

A GESTALT TERAPIA: AS UTILIZAÇÕES DOS SONHOS COMO PREMISSA TERAPEUTICA.¹

Maria Bernadete Costa Correa²

Ana Maria Mattos de Andrade³

RESUMO:

O objetivo deste artigo foi apresentação dos sonhos como ferramenta terapêutica na Gestalt-Terapia. O trabalho com os sonhos é uma premissa que constituiu rara utilidade dentro do setting terapêutico. A elaboração do conteúdo foi pensada para ser simples e acessível por ser destinada a pessoas com interesse em conhecer a utilização dos sonhos na abordagem da Gestalt-Terapia. Muito ainda poderá ser exposto sobre pesquisas e atuações de Perls em sua trajetória de vida. Perls (1977) descreve a Gestalt-Terapia como uma psicoterapia de integração e considera como diferença essencial desta abordagem quando comparada com as demais que a Gestalt-Terapia não analisa, mas busca a integração do sujeito. O esforço da Gestalt-Terapia é compreender a pessoa como ser unificado nos campos físico, emocional e psicológico. Os resultados esperados foram trazer os sonhos para o enfoque analítico. Através das fontes literárias, esclarecer como os sonhos são utilizados como ferramenta terapêutica para o autoconhecimento do cliente e sua importância. Ampliar para os leitores motivados a conhecer a Gestalt-Terapia o lugar que os sonhos ocupam na abordagem. Contribuir com a expansão de conhecimentos sobre as técnicas utilizadas por Perls no setting terapêutico. Clarear sobre as formas de usos dos sonhos pela Gestalt-Terapia. Apresentar a utilização dos sonhos como instrumento para o trabalho do terapeuta nos dias atuais.

Palavras-chave: Gestalt-Terapia. Perls. Sonhos. Psicoterapia.

THE GESTALT-THERAPY: THE USE OF DREAMS AS A THERAPEUTIC PREMISE.

ABSTRACT:

The aim of this article was to present dreams as a therapeutic tool in Gestalt Therapy. Working with dreams is a premise that has proven to be of rare utility within the therapeutic setting. The content was designed to be simple and

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Práticas Clínicas. Recebido em 04/04/2023 e aprovado, após reformulações, em 30/11/2023.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA) graduanda em psicologia. E-mail: cosco.bernadete@gmail.com..

³ -Mestra em psicologia e psicanálise pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: anaandrade@uniacademia.edu.br.

accessible, intended for individuals interested in understanding the use of dreams in the Gestalt-Therapy approach. Much more could still be explored regarding Perls' research and actions throughout his life. Perls (1977) describes Gestalt-Therapy as an integration psychotherapy and considers a fundamental difference in this approach compared to others: Gestalt Therapy does not analyze but seeks the integration of the individual. The effort of Gestalt-Therapy is to comprehend the person as a unified being in the physical, emotional, and psychological realms. The expected outcomes were to bring dreams into the analytical focus. Through literary sources, clarify how dreams are used as a therapeutic tool for client self-awareness and their significance. Expand the understanding for readers interested in Gestalt-Therapy about the role dreams play in this approach. Contribute to the expansion of knowledge about the techniques used by Perls in the therapeutic setting. Shed light on the various ways Gestalt-Therapy utilizes dreams. Present the use of dreams as an instrument for the therapist's work in contemporary times.

Keywords: Gestalt-Therapy. Perls. Dreams. Psychotherapy.

1 INTRODUÇÃO:

Ribeiro (2019) relatou sobre a caracterização geral do sono e dos sonhos que os neurônios e as podas neurais ocorrem na infância. Formam figurativamente uma obra de arte, que no principio era apenas um bloco de pedra e que quando ocorrem os desenvolvimentos dos sentidos vai elaborando uma escultura única em cada pessoa, por serem vivencias e experiências pessoais que estão sendo arquivadas na modelagem. As sinapses bem sucedidas são fortalecidas e mal sucedidas são enfraquecidas ou eliminadas. O aprendizado acontece durante o sono e os bebês passam a maior parte do tempo dormindo em sono Rem. Percebe-se durante o sonho que os bebês sorriem, fazem caretas, mexem todo o corpo, falam, mostrando afetos e agitação motora.

Ribeiro (2019) sobre os primeiros dezoito meses de vida relatou que são considerados os mais importantes da fase cognitiva da vida humana. É a fase de aprendizagem e uso dos músculos e dos sentidos. A infância é o período de maior plasticidade neural, porém a criança depende do cuidado da mãe para sobreviver. O primeiro contato é o seio cheio de leite materno. As sensações dos sonhos dos bebês são suas vivencias primárias: saciedade, fome, umidade, frio, calor, sons e imagens.

Ribeiro (2019) ao falar sobre o desenvolvimento do enredo onírico informou que existe um estudo longitudinal que continua sendo o mais completo sobre sono e sonhos executada por um Psicólogo chamado David Foulkes que

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 10, p.207-223, jan./jun. 2024 – ISSN 2674-9483

estudou muitas crianças de três até quinze anos de idade. Exames psicológicos e registros polissonográficos de atividades cerebrais foram executados por nove noites por ano em cada criança e os relatos de sonhos foram colhidos logo depois do despertar das crianças, com menos interferência por parte da vigília.

Ribeiro (2019) verificou que nos estudos de David Foulkes os sonhos das crianças de três a cinco anos eram sobre demandas fisiológicas como dormir e comer. As crianças na idade pré-escolar apresentaram relatos empobrecidos, possivelmente por não recordarem os sonhos. As crianças de cinco a sete anos relataram cenas em sequência como dos filmes e com narrativas. Os relatos desta faixa etária foram relacionados com as vivências na vigília do sonhador. Crianças de sete a nove anos demonstraram grande capacidade de compreensão dos sonhos. Os sonhos em geral foram em primeira pessoa. A prevalência é de sonhos agradáveis. Tornou-se notável a capacidade de narrativa dos sonhos. Dos nove aos onze anos aumentaram a capacidade de lembrar os sonhos e o sonhador foi a personagem principal do enredo onírico. Dos onze aos treze anos ocorreram os amadurecimentos dos sonhos. Nesta fase ficaram evidentes o caráter e habilidades sociais do sonhador. Diferenças entre vivências sociais de meninos e meninas vieram à tona nos sonhos. Meninas sonharam com meninas e meninos sonharam com meninos. As meninas em geral buscavam atividades em grupo e eventos sociais e os meninos preferiam esportes que exigiam força física e competitividade.

Ribeiro (2019) quando esclareceu sobre os sonhos na adolescência disse que David Foulkes descreveu que em sua amostra a maior influência foi o desenvolvimento intelectual e emocional de cada pessoa pesquisada. Como o cérebro que sonha é o mesmo que está em estado de vigília, os sonhos representaram a complexidade da mente do sonhador. Aos quinze anos de idade o sonhador foi ativo e sua realidade onírica refletia desejos e escolhas dentro do ambiente virtual que é cheio de nuances.

Ribeiro (2019) informou que a pesquisa de David Foulkes apresentou no transcorrer dos anos de pesquisa poucos pesadelos. A pesquisa foi executada dentro de famílias de classe média americana, com bom nível de instrução, boa relação familiar, estabilidade financeira, conforto para exercício do sono diário e ambiente familiar e social pacífico gerando registros de sonhos com elevada qualidade, geralmente sem pesadelos ou apresentação de perseguições ou violências.

2 DESENVOLVIMENTO:

Ribeiro (2019) esclareceu que a palavra *Sonho* no alemão é *Traum*; no grego é *Ferida*. Considera as memórias como cicatrizes valiosas e para se conhecer a fundo as razões dos sonhos e as suas funções é necessário trilhar um longo caminho que perpassa pela Biologia Molecular; Medicina; Psicologia; Antropologia; Neurofisiologia; Literatura e a evolução humana e toda a sua história. Considerado como especial, o sonho lúcido, onde o sonhador não é apenas o personagem principal, mas também o roteirista e produtor do sonho. Entretanto há os sonhos que estão ao alcance de todos, aqueles que temos todas as noites, e que muitas vezes não recebem atenção. São sonhos que acontecem em todo o mundo, e são sonhos que preparam o sonhador para o dia seguinte.

2.1 Considerações sobre o sonho e o sonhar.

Ginger (1995) quando falou do imaginário do sonho e criatividade acrescentou que a Gestalt-Terapia incorpora a representação de imagens e construção de novas combinações utilizando gestos e palavras. Na natureza as pedras e os gravetos podem ser obstáculos para impedir a fluidez das águas de um rio ou córrego, assim como situações mal resolvidas ou inacabadas podem impedir o indivíduo de alcançar plena felicidade. Neste contexto é que a Gestalt-Terapia veio atuar com maestria.

Ginger (1995) defendeu que todas as pessoas sonham em todas as idades, incluindo as que nunca enxergaram. Por aproximadamente cem minutos da noite dormida, ocorrem os sonhos. Mesmo sonhando por um período longo, muitos afirmam não sonhar e não lembrar que sonhou. Entretanto os sonhos são considerados indispensáveis para a saúde humana por serem carregados de emoções vividas durante o dia e em vigília. Uma das funções dos sonhos seria fixar as lembranças e consolidar aprendizagem ao favorecer as sinapses. Os sonhos têm também função terapêutica.

Perls (1977) afirmou que a Gestalt-Terapia é uma abordagem que não se resume a aplicações de técnicas, mas utiliza o trabalho com os sonhos como instrumento facilitador para esclarecer o sentido que o sonho traz em si como

fenômeno. Sobre o terapeuta que utiliza a abordagem Gestalt-Terapia: o objetivo é ampliar as potencialidades humanas utilizando o processo de integração considerando e apoiando os desejos e interesses do paciente.

Perls (1977) aplicou o psicodrama e monodrama como recursos lúdicos para que o paciente alcançasse compreensão através do enredo do sonho, de fatos íntimos que necessitavam ser trabalhados.

2.2 Características e objetivos da abordagem.

Ribeiro (2006) definiu a Gestalt-Terapia como uma abordagem que considera os fenômenos psicológicos como configurações que formam uma unidade de sentido, totalidades indivisíveis, organizadas e articuladas. Gestalt é algo que acontece entre a realidade e a consciência. O conceito de Gestalt dá o sentido, exprime o significado, manifestando como a Gestalt funciona e dimensão do significado de um fenômeno. A Gestalt como uma totalidade organizada significa que ela mesma se organiza, sem depender de outrem. Ao se dizer que a Gestalt é uma totalidade indivisível, significa que deve ser pensada como uma totalidade e não por partes, que começa em si e termina em si mesma. Ao dizer que Gestalt é uma totalidade articulada significa que não é exclusiva, mas é relacional por que uma Gestalt é um ser em si para o outro. Na Clínica da Gestalt-Terapia o convite é que o terapeuta e o cliente se vejam como totalidade. Fazer Gestalt-Terapia é retornar ao processo de unificação, que significa ser como uma totalidade viva e produtiva.

Perls (1977) se intitulou redescobridor da Gestalt por considerar que a Gestalt sempre existiu. Quando falou sobre o Trabalho Corporal relatou que o corpo humano tem poder curativo sobre dores que nele se apresentam. A experiência e vivência é o que nos ensina a executar a Gestalt-Terapia no paciente. No trabalho corporal, a regra é aprender a não controlar o corpo. Não apenas relaxar durante um processo de meditação mas observar e sentir o que se passa dentro do corpo é um dos princípios da Gestalt-Terapia. Ao sentir as sensações desagradáveis como pequenas dores e prestar atenção a elas, desaparecem ou mudam de lugar. Sentir o corpo do alto da cabeça até as pontas dos pés. Sem correr ou pular partes. Sentir onde dói e onde tudo está bem.

Perls (1977) registrou que o trabalho corporal pode ser realizado em um espaço no chão. Deitado no chão com as plantas dos pés no chão. Braços ao

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 10, p.207-223, jan./jun. 2024 – ISSN 2674-9483

lado do corpo. Olhos fechados. Prestando atenção nos sons e ritmos da respiração. Produzir os sons que sentir vontade. Ouvir músicas relaxantes ou não. Seja movimento. Somos como o rio que corre. Cada momento de relaxamento é diferente e autoinstrutivo. No corpo há conhecimento próprio e sabedoria. É preciso apenas parar de controlar. Capacidade de dizer sim, ao que quiser. Capacidade de dizer não ao que não quiser. Por melhor que parecer o convite. Nisto consiste a simplicidade do viver e o relaxamento de todas as partes do corpo. Cada órgão e cada nervo sabe o que fazer. Isto inclui os órgãos do intestino. Sentir liberto de todas as tensões porque enrijecem os nervos e tendões.

Perls (1977) relatou que no trabalho corporal, o terapeuta não deve dizer para a pessoa o que sentir. Deitada no chão com as plantas dos pés no chão deverá parar quando sentir desconfortável. Ao paciente deve ser orientado a estar no aqui e agora e procurar não pensar em seus problemas. Não pensar para não sentir medo ao acessar todos os locais de seu corpo. Dores alojadas poderão sair e não retornar mais. Estar em contato com... Só sentir. O descontrolo do corpo é o trabalho corporal da Gestalt-Terapia onde o paciente é o seu próprio corpo e suas sensações. Este processo de não dominar o corpo, insistindo no que deve fazer ou não, mas relaxando-o, é que vai trazendo liberdade das ações. Sentindo-se íntegro.

2.3 Sonhos na Gestalt-Terapia. Emprego da Técnica.

Osorio (2007) falou do psicodrama como um método de terapia grupal desde suas origens. O setting terapêutico do psicodrama está na psicoterapia de grupo por excelência. O método do psicodrama é unir as palavras à ação. A Gestalt-terapia utiliza a dinâmica de grupos como um dos pilares das terapias grupais. Para trabalhar os sonhos, o psicodrama foi eleito como técnica principal. O terapeuta utiliza as ferramentas do psicodrama dentro do grupo.

Perls (1977) *Gestalt-Terapia Aplicada* é uma obra de Perls que perpassa pelo tema da utilização dos sonhos no setting terapêutico. Em Seminário sobre os sonhos e Workshop sobre os sonhos esmiuçou o papel dos sonhos diante dos participantes dos eventos. Colocou o foco sobre os questionamentos e interferências do terapeuta no momento em que o paciente trouxe o relato do sonho para ser trabalhado.

Perls (1977) em primeiro lugar ouvia o relato do sonho. Ouvir o sonho descrito pelo paciente é um gesto de respeito e consideração. Ao acolher a produção onírica, como comunicação existencial que apresenta ao paciente a condição de sua vida e o que precisa ser trabalhado para fechar a Gestalt que se apresentou é um gesto de interesse desempenhado pelo terapeuta.

Perls (1977) utilizou as técnicas para trabalhar os sonhos sem os interpretar por considerar que a produção onírica representava a projeção do conteúdo interno do paciente.

Para Ribeiro (1985) dentro da psicoterapia o paciente é entendido a partir do momento em que ele é visto como um todo. Como uma sinfonia executada na sua totalidade para se compreender a sua beleza e mensagem, uma relação dinâmica de nota a nota em execução. Uma obra prima. Quando a psicoterapia é executada tendo em vista o todo do paciente, a ação ocorre sobre todas as partes da vida do paciente. O psicoterapeuta pode ser comparado com um relojoeiro que identifica as peças que impedem o perfeito funcionamento do relógio. O psicoterapeuta observa, descreve, analisa e olha o paciente como um todo físico, mental, espiritual a partir daquela parte trazida pelo paciente que dificulta o seu funcionamento normal e que está em desarmonia.

Para Perls (1977) utilizar a técnica de vivenciar o sonho aqui e agora significava movimentar o sonho para a vida no momento presente. Não apenas recontar o sonho como se fosse uma estória, mas como se fosse algo que aconteceu de verdade e que deveria ser reportada no tempo presente. O paciente seria ouvido como se o evento do sonho estivesse acontecendo agora.

A técnica para diminuir o foco e trazer a estória para o presente era a solicitação para que o paciente escolhesse um fragmento do sonho que mais interessasse e o recitasse como se estivesse acontecendo agora, neste momento.

A técnica para transformar a experiência vivida no passado como uma experiência que estivesse acontecendo no momento presente consistia em solicitar ao paciente que procurasse enxergar o que estava descrevendo e recontar para o grupo de pessoas presentes.

Para tornar a experiência dentro do contexto, era solicitado ao paciente que descrevesse a cena e a encenasse utilizando o psicodrama. O paciente poderia contar com o auxílio do psicoterapeuta que estava presente para auxiliar caso fosse necessário.

Para viver o sonho, era solicitado ao paciente que apresentasse os fatos que estava representando como se estivesse no palco de um teatro. Encenando com liberdade de expressão.

Para o paciente expandir o ponto de vista que era apresentado dentro do contexto do sonho, solicitava ao paciente que criasse falas e diálogos entre os personagens apresentados no sonho. A integração do sujeito utilizando esta técnica na Gestalt-Terapia acontece através do contato do encontro, no diálogo entre as partes contidas no sonho.

Para ampliar o conhecimento sobre o viver do paciente, era solicitado ao paciente que pontuasse e falasse sobre a experiência psicológica que percebera no enredo do sonho que estivesse descrevendo. O objetivo da ampliação do conhecimento é a cura bem sucedida que é o despertar para vida, onde o paciente alcança o sentido do viver.

Perls (1977) incentiva a ação do paciente, de forma progressiva, solicitando ao paciente que expanda seus gestos, falas em tons mais intensos, mais moderados ou suaves, como cabia no momento da exposição do conteúdo onírico que emergiu.

Se o psicoterapeuta não entendia o que o paciente estava relatando, podia pedir para repetir e esclarecer o que estava descrevendo. Como todo o conteúdo do sonho está claro para o sonhador, poderá ocorrer que o psicoterapeuta necessite de esclarecimentos quando não ficou claro o relato do paciente.

O psicoterapeuta se desejar poderá exercer o papel de interlocutor e solicitar ao paciente que emita as falas diretamente para ele. Como se o sonhador e o terapeuta estivessem dialogando dentro do sonho. Neste caso o processo de compreensão pode ser alcançado com mais segurança e esclarecer dúvidas do paciente. Perguntas inquisitivas cabem neste momento.

O psicoterapeuta poderá apontar o que percebeu no sonho e pontuar para o paciente o que encontrou dentro do contexto que estava sendo descrito.

Perls (1977) valoriza e incentiva as emoções apresentadas pelo paciente. Considera que o corpo manifesta o interior de cada pessoa. Através da observação do corpo colhem as observações básicas para o trabalho de integração que o sujeito necessita.

Voltar ao eu é uma técnica para refletir o que determinado fato significa para o paciente. O psicoterapeuta atento verá alterações no comportamento do

paciente e o que está ocorrendo intimamente no seu ser. O corpo como é uma expressão da realidade interna do paciente e um mensageiro fiel deverá ser observado e acolhido pelo psicoterapeuta neste momento.

Estimular o paciente e desafiá-lo dentro do contexto do sonho. Perls deixava claro que trabalhar alguma coisa que não é sentida aqui e agora era perda de tempo. Quando o paciente narra fatos dos seus sonhos e da sua vida no passado e no presente, haverá sempre o questionamento feito pelo psicoterapeuta: O que você sente agora que está falando sobre isto?

Pedir ao paciente para engrandecer as reações de suas sensações. As reações corporais devem ser observadas pelo psicoterapeuta. O corpo que está presente na psicoterapia deve ser considerado em sua totalidade. O passado e o presente do paciente se encontram em perfeita harmonia no aqui e agora.

Mostrar ao paciente os efeitos do trabalho que está sendo executado. Quanto mais natural a pessoa tornar, mais Gestalt estarão fechadas e mais auto regulado o paciente se tornará. O psicoterapeuta atento deverá observar como o paciente fala, não apenas o que fala e principalmente o silêncio. O modo como diz não mente, o modo de falar é verdadeiro.

Trabalhar o resumo do processo psicológico e pedir para o paciente analisar o papel que está desempenhando é também uma técnica dentro dos sonhos. Esta técnica do aqui e agora vivenciado pelo paciente é uma resposta que vem de dentro do paciente. Esta técnica não produz mas vai ao encontro de alguma coisa que existe dentro do paciente e precisa apenas ter condições para aparecer e aflorar produzindo efeitos.

Resumir o processo psicológico e questionar ao paciente como está sentindo neste momento é uma forma do psicoterapeuta se atualizar de como está o processo das vivências dos sonhos. Para Perls tudo está aqui e agora. Uma pessoa completa é soma total funcional de suas vivências passadas.

Voltar ao sonho e quando julgar necessário acrescentar elementos ao sonho, de forma a trazer o paciente para a realidade do sonho sem desviar a atenção para outras coisas ou dispersar os pensamentos. Perls chama de presentificar. Presentificar é um processo de consciência através do qual o paciente consegue estar refletido na sua realidade como um todo.

Questionar ao paciente com quais partes do sonho se identifica. Para a Gestalt-Terapia é necessário estar atento à totalidade do paciente e não apenas aos reflexos. O paciente é uma totalidade de pensamentos, sentimentos,

percepções e sensações que são expressas pelo corpo. A Gestalt-Terapia é uma abordagem que vê o paciente como um todo, o seu comportamento somente pode ser compreendido quando visto em sua relação como o ambiente em que vive e no contexto total em que se encontra.

Perguntar ao paciente o que cada parte do sonho representa para ele é uma técnica que o psicoterapeuta se apresenta como alguém que está pronto para ouvir o que o paciente tem a dizer. O paciente não está excluído do processo, mas ativo e dinâmico.

Ao interferir nos pontos que acha importante esclarecer para o paciente, o psicoterapeuta deve ter como premissa falar o motivo da interferência.

O psicoterapeuta poderá recomendar ao paciente que execute funções dentro do sonho. Colocar o eu do paciente para ter participação mais ativa dentro do contexto do sonho. Uma das principais características da Gestalt-Terapia é considerar o homem como ser singular na sua maneira de ser e agir. É também único e subjetivo e não se acomoda procurando sempre compreender sua realidade.

Ao colocar hipóteses dentro do sonho, sobre as ações do paciente que serão encenadas, o psicoterapeuta levará ao questionamento cada parte do sonho que será apresentada ao grupo. O eu do paciente deverá atuar ativamente, dentro do que o sonho apresenta, personificando objetos ou pessoas. A Gestalt-Terapia trabalha em cima do aqui e agora; assim se compreende a pessoa como um todo.

Resumir o conteúdo do sonho em algo fundamental para a compreensão do paciente e sugerir a integração que falta é uma atividade atenciosa do psicoterapeuta. É como descortinar para o paciente o que se passa em sua vida, o que estava necessitando de conserto e que no momento já pode concluir. A integração é o momento que a parte que faltava pode ser colocada junto ao restante, fechando a Gestalt. Um momento lindo.

O psicoterapeuta poderá solicitar ao paciente que reflita sobre o sonho, como se estivesse refletindo sobre a própria vida, ver a sua visão de mundo e a influencia que traz de seu passado e que perpassa no seu presente e se quer ou não modificar algo no seu momento de vida presente. Gestalt-Terapia trabalha com o principio da contemporaneidade, onde o passado e o corpo estão presentes na pessoa como um todo.

Ao dar novo significado para o sonho e dar interpretações para suas atitudes, o paciente deverá utilizar sua criatividade. Perls sempre manteve atento ao discurso do cliente ao ouvir a descrição do sonho. Sempre esteve atento ao som das palavras do paciente. Através dos sons conseguia identificar as emoções do paciente que eram trazidas em suas descrições.

Ao utilizar frases de pessoas importantes, resume com facilidade a importância do momento. As citações de frases ou textos de terceiros tem esta condição.

Ao dar novo significado aos símbolos e colocar na pessoa do paciente tais adjetivos, o psicoterapeuta, que estará utilizando imagens trazidas dentro do próprio sonho, estará sendo objetivo, embora faça sentido somente dentro do contexto de estudo. O paciente por compreender do que se trata não terá dúvidas sobre o conteúdo que está sendo exigido dele.

Ao solicitar o paciente sobre a função de objetos no sonho, o psicoterapeuta estará compartilhando com o paciente do contexto onírico, onde o ambiente é familiar e certamente não trará estranheza para o paciente.

O psicoterapeuta poderá ser mediador ou moderador junto ao paciente, na interpretação de objetos ou pessoas constantes nos sonhos. Colocando a forma que deseja a interpretação dos personagens ou sensações dentro do sonho. Para Perls, o psicoterapeuta não revela o que vai trabalhar de forma que o paciente sabe apenas que está trabalhando alguma coisa. Perls sempre executou seu trabalho de forma muito responsável e respeitosa.

Perls (1977) sempre chamou a atenção do paciente para suas ações e gestos. Sempre questionou ao paciente porque agia de tal forma com os gestos de mãos, pernas, movimentos de cabeça, olhos e demais posturas em geral. Pedindo algumas vezes que o paciente conversasse com as partes de seu corpo ou as dramatizasse buscando compreender os motivos de tais reações.

Falar sobre as evitações e os impasses apresentados dentro do sonho, também fazem parte do trabalho do psicoterapeuta que deverá trazer para a consciência do paciente para que saiba o que está acontecendo. Enfrentar um problema e uma dificuldade geralmente é difícil para o paciente. Embora seja parte do processo ter a resolução do problema para continuar vivendo bem.

Tornar o paciente ciente de seus medos e suas objeções foi técnica utilizável dentro da Gestalt-Terapia. Colocar o paciente para interagir dentro do contexto do sonho com alguma coisa que é desagradável e que amedronta.

Ao esclarecer alcançar o significado dos símbolos, deverá explicar ao paciente como fazer este exercício.

Estimular o paciente e elogiar o comportamento do paciente faz parte do trabalho do psicoterapeuta. Através do elogio e do estímulo para continuar melhorando o desempenho, o paciente será beneficiado.

Devolver o problema para o paciente é uma técnica inteligente para o autodesenvolvimento e autoconhecimento. Através desta técnica poderá acontecer um feedback. O paciente na maioria das vezes conhece o problema que trouxe para a psicoterapia e fica com medo de agir. Não toma posição para se libertar dos problemas porque espera que outra pessoa faça por ele o que fazer. Não cabe ao psicoterapeuta tomar lugar do outro.

Ao finalizar o trabalho terapêutico, o psicoterapeuta deverá encerrar com um retorno ao paciente sobre o que ocorreu na psicoterapia e o que seria aconselhável fazer ou não.

Isto é Gestalt (1977) é uma obra que perpassa por vários escritores e gravações que foram reunidas em capítulos interessantes sobre Perls. A Gestalt-Terapia utiliza como técnica para esta integração o trabalho com os sonhos. Os sonhos neste contexto são considerados comunicação existencial que apresenta para o paciente dados não explorados de sua vida. O sonho estará mostrando o que necessita modificar e transformar. Através do exercício da personificação do sonho o paciente encena os detalhes de sua história.

Para Perls (1977) na Gestalt-Terapia não há interpretação dos sonhos, porque não se analisa os sonhos, mas os traz de volta para a vida. A forma utilizada para trazer o sonho à vida é reviver o sonho como se estivesse acontecendo agora. O sonho não é recontado no passado, mas encenado no momento presente para que o paciente se envolva no conteúdo do sonho.

Perls (1977) considerou que o trabalho com os sonhos na Gestalt-Terapia traz como principal objetivo promover maneiras mais maduras e livres do paciente viver, alcançando maior consciência de si e reconhecendo as suas potencialidades individuais.

Perls (1977) relatou que o paciente deve em primeiro lugar relatar o seu sonho. O terapeuta seleciona uma parte do sonho que possa trazer um significado de conflito na vida do paciente. Pede ao paciente que dramatize sendo este elemento do sonho, representando-o no momento presente.

Ocorrendo a identificação, o paciente perceberá em si mesmo, o que está representando como uma parte que foi fragmentada de sua personalidade.

Perls (1977) descreve que através da dramatização o paciente pode compreender que a parte de sua personalidade que faltava foi trazida pelo sonho e ficou completa. Ocorre o despertar para o fato que antes não conseguia entender, mas que foi esclarecido pelo sonhar e falar sobre o sonho.

Lima Filho (2002) considerou que para a Gestalt-Terapia os sonhos representam situações inacabadas. Gestalt aberta. Para trabalhar com os sonhos completos ou fracionados o paciente sempre recebia um combinado: não pensar. Ao não pensar o cliente retirava de sobre o sonho toda racionalização e passaria para a dinâmica energética. O interesse deste exercício estava em alcançar a autonomia do indivíduo, visitando camadas escondidas da vivência do paciente em seu passado.

Para Perls (1977) o terapeuta tem a função de ajudar o paciente a desempenhar os papéis através da dramatização. Através desta técnica o paciente estará discursando sobre cada uma das partes do sonho que recordar. O objetivo da dramatização será o contato do sonhador com o sonho. Ao falar em voz alta, vivenciando cada elemento do sonho, fica mais fácil para o paciente compreender o conteúdo onírico que está representando. O importante é que o paciente interprete o sonho no tempo presente, como se estivesse ocorrendo agora.

Lima Filho (2002) registrou que o emprego dos sonhos como técnica na Gestalt-Terapia leva em conta que os sonhos podem parte da imaginação e da linguagem na fase infantil do indivíduo. Os sonhos tendem a ser voláteis e são esquecidos com o passar das horas depois de acordar, recomendava aos clientes que antes de dormir colocassem caneta e papel ao lado da cama, para registrar os sonhos logo ao acordar. Tomando cuidado para recordar detalhes das partes dos sonhos. A vantagem de utilizar esta forma de registro é que pouco se perdia do conteúdo por estar vívido na memória, com pouca possibilidade de enganos.

Ribeiro (2019) reitera que se faz necessário um convite para a introspecção. Ficar alguns minutos na cama depois de acordar para recordar os sonhos e registrar em um diário de sonho para reativar a arte de sonhar e narrar o que se sonhou.

Ribeiro (2019) seguindo a lógica da evolução considera que nossos ancestrais na era do osso e da pedra tinham sonhos muito diferentes dos sonhos que temos atualmente. Através de milênios os seres humanos passaram por sonhos com presas e predadores, fome, perseguição e sangue. Os registros nas paredes das cavernas deixaram registrados o seu cotidiano.

Conforme Ribeiro (2019) para compreender o processo onírico, se faz necessário entender como se processa na mente humana o significado de presente e futuro. A mente que lembra e que imagina. O sonho perpassa pela mente da criança, do jovem, do adulto e do idoso por incontáveis vezes. Entretanto, poucos valorizam os sonhos ou recordam o que sonharam. A criança somente consegue falar sobre o que sonhou a partir de três anos de idade. Período que consegue recontar os sonhos de forma clara.

Lima Filho (2002) considera que os sonhos são fenômenos que requerem estudos. Podem ser considerados como contribuições da memória e da realidade do indivíduo. Como tal podem ser colocados frente ao sonhador em forma de dramatização para ser colhida a resposta que ele precisa

Conforme explicou Perls (1977) os sonhos dentro desta abordagem não são interpretados. Não se trabalha a interpretação dos sonhos e também não os analisa. Na utilização do sonho na abordagem da Gestalt-Terapia é apresentado para o grupo no momento presente como se estivesse sendo vivido no presente momento, trazendo-o para o aqui e agora.

Perls (1977) considera que se souber o que fazer com o conteúdo trazido pelos sonhos poderá aproveitar muita coisa. Mesmo um velho sonho tem muito a oferecer. Fragmentos de sonhos também poderão ser aproveitados, por que não importa. Um pedaço de sonho que está acessível na memória está vivo e poderá ser dramatizado. O que se pega de um sonho em geral, são pedacinhos que ficaram vívidos. Eles contêm situações que estão inacabadas e não foram assimiladas pelo indivíduo.

Lima Filho (2002) esclarece que durante a dramatização serão observados os gestos, curvatura do corpo, sudorese, se os olhos estão fechados ou abertos, respiração, sons que indiquem se o momento está sendo leve ou pesado para o paciente. O terapeuta deverá estar atento para perceber os detalhes. Se o relato do sonho estiver entrecortado e de difícil compreensão o terapeuta poderá pedir a repetição do relato. Entretanto, se o relato for claro e

fluido o terapeuta poderá pedir ao paciente para dramatizar a parte do sonho em tempo presente e personificando o elemento do sonho que fora escolhido.

Perls (1977) orienta que não se aconselha a execução de um trabalho com sonhos sem acompanhamento de terapeuta. O risco é chegar ao momento do confronto com o vazio e o nada. O vazio gera o medo e a paralização. O nada gera a fuga. Ambos produzem o encerramento do tratamento terapêutico. Perceber o momento em que ocorrerá o impasse ficará mais claro com o acompanhamento do terapeuta que ajudará o paciente. A ajuda do terapeuta consiste em ser sincero e honesto com o paciente.

Perls (1977) esclareceu que se faz necessário conhecer o que está evitando. A evitação acontece quando o paciente deseja manter o status quo. O terapeuta não deverá socorrer o paciente oferecendo respostas prontas. Isto caberá ao paciente. O objetivo central da Gestalt-Terapia é estar em consenso com a natureza. Fazemos parte da natureza e a natureza faz parte de nós. Para se viver na atual sociedade afastou-se da natureza que é salutar. O ser humano, porém precisa estar em equilíbrio com a natureza para encontrar o equilíbrio e a saúde.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Ribeiro (2019) relatou que o interesse sobre os sonhos continuam e que os estudos em laboratórios estão sendo sobre os sonhos lúcidos. É um sonho em que se sonha que está sonhando e pode exercer controle sobre as ações no sonho. Sonhos lúcidos são tratados como sonhos especiais e fortes.

Lima Filho (2002) considerou o autoconhecimento um dos fatores mais importantes a ser alcançado pelo paciente. A auto-observação é uma ferramenta que será utilizada com vasta proporção dentro da vivência do sonho seja de maneira extrovertida, introvertida, dependendo da personalidade do paciente em parceria com o terapeuta. A transposição do que é particular para o que é público fará do sonho um importante material para se trabalhar no setting terapêutico diante do sonho apresentado.

Perls (1977) descreveu que ao identificar insônia em seus pacientes, podia perceber que traziam reclamações de Gestalt abertas. Os sonhos em sua maioria mostram também Gestalt inacabadas. Os conflitos, ações e frustrações podem ser resolvidos e uma Gestalt será fechada, mas novas se abrirão. Não

se encerram os conflitos, embora muitos sejam resolvidos, por que a vida segue. Precisamos ter sede para buscarmos água para beber. Precisamos ter fome para alimentarmos. Mas comemos e bebemos o suficiente para estarmos sem fome e sem sede. A terapia ajuda o paciente a viver a aventura da vida. A Gestalt se abre para ser fechada. A energia do paciente está na direção do fechamento e da abertura da Gestalt.

Perls (1977) abordou que o sonho emerge trazendo informações que o próprio sonhador desconhece e por isto é tão precioso o conhecimento do terapeuta para estender a mão para o paciente neste momento de incerteza. As partes dos sonhos são no geral partes da personalidade do sonhador que precisam ser unificadas para se tornar totalidade, porque as imagens trazidas pelo sonho são metáforas e representações psíquicas do paciente.

Com base no referencial teórico sobre sonhos e Gestalt-Terapia, o presente artigo teve por principal objetivo reafirmar a utilidade do trabalho com sonhos utilizando o psicodrama dentro do setting terapêutico. As técnicas utilizadas trazem efeitos consolidados por já serem testadas por muitos terapeutas. Desde o registro dos sonhos ao acordar, a representação na pessoa do eu do paciente e no momento presente, mostra ser um trabalho simples e seguro. Pode-se comprovar vasta utilização do método dentro da literatura da Gestalt-Terapia.

REFERÊNCIAS

GINGER, Serge; GINGER, Anne; **GESTALT: Uma terapia de contato.** 2 ed. São Paulo; Summus. 1995.

LIMA FILHO; Alberto P. **GESTALT E SONHOS.** 2 ed. São Paulo: Summus. 2002.

OSORIO, Luis C.; **GRUPOTERAPIAS: Abordagens atuais.** 1 ed. Porto Alegre: Artmed. 2007.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D.; **DESENVOLVIMENTO HUMANO.** 12 ed. Porto Alegre: Artmed. 2013.

PERLS, Frederick S.; **GESTALT TERAPIA APLICADA – Gestalt Terapy** Verbatim. 4 ed. São Paulo: Summus. 1977.

PERLS, Frederick S.; **ISTO É GESTALT.** 3 ed. São Paulo: Summus. 1977.

RIBEIRO, Jorge P.; **VADE-MECUM GESTALT-TERAPIA: Conceitos básicos.** 2 ed. São Paulo: Summus. 2006.

RIBEIRO, Sidarta; **O ORÁCULO DA NOITE: A história e a ciência do sonho.** 1 ed. São Paulo: Companhia da Letras. 2019.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro; **KAPLAN & SADOCK COMPENDIO DE PSIQUIATRIA: Ciência do comportamento e Psiquiatria Clínica.** 11ed. Porto Alegre: Artmed. 2018.