

VALDIRENE SILVEIRA DE SOUZA

**ESTUDO DA DISFUNÇÃO DE CONTATO
RETROFLEXÃO NO CASO HELOÍSA**

Conceito: B
Valdirene

*Monografia apresentada como requisito
final à obtenção do título de
Especialista em Gestalt Terapia,
pelo Instituto Gestalten
Orientadora: Prof^a Angela Schillings*

Florianópolis, 25 de Março de 2003

INTRODUÇÃO

A forma de como fazemos contato é que nos mostra como somos, é no contato com outro que mudamos, e que crescemos. E desde do momento que nascemos estamos sempre em relação com mundo, e nestas relações criamos nossa defesas que nos permite a sobrevivência.

A Gestalt Terapia nos mostra que essas defesas, também conhecidas como resistências, que em algum momento nos foram extremamente saudáveis, se cristalizam e impedem o nosso crescimento. Esses mecanismos sempre aparecem nas fronteiras de contato, impedindo o seu fluxo, e não permitindo o fechamento saudável das situações.

Para Gestalt Terapia os mecanismos de defesa utilizados por nós são: introjeção, projeção, confluência, deflexão e retroflexão. E é sobre este último, a retroflexão, que darei ênfase neste trabalho. Por entender, que este caso específico se trata de uma paciente retroflexiva. Trata-se de uma jovem senhora que chegou ao fim do seu casamento e apesar de ver a situação como ela é, não quer mais continuar assim, não consegue fazer nenhuma ação para sair dela.

Este trabalho terapêutico, pontua a postura corporal, onde a retroflexão se manifesta. Podendo assim, chegar às necessidades ou desejos retidos, e na introjeção que sustenta retroflexão. Cabe ressaltar, que cada mecanismo de defesa vem acompanhado de introjeções como base sustentadora.

SUMÁRIO

1 - Introdução	03
2 - Desenvolvimento	04
2.1 - Histórico da <i>Gestalt</i> Terapia	04
2.2 - Bases Filosóficas	06
2.2.1 - Existencialismo	06
2.2.2 - Fenomenologia	07
2.3 - Psicologia da <i>Gestalt</i>	08
2.3.1 - Teoria de Campo	11
2.3.2 - Teoria Organísmica	12
2.4 - Contato e Limite de Contato	15
2.4.1 - Fronteiras	15
2.4.2 - Dinsfunções de Contato	17
3 - Relato de Caso	22
4 - Discussão	24
5 - Conclusão	27
6 - Bibliografia	29

DESENVOLVIMENTO

Histórico da Gestalt Terapia

A Gestalt-Terapia tem como fundamentação teórica conceitos básicos da Gestalt-psicologia, que foi na Alemanha dos anos 20 e 30, as tendências predominantes na Gestalt-psicologia estão nomes como de Wertheimer, Kohler Koffka e Kurt Lewin.

Fundador da Gestalt-Terapia, Frederick Perls, nasceu em Berlim em 07 de julho de 1893. Em 1920 se formou em medicina e começou a trabalhar com neuropsiquiatria.

Fritz era freqüentador de teatros, bares, cafés e tinha muito contato com poetas filósofos e artistas anarquistas da contracultura.

Em 1926 inicia sua análise com Karen Horney, na busca de se entender. Mais tarde Perls sai de Berlim e vai para Frankfurt onde começa a trabalhar com Kurt Goldstein, que estudava as manifestações comportamentais de lesões cerebrais com base nas noções da psicologia da Gestalt de Wertheimer, Kohler e Koffka.

Em 1928 se instala em Viena como psicanalista. De volta a Berlim continua a análise com Horney que o encaminha para analisar-se com Wilhelm Reich.

Começa a questionar a psicanálise e, estes anos de questionamento levaram-no, inicialmente à Gestalt psicologia.

Em 1933 foge do nazismo e se instala com a mulher, Laura, na África do Sul.

Em 1936 num Congresso Internacional de Psicanálise, suas idéias não foram bem recebidas por Freud o que lhe causou uma grande decepção. Foi então que começaram as críticas à Psicanálise

Começa seu trabalho com novas formas de terapia baseado nos resultados de suas próprias experiências

Em 1947, publica o livro "O Ego, a Fome e a Agressão", onde além de criticar a psicanálise propõe a terapia de Concentração - Concentração na Forma - o que viria a ser a Gestalt-Terapia.

Em 1952, Perls e Laura fundam o Gestalt Institute of New York. e em 1969, lança o livro "Gestalt Terapia Explicada". Morre em Chicago em 1971.

BASES FILOSÓFICAS

Existencialismo

O existencialismo penetra nos pensamentos concretos do homem, em suas preocupações e nas suas emoções, trata diretamente da existência humana. A Gestalt se apropriou dos seguintes conceitos:

Visão de homem

O homem é um ser único e singular, de responsabilidade por si, pelas suas escolhas e as conseqüências das mesmas e está em permanente mudança, numa relação dialética com o meio, onde se constrói e é construído. E segue o postulado de que é sempre possível ser diferente, ser um ser novo a cada dia, onde a existência precede a essência, o homem não está pronto é um ser advir, sempre se constrói nas relações.

Aqui e Agora:

O aqui e agora é o tempo presente, começa pela sensação e é determinado pelo espaço que cada um ocupa e pelo alcance dos seus sentidos. O aqui e agora representam uma experiência pessoal baseada no sensorial que se tem neste momento do tempo e no lugar onde está. Viver no aqui e agora nada mais é do que

viver conscientemente o momento pelo qual está passando, é só no aqui e agora que o homem pode viver s

Fenomenologia

A fenomenologia não é uma terapia é uma filosofia, um modo de observar e compreender a realidade Sendo assim poderá ser usada como mais um instrumento técnico que segue um modelo de comportamento, com isso o observador terá que descrever a realidade a partir dela, sem contaminações do mundo referencial interno. A visão fenomenológica não divide para ver, ela procura chegar mais perto do ser como totalidade.

Para a Gestalt Terapia a fenomenologia é importante, pois, através dela procuramos a essência mesma das coisas, ela descreve a experiência do jeito que ela realmente acontece e se processa. É o fenômeno como ele é, o óbvio.

Ver como a realidade existe para nós e o que fizemos com ela, a Intencionalidade é o que existe, é o entre o Eu e o TU.

A redução fenomenológica nos mostra mais do que o fato mostra aquilo que não se manifesta, para isso é preciso colocar de lado qualquer pré-julgamento e voltar-se para o fato em si, vai à essência mesma das coisas. Trabalhar fenomenologicamente é tentar ver a realidade como ela é, podemos dizer ainda que é trabalhar a partir dela, e só então caminhar para uma compreensão e ir além do fenômeno. É mais importante descrever o processo do que interpretá-lo.

PSICOLOGIA DA GESTALT

Da psicologia da gestalt, foram apropriadas as leis dos princípios da organização sensorial (percepção); figura e fundo; todo e as partes e o aqui e agora.

A realidade vista pela lente da gestalt pode ser percebida através das partes que a compõem, é vista como uma totalidade significativa. O sentido de totalidade, em gestalt, envolve um apelo de organização do sujeito num determinado campo. O todo dá significado as partes. Essa totalidade do ser também envolve a idéia de relação, visto que o homem sempre está em relação independentemente de sua vontade

O Aqui e Agora

Gestalt-Terapia parte do seguinte:

- a repetição do passado não existe
- não se pode comprovar que existia sobre o comportamento atual influência direta de acontecimentos passados.

O passado e o futuro são válidos quando se tornam atuantes no aqui e agora. Os fatos podem ter ocorrido no passado, mas os sentimentos estão no presente. Viver no passado ou no futuro significa esquiva. Permanecer no aqui e agora é viver consciente daquilo que acontece no momento.

Aqui e agora, é mais que um conceito espaço temporal, é acima de tudo um conceito filosófico quando se refere no modo de conceber a realidade e de lidar com ela. é um processo totalizador que mostra no imediato todas as possibilidades do agir do ser humano.

O todo e a parte:

Segundo Perls o homem se organiza em estruturas ou totalidades. Fatos, percepções sensoriais, formas de comportamentos e fenômenos são definidos e alcançam seu significado só quando de sua organização, e não através de seus componentes. Para a Gestalt a natureza humana é estruturada em partes ou todos.

O todo não pode ser compreendido a partir de suas partes, visto que o todo é regido por leis que não estão nas suas partes. A totalidade é o princípio regulador.

O conceito de todo é parte fundamental para a compreensão da Gestalt Terapia. Quando nos deparamos com algo, nossa percepção capta-o como um todo e a seguir percebemos suas partes. Na terapia da Gestalt, o paciente traz várias partes e essas partes só podem ser compreendidas através de um todo, que representam todas as coisas do indivíduo: sua história de vida, sua forma de ver o mundo. As partes contêm algo do todo, mas é o todo que dá significado as partes

Figura e Fundo:

A figura não seria uma parte isolada do fundo, mas estaria contida nele. O fundo revela a figura. Nossas percepções das coisas fazem com que surja uma figura. É importante ressaltar que uma figura pode ser alternada como o fundo constantemente, ou seja, o que eu percebo como figura agora, pode se tornar o fundo quando emerge outra figura no momento seguinte. É o que chamamos de fluxo figura-fundo: cada vez que saciamos uma necessidade muda-se de figura. Porém, quando o indivíduo tem pensamentos obsessivos a figura está cristalizada. O mesmo acontece com o fundo quando difuso o indivíduo não sabe o que está acontecendo. O fundo sustenta a figura, quando se está preso ao fundo não se tem noção de hierarquia das necessidades.

A diferenciação de figura e fundo mostra-nos também o processo pelo qual entramos em contato com nossas necessidades, sinaliza o que é emergente. Figura e fundo é um modo preferencial que se estrutura ao longo da vida do indivíduo como respostas às necessidades individuais e em grupo.

Teoria de Campo

Na teoria de Campo, a realidade é vista como um grande campo unificado. Este grande campo, onde a realidade acontece é subdividido em vários outros campos, de acordo com os diversos processos que a realidade assume neles. O grande campo esta sempre em constante mudança, pois qualquer coisa que aconteça nos outros campos o altera. É importante ressaltar, que apesar das permanentes mudanças da realidade que ocorrem no grande campo, esta realidade possui algo em si que é imutável o que lhe mantém a identidade

Segundo Levin, convivemos com a realidade, ao mesmo tempo, sob três ângulos diferente: o geográfico, o psicológico e o comportamental. O campo geográfico ainda não recebeu significação, é uma realidade não relacional,, existe independente de nós. Já no campo psicológico, damos significação à realidade a partir das emoções que o afetam, é a percepção do campo geográfico. E finalmente o campo comportamental, o qual decorre dos dois primeiros, em função dos afetos que sentimos em determinado local, vamos nos comportar de maneiras diferentes. O campo comportamental só existe no aqui agora, porque é o contato real.

Segundo a psicologia da Gestalt, os problemas da percepção, da aprendizagem e resolução de conflitos e visto como algo determinado pela realidade do campo visto como um todo. Sempre que há introdução de elementos novos no campo psicológico ocorre aprendizagem e reestruturação do campo. Já para resolução de conflitos é preciso que haja uma nova maneira de perceber elementos já existentes no campo, ou seja uma resignificação ou ajustamento criativo.

Teoria Organísmica:

Para Goldeistein, precursor da Teoria Organísmica, há dois princípios básicos dos quais o organismo se organiza: o de satisfazer as suas necessidades por falta; e o de crescer, procurando sua nutrição de maneira organizada tanto interna como externamente. O organismo é um todo e como unidade o que ocorre em uma parte afeta as demais. Isto também acontece com o grupo, tudo afeta todos.

Desta teoria, a Gestalt terapia utiliza a Totalidade que significa que o indivíduo é uno, integrado e indivisível. A auto regulação, onde todo o organismo se estrutura buscando o melhor e procurando o equilíbrio. O próprio indivíduo tem as melhores possibilidades dentro de si para o seu próprio crescimento.

A visão positiva do homem, onde este tem todas as capacidades para achar suas próprias respostas e é visto sempre inserido dentro de um contexto, casa perfeitamente com a Gestalt-terapia, promovendo e facilitando o contato e a relação terapêutica

Para Goldstein o organismo se expressa ora como figura ora como fundo. A figura é vista como principal atividade do organismo, é aquela que se destaca. O fundo dá significado a figura e esta por sua vez, dá limites ao fundo. Goldstein distingue, ainda figura natural e não natural. A figura é natural quando a relação entre figura e totalidade do organismo é natural e/ou quando o comportamento é flexível, apropriado. E não natural quando resulta num comportamento rígido.

Totalidade e integração

A Gestalt-Terapia vê o homem como um todo, tanto na percepção interna quanto externa de seu comportamento.

Num processo terapêutico o homem é visto na sua totalidade, estar todo no processo. Visto pelo ângulo da relação, a totalidade significa que ambos se encontrem num único campo, unificado de forças. A integração torna-se um objetivo para a gestalt-terapia, sempre que se evidenciar que a totalidade não está presente e que a falta dela está lhe causando problemas, "fazendo-o em pedaços".

Homeostase - auto regulação

O ser humano possui uma tendência natural para a auto regulação. Para poder crescer e desenvolver o indivíduo procura manter o equilíbrio entre a necessidade de gratificação e a eliminação da tensão. Sempre que houver um desequilíbrio o indivíduo saudável vai restaurar o equilíbrio liberando energias novas e permitindo que uma próxima e importante necessidade apareça.

O indivíduo sempre busca a auto regulação a lei do fechamento e da boa forma

Auto realização

Todo o conhecimento e instrumentos utilizados pelo indivíduo que possam auxiliarem na satisfação de suas necessidades. É importante ressaltar que não existe certo nem errado, cada um vai buscar a sua forma de regular o organismo.

Awareness

O "estar consciente" é uma condição de atenta vigília frente aos fatos que estão ocorrendo no respectivo instante, aqui agora em mim, em minha volta e comigo. Para que aconteça o processo de cura a atenção é fundamental. Pois, ela mantém a pessoa ligada à realidade. Estar consciente, awareness, é ter consciência da própria atenção, ou seja estar consciente de que se está consciente a respeito de algo. Quando o awareness tem um funcionamento adequado, ele mostra o estado de saúde do indivíduo. Para Perls, awareness é curativa, enquanto que atenção é mais uma condição de cura.

CONTATO E LIMITE DE CONTATO

É a inter-relação que acontece com o meio, o indivíduo só pode sobreviver num campo circundante, visto que ninguém é auto-suficiente

O contato permite a relação acontecer, aproximando e separando as pessoas uma das outras. E este movimento é necessário, caso contrário perderíamos a possibilidade de colocar limites e poderíamos assim perder nossa identidade

Podemos dizer que o contato pode ocorrer consigo mesmo, com o outro ou ainda com o mundo. Não só fazemos contato como entramos em contato. O contato é função do self, e quando se perde o contato consigo mesmo não há como entrar em contato com o mundo fora de si.

Limite de contato é o limite em que o indivíduo e o meio se tocam, que são as fronteiras de contato, é aproximação e a retração com meio.

Fronteiras

São nas fronteiras que acontecem os contatos, para que estes contatos sejam o mais saudáveis possível é preciso que haja uma flexibilidade nas fronteiras, onde ora apareça fechada, ora apareça aberta, conforme o surgimento de novas situações. O contato está relacionado com este abrir e fechar de fronteiras, onde pode haver rigidez de fronteira, mantendo

fechadas ou totalmente aberta, isto vai depender dos mecanismos de defesas criados pelo indivíduo no decorrer de sua vida.

As Fronteiras de Contato são:

Fronteira do Eu - é como eu me relaciono com o mundo, é o contato com o não-eu e vai depender das minhas experiências, da minha história de vida. A fronteira do eu determina contatos é ela que os torna permissíveis ou não. O crescimento depende desta fronteira, da expansão que obtém cada vez que permite contatar o novo. Na fronteira do Eu estão:

Fronteira do Corpo - como o indivíduo lida com o seu próprio corpo em relação com o meio. Podendo ter mais consciência, gostar ou valorizar mais de uma parte que de outra.

Fronteira de Valores - são os valores, conceitos, pré-conceitos e introjetos nos quais acreditamos, assim, quando nos deparamos com situações que choquem com estes valores podemos nos fechar para o contato. Bem como facilitar o contato quando encontramos situações que vem de encontro com esses valores.

Fronteira Familiaridade - diz respeito àquilo que é conhecido, como família, casa, emprego. O medo do desconhecido estabelece a fronteira de familiaridade, ela permite ou não conhecer situações novas, diferentes. Quando indivíduo está com esta fronteira extremamente rígida pode tornar-se um obsessivo-compulsivo, onde qualquer coisa diferente ou que quebre sua

rotina torna-se assustadora e inaceitável. Assim como no outro pólo, ou seja, totalmente aberta, o indivíduo pode acabar em situações de perigo.

Fronteira de Expressão - é a maneira que o indivíduo tem de se expressar no mundo, de expressar os sentimentos. Quando um paciente chega a terapia, é importante perceber seu jeito de se expressar, se condiz com o tom da sua voz, com a história (assunto) que ele conta, etc.

Fronteira de Exposição - é a maneira como as pessoas se exponhem. O indivíduo pode ter a fronteira fechada e não querer falar para não aparecer, ou estar no outro pólo (fronteira aberta) que é não conseguir ficar longe das "luzes" onde o que importa é ser visto.

Disfunções de Contato

Segundo Spangenberg, a resistência se relaciona de forma direta com a identidade, tanto em seu desenvolvimento quanto na sua manutenção, com isto o organismo consegue preservar as fronteiras ou os limites de sua identidade. Resistir nada mais é que defender as fronteiras do conhecido, ou seja daquilo que podemos controlar e manipular, pois, além destas fronteiras não se sabe o que fazer nem o que ser.

Os mecanismos de defesa são instrumentos que estão a serviço da manutenção e preservação de estruturas da personalidade. São delimitadores da

identidade, são como "guardiões de fronteira". São os mecanismos de defesa que organizam o campo perceptivo e comportamental do indivíduo.

Segundo Perls existem cinco formas diferentes de resistência que surge em processos de crescimento perturbados: introjeção, projeção, retroflexão, deflexão, confluência.

Introjeção - é a primeira forma de interação e aprendizado entre o indivíduo e o meio. A introjeção é o processo neurótico pelo qual absorvemos atitudes, regras, modos de agir e pensar que não são nossos - "engolir". Na introjeção, o indivíduo tem a tendência de fazer o si mesmo responsável pelo que na realidade faz parte do meio.

Na nossa vida temos a liberdade de aceitar o rejeitar o que o meio nos oferece. O que assimilamos se torna nosso, e podemos reter ou devolver ao meio de maneira diferente, destilado através de nós. Quando aceitamos as coisas sem digeri-las (engolir), sem questionamentos, estas coisas se tornam um peso para nós e, apesar de estarem na nossa mente ainda são um corpo estranho. Se quisermos que sejam nossas verdades é preciso assimilação e dominação.

É importante ressaltar que introjeção também faz parte de um processo de nutrição do organismo, tanto alimentar quanto no processo de aprendizagem. Porém, o polo resistente se manifesta na incapacidade de digerir, assimilar e integrar o material que entrou dentro dos limites da identidade.

Projeção - é o contrário da introjeção. Quando uma pessoa tem a tendência de responsabilizar o meio por aquilo que tem origem em si próprio. A paranóia é conhecida como um caso extremo de projeção.

O projetivo desloca a barreira entre ele mesmo e o resto do mundo exageradamente a seu favor, assim fica possível negar e não aceitar as partes de sua personalidade que considere difícil ou sem atrativos. Em geral, são as introjeções que levam o indivíduo aos sentimentos de auto desvalorização e auto-alienação que produziram a projeção.

O projetar é um aspecto limitador, no qual o indivíduo desapropria uma parte de sua totalidade e deposita fora da sua identidade, ou seja, em outra pessoa ou no ambiente.

Confluência - quando o indivíduo não percebe o limite entre ele próprio e o meio, dizemos que ele está em confluência com este meio. As partes e o todo são indistinguíveis entre si.

Quando a confluência se torna um caso patológico, o indivíduo não distingue o que ele é e o que as outras pessoas são, não consegue deixar de se envolver com outros. Também não consegue fazer contato consigo mesmo, pois não tem noção da barreira entre ele e os outros.

Quando o indivíduo está confluindo, é como estar sem estar, de pertencer sem ser. Assim, ele pode evitar os conflitos as responsabilidades ou ainda a intensidade das relações ou desacordos. É importante dizer que a confluência, fora do polo neurótico, é essencial para a nossa sobrevivência, pois é uma forma de relação, de contato sem os quais não poderíamos identificar-nos com o outro, com a nossa família, comunidade, etc.

Retroflexão - quando o indivíduo aplica em si o que gostaria de aplicar nos outros. É consequência da introjeção e impedimento do contato com o meio. Traça uma linha divisória entre ele e o mundo. O retroflexivo acaba se tornando

o seu pior inimigo. Ao invés de dirigir suas energias para fora e tentar mudar o meio para a sua satisfação, o indivíduo concentra a sua energia para dentro de si mesmo e se coloca no lugar do meio como alvo de comportamento.

O retroflexivo em demasia torna-se "inimigo" de si mesmo, cobra-se, exige-se, culpa-se, persegue-se, em vez de aceitar-se como é. Pela dificuldade de se perceber, ele não se ama, mas "persegue-se", impedindo-se de se integrar e de se sentir amado.

Além disso, vivencia as alegrias, os sonhos, as fantasias e os desejos intensamente, mas evita compartilhá-los com outros. Não é raro que o parceiro de um indivíduo que retroflexiona freqüentemente sintá-se incapaz de alcançá-lo, atingi-lo ou provocar nele algum tipo de reação. Normalmente, o retroflexor cria uma imagem "inatingível", "invulnerável" ou "intocável", além de justificar as próprias atitudes através de racionalizações. Assim, estabelece distância do outro, que fica impedido de "toca-lo".

Deflexão - é quando o indivíduo evita contato direto e se esquia de um compromisso, com isso se enfraquece o contato atual, em outras palavras evita a experiência presente do encontro com o outro e consigo mesmo.

A deflexão é uma maneira de evitar um contato verdadeiro com a outra pessoa. O deflexivo não se envolve com outros de forma inteira e pessoal. O contato é evitado por intermédio de abstrações, do humor, de discursos prolixos ou filosóficos, de relato das experiências de terceiros, ou mesmo esquivando-se do contato visual e até físico, freqüentemente desviam o assunto, abstraem, evitam a intimidade.

Com este comportamento, o deflexivo terá suas ações menos efetivas, ele não correrá nenhum risco, porém seu proveito também é menor. A terapia procura restabelecer o contato e voltar à energia desviada novamente para seus objetivos.

Fora do polo neurótico, a deflexão é imprescindível quando queremos descartar ou evitar a entrada de material ou informação que não queremos ou não podemos assimilar no momento.

RELATO DO CASO

Heloisa tem 32 anos é casada e tem uma filha de 12 anos. Veio para terapia por insistência do marido e do irmão. Heloisa queria se separar, para ela o casamento já havia terminado alguns anos. Porém seu marido queria que ela fizesse terapia, pois não estava convencido da vontade dela e só se separaria se depois da terapia ela continuasse com a mesma opinião.

E seu irmão achava que talvez ela estivesse se precipitando e que ela deveria procurar ajuda não tanto por ela mais principalmente pela filha, a qual seria a maior prejudicada na separação.

Casou-se, segundo ela, muito nova e com pouco tempo de namoro (8 meses). Logo engravidou e parou de trabalhar para cuidar da filha. Acha que não aproveitou a sua juventude e teve que abrir mão da sua profissão. Assim que nasceu sua filha começou a deixar de gostar do seu marido.

Uma das queixas mais freqüentes de H é que sempre tudo foi feito do jeito do seu marido. As opiniões dela nunca valem: *"Ele só finge que aceita, mas dá um jeitinho e tudo sai como ele quer, e é sempre eu que tenho que ceder. Até quando eu era solteira era assim em casa"*.

Heloisa teve uma infância muito difícil, não pelas condições financeiras, era uma família de classe média, seu pai e sua mãe trabalhavam fora e ela e seus três irmãos passavam o dia com empregadas ou sozinhos. No entanto seu pai era um homem bastante rigoroso e violento, batia muito e era extremamente autoritário.

Segundo Heloisa sua mãe não era muito de bater, só às vezes, mas não era tão violenta qto. o pai, mas se saíssemos da linha ela podia contar para ele e, muitas vezes era ela que preparava o chicote (trançava cordinhas de couro) ou pegava uma varinha no quintal para o pai usar.

Heloisa tinha quatro irmãos que eram sua companhia para brincar, principalmente o mais novo, os outros dois eram mais brigões e batiam neles ou contavam para o pai suas bagunças

Para Heloisa ela era tratada como uma bonequinha, sua mãe a enfeitava e comprava vestidos os quais tinha que usar, e mesmo sendo a única mulher até aos nove anos (quando nasceu sua irmã caçula), isso nunca a impediu de apanhar.

Quando adolescente, sofreu com o machismo do pai, para fazer a faculdade teve que trabalhar para bancar os seus estudos, enquanto aos filhos homens era tudo por conta dele.

Heloísa, diz que entende seus pais, acha que eles se casaram tarde e não tinham mais paciência para lidar com crianças e que eles bom ou mal passaram o que era certo e errado (eles sempre foram muito religiosos), ela não sente nenhuma magoa deles, respeita muito seus pais: "Eles são os meus pais e pais merecem respeito."

Ela se acha muito certinha, odeia chegar atrasada, e se assume um compromisso tenta cumpri-lo de qualquer maneira. Nunca esqueceu o aniversário de ninguém, e acha o cúmulo ela ter que comprar um presente para os sogros por que senão o Carlos em lembra do aniversário deles. Gosta que tudo saia certo, no trabalho (é professora e ajuda na empresa do marido) procura fazer tudo perfeito, e em casa também. É extremamente organizada e responsável.

DISCUSSÃO

A princípio achei que Heloisa veio então a terapia a fim de resolver um impasse, mas esse era o discurso do seu marido e do seu irmão. Mais tarde pude perceber que H. não veio para ver se era a separação que ela queria, mas, para ter "forças" para enfrentar tudo e a todos, pois a sua única certeza era que não queria ficar mais neste casamento.

Seu medo de não conseguir se manter, de ter que voltar atrás e ceder novamente, de magoar os outros e principalmente sua filha era uma preocupação constante. Seu medo de fracassar e decepcionar os outros a impediam de partir para uma ação, apesar de toda a energia mobilizada, a qual ficava totalmente represada.

Antes de mais nada, para entendermos as dificuldades de Heloísa, temos que lembrar de sua infância violenta. Para Alice Muller, a violência em crianças cria diversos mecanismos de defesa, para que os sofrimentos emocionais infantis permaneçam inacessíveis, como o desprezo pelos próprios sentimentos, a racionalização, a idealização. Os quais Heloisa apresentava, sempre procura racionalizar e achar uma explicação baseada em valores e normas, e tem muita dificuldade em perceber as sensações e sentimento e assim usa muito a retroflexão e deflexão - seu corpo parece estar sempre tenso e geralmente aparece gripada, com dores abdominais ou garganta. Aliás, era sempre pelos sinais corporais que começavam realmente os trabalhos, sua falta de conexão entre fala e expressão facial, ou então um trancar de lábios a denunciavam.

Heloísa, freqüentemente controlava seus próprios impulsos e sentimentos, não expressava emoções e não permitia que as pessoas próximas não a conhecessem. Uma de suas reclamações era que nem seu marido e nem sua filha a conheciam, pois nunca acertavam, por exemplo, um presente que ela gostasse, já ela, sempre acertava.

Segundo Cardella, quem retroflexiona permanece retraído na fronteira de contato de forma cristalizada. Pode apresentar dificuldades em dizer não, pois já disse a si mesmo. Exige de si a perfeição de atitudes, cobrando-se incessantemente pelo que faz ou deixa de fazer.

"Crianças que não tenham suas necessidades de dependência respeitadas e satisfeitas sofre um grave dano em sua identidade básica e passa a desacreditar das próprias necessidades..." (Rosa Cukier). No caso de Heloisa ela não teve chance de demonstrar as suas necessidades, dado o autoritarismo dos pais, e segundo a própria Heloísa, eles sempre sabiam o que eram melhor para os filhos.

A gestalt trás a introjeção como a mãe de todas as disfunções de contato, e com Heloisa não foi diferente, apesar de que o fenômeno que apresentava alternava entre retroflexão e deflexão, sempre o que sustentava era uma introjeção. Essa introjeções se apresentavam com frase prontas do tipo; pessoas responsáveis não acham graça de qualquer coisa. Devemos sempre lembra das datas (aniversários), para manter a amizade, etc

Este mecanismo, (introjeção) que obviamente está em interação com os demais mecanismos de defesa, envolve atitudes não digeridas de modo de agir, avaliar e sentir. São normas, regras, provenientes do meio externo e que são incorporados à personalidade e que num pólo saudável são essenciais para

formação do indivíduo que vive em sociedade. Esses conteúdos são assimilados, a ponto de parecerem pertencer ao indivíduo, tal sua identificação com eles.

Para Perls a criança assimila as atitudes boas de seus pais, de uma forma que possa usá-las, no entanto com atitudes ruins não pode fazer o mesmo, pois, não consegue enfrentá-las, e acaba engolindo-as (introjetando).

O retroflexivo tem como característica eu mesmo, só que este eu mesmo não é o eu genuíno e sim as introjeções, que criam uma confusão na personalidade, onde o retroflexivo não distingue o que é dele e o que não é.

Heloisa terminou a terapia, com mais consciência de si e de suas necessidades sentindo grande alegria em corresponder ou em satisfazer seus desejos e necessidades, sabe que precisa olhar mais para a sua criança tão exigida e machucada. Porém a terapia terminou no momento que ela quis e conseguiu o que veio buscar, respeitando sua vontade. Nada mais saudável para quem pouco se respeitava, seguir seus próprios desejos e necessidades.

CONCLUSÃO

Com Heloísa procurei trabalhar seu corpo buscando mostrar as deflexões e principalmente as retroflexões, o que trás à consciência, sua postura e depois o que faz com que ela apresente determinadas posturas. Busquei também um resgate de sua auto imagem e de suas necessidades, H quase sempre tinha dificuldade de saber o que queria e quando sabia não podia dizer ou abria mão delas, pois buscava agradar a todos e depois havia uma cobrança por parte dela para ser correspondida igualmente ou ser reconhecida pelos seus feitos.

Todo trabalho terapêutico foi acontecendo em "camadas", pois H não tinha consciência de sua expressão, quando passou a ter não sabia o que era, e só então começou a perceber que não conhecia suas necessidades e quando sabia o que queria, na maioria das vezes, abria mão. Sua mudança começa a partir da identificação desta necessidades e o por último, pedir aos outros o que queria

Heloísa, não dava muita abertura para conhecer seus desejos, ao mesmo tempo que ela "tão boa" para todos sempre estando disponível, havia uma cobrança e até uma certa arrogância por achar que ninguém fazia tão bem quanto ela, por isso ela mesmo fazia. O que é característico do retroflexor, tornado-a uma pessoa inatingível. Sua própria postura, com um olhar um tanto quanto indiferente como se nada fosse novidade, denunciava isto.

Para mim foi difícil trabalhar com introjetos tão bem elaborados, meu grande medo era cair nestes introjetos e reforçá-los, que ao meu ver alguns

eram até saudáveis, ou ser tão autoritária e dona da verdade como seus pais. Não queria ditar a verdade pela minha ótica, apesar de achar muitas vezes algumas coisas absurdas. Percebi que tentava não criar conflitos com H assim como ela com a filha e com as pessoas com quem convivia, eu estava sendo tão retroflexiva quanto ela, qtas vezes me peguei numa postura com lábios cerrados.

Foi bonito de ver a transformação de H e sua expressão e felicidade, por exemplo ao narrar um episódio no qual ela comprou uma colcha para sua cama sem pedir a opinião de ninguém de seguir o que realmente ela queria, esta colcha era um desejo que Heloísa guardara por muito tempo; fiquei feliz e triste ao mesmo tempo, quando ela se sentiu livre para andar sozinha, eu sei que teria muita água para rolar nesta terapia, mas seu objetivo tinha sido alcançado, H se separou, contou para todos, se sentia bem e feliz, dizia se sentir mais leve e tranqüila e estava segura para seguir sua vida. Confesso: Todo trabalho terapêutico foi acontecendo em camadas, pois H não tinha consciência de sua expressão, quando passou a ter não sabia o que era, e só então começou a perceber que não conhecia suas necessidades e quando sabia o que queria, na maioria das vezes, abria mão.

fiquei orgulhosa.

BIBLIOGRAFIA

CARDELLA, de Beatriz H.P. O Amor na Relação Terapêutica - uma visão gestáltica - Summus, 1994.

CUKIER, Rosa. Sobrevivência Emocional: as dores da infância revividas no drama adulto. São Paulo: Ágora, 1998

MILLER, Alice. O Drama da Criança Bem Dotada: como os pais podem formar e deformar a vida emocional dos filhos. São Paulo, 1997

PERLS, F. S. A abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia. São Paulo: Zahar, 1977

RIBEIRO, J. P. Gestalt-Terapia: o processo grupal: uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística. São Paulo: Summus, 1994

Refazendo um Caminho. São Paulo: Summus, 1995

O Ciclo do Contato. São Paulo: Summus

SPANGENBERG A. Terapia Gestáltica e a Inversão da Queda. São Paulo: Paulinas, 1996