Fonseca; DEL RASO, Aline Ataíde. **CAPÍTULO 1 A NEUROSE SOB A PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA: PENSANDO PROCESSOS DE SAÚDE E ADOECIMENTO.** Ampliando Awareness: Leitura Gestáltica de Contextos Práticos, 2021.
- COUTO, Damiriane Lino; CUNHA, Luane Seixas Pereira. **Marcas na pele: A autolesão sob a ótica da Gestalt-terapia.** Revista IGT na Rede, v. 14, nº 27, 2017. p. 233 – 259. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> acessado em 03/05/2023 às 11h42min ISSN: 1807-2526

CREMA, Roberto. **Análise Transacional centrada na pessoa... e mais além.** São Paulo: Ágora. 1985.

FRAZÃO, L. M e FUKUMITSU, K. O. **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais.** 1ª Ed. São Paulo: Summus Editorial, 2014.

GINGER, Serge e GINGER, Anne. **Gestalt: uma terapia do contato.** [tradução Sonia de Souza Rangel]. — São Paulo : Summus, 1995.

GODOY, Arilda Schmidt. **Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais.** Revista de Administração de Empresas São Paulo, v. 35, n.3, p, 20-29 Mai./Jun. 1995

Perls, F. (1977). **Gestalt-terapia explicada.** Summus. (Trabalho original publicado em 1969). *apud* COELHO, A. L., Ming-Wau, C., MELO, A. K., & LEITE, D. M. C. **Vivências de Automutilação sob a Lente da Gestalt-Terapia.** Revista Psicologia E Saúde, 14(2), 69–82. (2022). Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v14i2.1749> acessado em 15/05/2023 às 14h39min

Perls, F. (1988). **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia.** Guanabara. (Trabalho original publicado em 1973). *apud* COELHO, A. L., Ming-Wau, C., MELO, A. K., & LEITE, D. M. C. **Vivências de Automutilação sob a Lente da Gestalt-Terapia.** Revista Psicologia E Saúde, 14(2), 69–82. (2022). Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v14i2.1749> acessado em 14/05/2023 às 14h14min

YONTEF, Gary M. **Processo, diálogo, awareness.** - São Paulo: Summus, 1998.