

EXPERIMENTOS EM GESTALT-TERAPIA: OS SONHOS COMO RECURSO INTEGRATIVO

EXPERIMENTS IN GESTALT THERAPY: THE DREAMS AS AN INTEGRATIVE RESOURCE

EXPERIMENTOS EN TERAPIA GESTALT: LOS SUEÑOS COMO RECURSO INTEGRADOR

Djeane da Silva Santana
Luciane Patrícia Yano

Resumo: Os sonhos consistem em uma fonte em potencial para o autoconhecimento e, por esta razão, seguem ao longo dos tempos como importante recurso para o trabalho psicoterápico. Tendo o sonho como tema, este artigo objetiva discutir sobre: 1. como a Gestalt-terapia (GT) por meio de experimentos desenvolve a significação das vivências oníricas em *setting* terapêutico e, 2. de que maneira o trabalho com sonhos potencializa a integração da pessoa. A metodologia baseou-se em exploração bibliográfica, fundamentalmente, nos limites da abordagem Gestáltica e, resultou na compreensão de que, o uso dos sonhos como recurso instrumental em experimentos na GT, representam um caminho importante para a integração da pessoa. Sugere-se o desenvolvimento de trabalho sobre o instrumento sonhos, em abordagem Gestáltica, com estruturação de caso clínico, a fim de correlacionar esta discussão à prática clínica.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Experimentos; Sonhos; Integração.

Abstract: The dreams consist in a potential source for self-knowledge and, therefore, follow over time as an important resource to psychotherapy. The aim of this paper is to understand: first, how Gestalt Therapy (GT) through experiments, develops the meaning of dream experiences in the therapeutic setting and, second, how the therapeutical works with dreams enhances the integration of the person. The methodology was based on bibliographic exploration, mainly within the limits of the Gestalt approach and resulted in the realization that the use of dreams as instrumental resource in experiments in GT, are an important way for the integration of the person. It is suggested that development work on the instrument dreams in Gestalt approach with clinical case of structuring, in order to correlate the clinical practice into this discussion.

Keywords: Gestalt-therapy; Experiments; Dreams; Integration.

Resumen: Los sueños consisten de una fuente en potencial para el auto-conocimiento y por lo tanto, siguen por los tiempos como importante recurso a la psicoterapia. Teniendo el sueño por tema, este artículo se propone discutir: 1. Como a Gestalt-terapia (GT) por medio de experimentos desarrolla los significados de los sueños en el *setting* terapéutico y, 2. como el trabajo con los sueños fortalece la integración de la persona. La metodología está basada en una exploración bibliográfica, fundamentada en los límites de la Gestalt, concluyendo que utilizar los sueños como instrumento para experimentos en GT puede representar un importante camino hacia a la integración de la persona. Se sugiere el desarrollo de trabajos con los sueños, en el enfoque gestaltico, con estructuración de caso clínico, correlacionando esta discusión a la práctica clínica.

Palabras Claves: Gestalt-terapia; Experimentos; Sueños; Integración

INTRODUÇÃO

“Nós nunca saberemos: quando estamos sonhando, talvez estejamos mais lúcidos do que

*quando estamos acordados” — Katherine Angela Yeboah. (Escritora - autora de *Lucid*). [Tradução dos autores].*

Os sonhos, bem como, os pesadelos, estão presentes em nossas vidas e embalam os sentidos. Sejam eles literais ou metafóricos.

Historicamente, em algumas culturas, os sonhos ou enredo onírico foram concebidos como expressões significativas da vida do indivíduo. Muitos povos acreditavam que os sonhos poderiam ter soluções para os problemas e para as dificuldades cotidianas. Algo como uma espécie de presente dos deuses ou de espíritos. Dessa forma, acreditava-se que seria possível obter uma interpretação e significação do que se sonhava, dando aos sonhos um caráter de adivinhação que continham neles uma carga de acontecimentos relacionados com as instâncias divinas ou demoníacas e, que tinham como objetivo, desorientar a pessoa que sonhava (GINGER, 1995).

Sigmund Freud (1856-1939) com a publicação de *A interpretação dos sonhos* (1900) estabeleceu-se como um dos principais autores a trabalhar com esta

temática, concebendo a ideia de que há uma realização disfarçada de desejos reprimidos, desenvolvendo assim, técnicas de interpretação do conteúdo onírico. A partir desta publicação passou-se a uma compreensão estruturada do como se davam os mecanismos inconscientes do sonho: o sonho era constituído de material fruto de relações passadas, de desejos reprimidos e que encontravam neste uma forma possível de manifestação. A técnica de investigação baseava-se na interpretação, a partir da metodologia analítica, em que o cliente verbalizava elementos do inconsciente que, segundo o mesmo, funcionava como uma espécie de reação a um determinado estímulo e que, constantemente, perturbava a harmonia do sono, gerando um sofrimento psíquico de grandes proporções.

Foi através dos estudos e observações de Freud que o sonho ganhou um formato frente à construção da psique do ser humano, possibilitando uma compreensão de um sistema mental capaz de filtrar

informações, sendo este responsável por boa parte da estrutura do sonho.

A estruturação psicanalítica sobre a dinâmica do sonho possibilitou e, conseqüentemente, permitiu um avanço acerca da possibilidade de acesso ao trabalho terapêutico a ser desenvolvido por demais linhas teóricas na psicologia.

Meio século depois de Freud (1953) Eugene Aserinsky e Nathaniel Kleitman descobriram que o sonho estava associado ao sono REM¹⁵ (Coenen, 1999). Observou-se, a partir de achados cientificamente testados que, a lembrança correlata ao sono daria-se de forma mais clara quando a pessoa era acordada durante o sono REM, o que era indicado pelo movimento das pálpebras. Ao longo dos anos, os resultados desses estudos levaram vários cientistas a desafiar a teoria Freudiana alegando que os sonhos teria uma base primária fisiológica (Teoria

15 Rapid Eye Movement ("movimento rápido dos olhos"), É a fase do sono na qual ocorrem os sonhos mais vívidos. Durante esta fase, os olhos movem-se rapidamente e a atividade cerebral é similar àquela que se passa nas horas em que se está acordado. Também chamado sono paradoxal, termo que caiu em desuso (DALGALARRONDO, 2008, p.365).

de ativação-síntese da produção de sonho) e não psicológica (HOBSON & McCARLEY, 1977).

Na visão Neurocientífica compreende-se que os sonhos sejam experiências que, geralmente, acontecem durante o sono, porém, só passamos a tomar conhecimento quando acordamos (LENT, 2004). Segundo Lent (2004), a frequência dos sonhos acontece mais durante o sono paradoxal do que durante o sono de ondas lentas. Os sonhos de ondas lentas são caracterizados por serem mais curtos, passageiros e com menor intensidade de conteúdos vivenciais e emocionais, tornando-se mais lógicos. Em contrapartida, os sonhos paradoxais são carregados de conteúdos estranhos, surrealistas, ilógicos e extremamente emocionais.

A tendência da neurociência consiste na compreensão de que sonhar é uma função natural do cérebro humano. Destacando como parte da dinâmica do sonho o sono REM, que traz, além de movimentos oculares rápidos, excitação sexual, perda

do tônus muscular e ondas mentais que se assemelham as ondas do estado de vigília. Este processo, segundo Lent (2004) pode facilitar fenômenos como: armazenagem de memória, manutenção do equilíbrio cerebral durante o repouso corporal. Todas estas explicações potenciais do período do sono REM podem indicar que o cérebro que sonha é um sistema de auto-organização (LENT, 2004).

Na contemporaneidade, é ainda comum que os sonhos surjam relacionados a um episódio ou a um lugar secundário, vivenciado pela pessoa envolvida. Nessa perspectiva é frequente considerar-se o sonho um fenômeno incomum, confuso e sem sentido ou, em alguns casos, com elementos premonitórios (AGRASSAR & CUNHA, 1992). Embora diversas correntes teóricas apresentem perspectiva sobre os sonhos, não existem dados conclusivos sobre suas características funcionais ou sobre sua natureza.

OS SONHOS NA GESTALT-TERAPIA

Enquanto para Sigmund Freud os sonhos representavam um caminho real para o inconsciente, para Fritz Perls *os sonhos seriam um caminho para a integração* (Perls, 1969, p. 66 *apud* Mann, 2010).

A GT é uma linha teórica em psicologia que proporciona uma infinidade de aberturas ao novo e que atende às necessidades sociais atuais que caracterizam-se por redes relacionais complexas e por mudanças constantes.

Ao considerar a existência humana, a GT assume neste contexto, como pressuposto fundamental, a necessidade de entender o ser humano enquanto ser-no-mundo. Em outras palavras, o foco é direcionado na relação que a pessoa, singularmente, estabelece com aquilo que constitui o seu mundo circundante (RIBEIRO, 2011).

Considera-se a GT como um processo de pôr-se diante do outro, provocando assim, um encontro existencial vivo e verdadeiro. Nessa perspectiva da totalidade, ela busca compreender as

inter-relações entre todo-parte, pois, compreendendo que nada que acontece como parte isolada e, este mesmo pensamento, aplica-se aos sonhos, que são concebidos como parte da totalidade integrativa da pessoa (PERLS, 1977).

Assim, o trabalho com os sonhos não consiste somente em associar palavras ou ideias ou construir hipóteses, mas, em perceber, com todos os sentidos em seu corpo, as emoções e, principalmente, o impacto subjetivo das imagens eventualmente encenadas, permitindo experienciar o sonho no aqui e agora. Sobre esta visão Ginger, afirma que:

[...] o sonho é uma mensagem existencial. Ela é mais do que uma situação inacabada; é mais do que um desejo não satisfeito; é mais do que um profecia. É uma mensagem de você para você mesmo, para qualquer parte de você que esteja escutando, uma obra de arte que nós esculpimos a partir do próprio sonhador (GINGER, 1995, p. 27).

Assim, o sonho externaliza os conflitos interiores produzidos pela alienação de aspectos da personalidade da pessoa, através da atitude fóbica em não compreendê-lo em um dado momento, ante a possibilidade de tomada de

consciência de si própria. Para a GT o sonhar passa a ser entendido, a partir da estrutura existencial que compõe o homem enquanto ser humano; sonho é uma manifestação do existir do próprio sonhador e, por essa razão, caracteriza-se por uma mensagem velada (PERLS, 1977).

Segundo LIMA (2002), os sonhos funcionam como atividades espontâneas, fruto e reflexo de vivências atuais e expressão do que se vive agora. Para Perls (1977), todos os elementos que compõem o sonho, seja uma pessoa, um objeto, um lugar ou uma situação, todos os fragmentos integrados, são potencialmente reveladoras da história de vida de cada pessoa. Portanto, a cena onírica é realizada pelo sonhador em uma projeção de si mesmo em situações diferentes.

A GT utiliza-se do sonho como um instrumento exploratório de significados existenciais para a pessoa que sonha. O trabalho com sonhos em GT se dará pela busca da compreensão de mensagens

existenciais presentes nestes, a partir da percepção subjetiva.

A COMPREENSÃO DE INTEGRAÇÃO EM GT

Segundo Seligman (2006), Integração — ou Totalidade, refere-se a compreensão da pessoa no todo, considerando mente, corpo e a relação estabelecida com o meio (Seligman, 2006). Pensamentos e emoções integram-se às ações. Vê-se a mente do indivíduo e seu corpo como uma unidade, em vez de partes separadas. A integração representa a forma como estas peças se encaixam e como o indivíduo integra-se ao meio ambiente.

Considerando-se a existência de, pelo menos, quatro dimensões humanas, cognitiva, comportamental, sensorial e espiritual, entende-se que cada pessoa tende a orientar-se a uma delas com mais frequência, ou ainda, que o indivíduo pode estar bloqueado, presente excessivamente em uma dimensão mais do que na outra. A integração envolve a *Awareness*, uma das

prioridades da GT. Uma vez que as dimensões estão claras para a pessoa, isto resultará em uma experiência integradora do *self*, dada a compreensão de como seus pensamentos, emoções e ações se autorregulam em respostas às necessidades que emergem do meio. Quando os indivíduos estão *Aware*, eles são capazes de se autorregular em seu ambiente, pois entram em contato com o meio ambiente através dos sentidos - olhar, ouvir, tocar, falar, mover-se, cheirar e degustar, no aqui e agora (presentificação) — experienciando a consciência do momento presente, em vez de se fixar-se no passado ou o futuro.

Considerando-se que a integração oriente-se à saúde emocional, como o sonho pode ser um recurso integrativo?

De acordo com Seligman (2006), os sonhos podem ser usados para promover a integração do cliente, a partir das projeções — ou simbolismos existenciais, do sonhador relacionando-as à consciência de sua mente (emoções/pensamentos) e

de sua sensação corporal. Para isto, o sonho pode ser utilizado como um recurso experimental.

O TRABALHO EXPERIMENTAL COM SONHOS EM GT

A GT apresenta-se como abordagem experimental/experiencial. As experiências são estimuladas por meio de técnicas chamadas de experimentos. Nos experimentos o cliente/paciente é convidado a tomar consciência dos aspectos realizados de forma habitual, automática, levando-o a novas formas de pensar, sentir, a fim de que possa movimentar-se ou a experienciar algo novo sobre si mesmo (WIENER, 1999).

O experimento básico em GT concentra-se nas sensações, emoções, tensões musculares, impulsos, pensamentos, fantasias e lembranças. Todos os elementos que emergem durante o experimento ajudarão a aumentar a *Awareness* do cliente/paciente orientando-o a novos ajustamentos criativos. De

acordo com Seligman (2006) são formas de experimentos básicos em GT encenação, dramatização, trabalhos para casa ou outras atividades que promovam a autoconsciência do indivíduo.

Na utilização do sonho como experimento, o cliente/paciente poderá falar sobre este, identificando elementos em termos de importância e, isso permitirá que a pessoa assuma a responsabilidade (tomada de responsabilidade individual pela sua própria vida, em vez de culpar os outros) pelos sonhos, aumentando a consciência de seus pensamentos e emoções (SELIGMAN, 2006). O sonho pode ser usado como experimento em GT, a partir do recurso de psicodrama ou monodrama.

O termo Psicodrama foi utilizado inicialmente pelo psiquiatra Jacob Levy Moreno (1889-1974). Ele pode ser definido como um meio de investigação da alma humana mediante a ação e tem como objetivo principal permitir uma aproximação terapêutica do

cliente/paciente com o conflito atual emergente. A cena dramática é caracterizada pela expressão e verbalização de algum conteúdo em desequilíbrio. Observam-se postura, movimentos, gestos, voz e hesitações do dramatizador. Para esta linha teórica, o conflito exerce papel fundamental, pois, sem o conflito não há dramatização, uma vez que a cena será vazia, impossibilitando a execução da técnica. Dessa forma, o psicodrama propicia à pessoa, a expressão livre de suas criações, sensações e emoções com base nas criações do seu mundo interno (MELO, 2007).

Perls (1977) utilizava o psicodrama — ou monodrama, em seus trabalhos com sonhos como uma forma de proporcionar ao cliente/paciente a oportunidade de revivê-los, substituindo os papéis com o objetivo de que o mesmo pudesse ressignificar, no aqui e agora, os conteúdos neles contidos.

No psicodrama, o psicoterapeuta possui o papel de manter-se participativo constantemente, tecendo comentários

pertinentes, incentivando o cliente/paciente a desempenhar o seu papel. E assim também será o psicodrama aplicado ao trabalho de experimento com sonhos. Primeiramente, pede-se que o cliente conte o sonho, de forma detalhada ou do jeito que venha à sua memória. Após esta fase, deixa-se o cliente/paciente livre para escolher o que quer trabalhar no sonho. Uma vez definida a problemática, pede-se ao cliente que conte novamente a situação vivida, mas, desta vez, narrando no presente do indicativo, como se estivesse acontecendo no momento presente. Após este relato dramatizado, o cliente será responsável a dar significados aos diversos papéis por ele desempenhados.

O terapeuta neste processo atuará como um apoio e suporte, observando e acolhendo a pessoa em toda a sua totalidade, com destaque às vivências emocionais, cognitivas e a ação adotada.

O psicodrama como experimento é um instrumento em potencial no trabalho com sonhos, pois torna viável a

compreensão dos sentimentos da pessoa, à medida em que as situações vão emergindo, tendo como propósito, facilitar a integração e a autorregulação do organismo, o conscientizar-se e, concede ao cliente/paciente a *Awareness* quanto suas próprias capacidades e habilidades, nos níveis de seu equipamento sensorial, motor e cognitivo (RIBEIRO, 2011).

CONCLUSÃO

Este trabalho objetivou compreender como a Gestalt-terapia (GT) por meio de experimentos desenvolve a significação das vivências oníricas em *setting* terapêutico e de que maneira os sonhos atuam na integração da pessoa. Descreveu-se que o trabalho com os sonhos é uma possibilidade no caminho à integração do cliente/paciente, tendo em vista que este consiste em um instrumento que provoca *Awareness* e pode influenciar todas as dimensões da pessoa. Entretanto, considera-se que o trabalho com sonhos não são tecnicamente simples, pois o terapeuta necessita estar atento as várias

figuras que se apresentam no momento da ação.

O sonho como experimento proporciona possibilidades na atuação terapêutica, trabalhando e entendendo o homem em sua totalidade, estimulando-o a reconstituir o seu campo fenomenológico, para que o próprio cliente/paciente, na posição de sonhador, entre em contato com as suas figuras e situações inacabadas e, a partir daí consiga alcançar à conscientização de sua realidade, movimentando-se em direção à um reequilíbrio mais saudável.

É importante ressaltar que o terapeuta que se propõe a trabalhar com este instrumento deve ter total consciência da instrumentalização teórica e metodológica que possa sustentar à sua aplicabilidade prática. Para isso, o psicoterapeuta, apesar de fazer uso de sua criatividade, se limitará a ética e a fundamentação teórica compatível à aplicação deste instrumento.

Almejou-se com este trabalho, discorrer sobre o instrumento sonhos

como um experimento em potencial na GT, tendo como objetivo a integração do sonhador em sua dimensão total. Sugere-se que sejam feitos estudos complementares utilizando-se de recursos práticos como casos clínicos individuais e de grupo, a fim de dar sequência à discussão desta temática.

REFERÊNCIAS

- Agrassar, J. S & Cunha, S. V. B. (1992). *Os sonhos, segundo a Gestalt-terapia*. 34f. Trabalho de Conclusão de Estágio (Formação Psicólogo) – Centro de Psicologia Aplicada, União das Escolas Superiores do Pará. Belém.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt-therapy: A Guide for a Contemporary Practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Coenen, A. M. L. (1999). "Nathaniel Kleitman 1895-1999: a legend in sleep research". *SLEEP-WAKE Research in The Netherlands* 10: 13–14. Retrieved 6 March 2012.
- Ginger, S. & Ginger, A. (1995). *Gestalt: Uma terapia do Contato*. São Paulo: Summus.
- Hobson, J. A & McCarley, R.W. (1977). The brain as a dream state generator: an activation-synthesis hypothesis of the dream process. *Am J Psychiatry*. Dec;134(12):1335-48.
- Lent, R. (2004). *Cem Bilhões de Neurônios: conceitos Fundamentais de Neurociência*. São Paulo: Guanabara.
- Lima, A. P. F. (2002). *Gestalt e sonhos*; editora Summus, 2ª ed.
- Mann, D. (2010). *Gestalt-Therapy: 100 Key Point and Techniques*. Series editor: Windy Dryden. USA: Routledge.
- Melo, M. H. (2007). *Psicoterapia na linha Psicodramática: O que é isso?* Disponível em: <http://homemdemello.com.br/psicologia/psicodrama.html>. Acesso em 20 de Fevereiro de 2015.
- Perls, F. S. (1977). *Gestalt-terapia Explicada – 2ª edição*. (G. Schlesinger, Tradução). São Paulo: Summus Editorial.
- Ribeiro, J. P. (2011). *Conceito de Mundo e de pessoa em Gestalt-terapia: revisitando o caminho*. São Paulo: Summus.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills*. (2nd ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Ltd.
- Wiener, D. J. (1999). *Beyond Talking Therapy: Using Movement and Expressive Techniques in Clinical Practice*. American Psychological Association: Washington- DC.
- Woldt, A. L. & Tomam, S. M. (2005). *Gestalt-therapy: History, Theory and Practice*. USA: Sage Publications.
- _____ (1953/1954) Conferência XXIX: revisão da teoria dos sonhos. v.22. In: ESB. Rio de Janeiro: Imago, 2ª Ed.

Notas sobre as autoras

Djeane da Silva Santana Psicóloga, Graduada pela Faculdade da Amazônia Ocidental – FAAO. Pós-graduada em Psicologia Clínica pela Faculdade da Amazônia Ocidental - FAAO. Docente do Curso de Psicologia da FAAO. Psicóloga Técnica do Serviço de Psicologia da FAAO. E-mail: djeanemarques@gmail.com

Luciane Patrícia Yano Psicóloga clínica pela Universidade da Amazônia – UNAMA. Mestre (M.A) e PhD em Humanidades e Ciências Sociais pela *Nagoya City University* - Japão. Doutorado em

Psicologia Clínica e cultura pela UNB. Docente da
Universidade Federal do Acre – UFAC. E-mail:
lucianepyano@gmail.com

Recebido em junho de 2014
Aprovado em dezembro de 2014