

**COMUNIDADE GESTÁLTICA – CLÍNICA E ESCOLA DE PSICOTERAPIA**  
Centro de Desenvolvimento, Especialização e Aperfeiçoamento em Gestalt Terapia

**ADRIANA ZANCHETT**

**A GESTALT TERAPIA E OS SONHOS**

**FLORIANÓPOLIS - SC**

**2008**

**ADRIANA ZANCHETT**

**A GESTALT TERAPIA E OS SONHOS**

Monografia apresentada como parte das exigências para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica na abordagem da Gestalt Terapia, pela Comunidade Gestáltica – Clínica e Escola de Psicoterapia.

Orientadora: Angela Shillings

*Angela Shillings - Conceito B+*  
*Falida M. Polito Jorner - Conceito B+*

FLORIANÓPOLIS – SC

2008

**A todos os gestalt-terapeutas participantes desta formação  
e à coordenadora que nos trouxe este contato vivo com a Gestalt Terapia,  
o que certamente significou descoberta e transformação.**

**A minha filha que me possibilita, todos os dias, um contato com o que há de mais genuíno e buscado na Gestalt Terapia: a espontaneidade.**

**“O problema é que quero muitas coisas simples, então pareço exigente.”**

(Fernanda Young)

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>1. A GESTALT TERAPIA DE ACORDO COM SUAS BASES CONCEITUAIS E O TRABALHO COM SONHOS.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Psicologia da Gestalt.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Teoria de Campo Fenomenológica.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 Teoria do Self e Processo de Contato.....</b>	<b>14</b>
<b>1.4 A neurose como perda das funções do Ego.....</b>	<b>16</b>
<b>1.5 Experimento.....</b>	<b>19</b>
<b>1.6 Postura Profissional.....</b>	<b>20</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>26</b>

## INTRODUÇÃO

Geralmente, há muito interesse e curiosidade das pessoas, sejam elas místicas, cientistas, psicólogos, psiquiatras ou outros, em relação aos sonhos e seus significados.

O sonho se manifesta espontaneamente, sem que possamos pensar de forma reflexiva sobre ele para organizá-lo ou controlá-lo, como ocorre ao falarmos de outros conteúdos. Diante disto, tornou-se um aliado para a Gestalt terapia, que faz dele parte de seus recursos psicoterapêuticos (nomeados de experimentos).

A Gestalt terapia busca possibilitar a saída da paralisação (impasse), da racionalização para a ação, e dessa forma o trabalho verbal precisa estar atrelado à experimentação baseada no perceber e sentir.

No processo psicoterapêutico o cliente aprende a ficar consciente daquilo que ele está fazendo e como está fazendo, em vez de ficar só no conteúdo.

A reapropriação dos sentidos, entendida como intensificação de awareness, é um co-requisito da compreensão das projeções. Deduz-se que, concomitantemente ao processo de dissociação de partes da personalidade, ocorre uma dessensibilização, um embotamento, ou alguma outra forma de bloqueio, distorção, ou disfunção dos sentidos. Sanadas essas dificuldades, a tendência seria a ampliação da awareness e a simultânea retomada do processo perceptivo sensorial saudável, o que reduziria a dissociação, a projeção, e favoreceria a reintegração das frações alienadas da personalidade.<sup>1</sup>

A Gestalt terapia é uma abordagem que proporciona uma infinidade de aberturas ao novo e vem ao encontro das necessidades sociais atuais, em constantes mutações.

Os experimentos com sonhos, que se utilizam das técnicas da Gestalt terapia, possibilitam alcançar mais uma forma de promover a saúde do organismo como um todo, formando pessoas mais saudáveis, integradas e conectadas com seus sentimentos e sensações, o que somente beneficia a todos, pois os efeitos psicoterapêuticos positivos repercutem na vida do cliente.

Isso requer uma atitude diferente de nossa parte: uma consciência receptiva, uma abertura ao Ser, que reconhece uma realidade maior que a mera consciência do ego. Para o homem moderno, o maior problema é dominar o próprio ego. Investir em nosso ego freqüentemente cria dificuldades corporais – mal-estar e dores no corpo – que ignora certas realidades físicas e emocionais. O homem moderno

---

<sup>1</sup> RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia**: refazendo um caminho. 24ed. São Paulo: Summus, 1985.p.45.

freqüentemente tenta ignorar as limitações de sua existência. Isso é negar o próprio cerne da nossa humanidade!<sup>2</sup>

Todos sonhamos, mas somente nós mesmos podemos significar e resignificar nossos conteúdos pessoais através de nossas percepções, que nos possibilitam ser como somos no aqui agora. Segundo LIMA FILHO, "... diferentes partes do sonho são fragmentos da personalidade do sonhador. Para tornar-se uma pessoa unificada, inteira e sem conflitos seria necessária a reapropriação dos fragmentos projetados, bem como do potencial oculto neles"<sup>3</sup>.

É necessário paciência, honestidade, coragem e clareza consigo mesmo e com a técnica a ser utilizada. Abdicar do imediatismo do nosso mental é, muitas vezes, tarefa difícil e complexa, pois é muito mais fácil aceitar interpretações exteriores do que se dar a um trabalho paciente de escuta e observação de si mesmo.

---

<sup>2</sup> HYCNER, R. **De pessoa a pessoa**: psicoterapia dialógica. São Paulo: Summus, 1995.p.135

<sup>3</sup> LIMA FILHO, Alberto Pereira. **Gestalt e sonhos**. 2.ed. São Paulo: Summus, 2002.p.45.

# 1. GESTALT TERAPIA DE ACORDO COM SUAS BASES CONCEITUAIS E O TRABALHO COM SONHOS

## 1.1 Psicologia da Gestalt

A psicologia busca um maior entendimento do homem e de como ele percebe o mundo do qual faz parte.

Inicialmente o homem era percebido através de uma visão dicotomizada entre mente e corpo. Conforme essa visão, a psicologia teria que ser concebida como ciência exata, com relações de causa e efeito.

Contrária a esta tese, surge a Fenomenologia que busca o fenômeno para o conhecimento da realidade intersubjetiva e a Psicologia do ponto de vista empírico que pontua a existência de uma concepção intencional do conhecimento e opta por atingir a verdade pelo retorno às coisas mesmas. Esta é a essência do processo de compreensão de toda a proposta psicoterapêutica da Gestalt terapia.

A Fenomenologia, portanto, busca captar a essência mesma das coisas e para isto ela procura descrever a experiência do modo como ela acontece e se processa. Para tanto é preciso, como diz Husserl, colocar a realidade entre parênteses, suspendendo todo e qualquer juízo. Não afirmar, nem negar, mas antes abandonar-se à compreensão é o modo de atingir a realidade, assim como ela é. Ao fazer isto, estamos nos voltando às coisas mesmas, assim como são, como se apresentam, sem nenhum juízo a priori, estamos superando a oposição entre essência e aparência. Estamos fazendo uma redução fenomenológica.<sup>4</sup>

A psicologia da Gestalt vem por sua vez resgatar a compreensão do homem enquanto pessoa em relação, articulando e construindo-se enquanto sujeito em níveis biológico, psicológico e sociocultural. Pretendendo dessa forma, buscar o redirecionamento a uma visão dinâmica, sistêmica e totalizadora, superando a tradicional dicotomia mente-corpo, sujeito-objeto, natureza-cultura e indivíduo-sociedade.

---

<sup>4</sup> RIBEIRO, 1985.p.47.

A Gestalt é considerada processual, seus conceitos nunca estão fechados, sempre dependem do olhar posto sobre eles. Portanto se dá ênfase maior a percepção que a pessoa continua tendo a respeito de um fato do que do fato propriamente dito.

De acordo com RIBEIRO (1985), o modo como as pessoas vêem fisicamente a realidade externa, geográfica, tem muito a ver com o modo como elas se relacionam com seu meio comportamental e psicológico.

Os sistemas sensoriais das pessoas funcionam apenas no presente e a experiência só é palpável com base nesses sistemas. Neste contexto o psicoterapeuta age a partir de seus próprios sentimentos, para isto torna-se necessário descrever o modo como a percepção é estruturada, conforme POLSTER (2001).

Primeiramente, a organização das percepções do fluxo sensorial atinge uma figura vista ou percebida contra um contexto ou fundo, esta figura emerge do fundo assumindo uma posição de realce. Uma tendência das pessoas é a de movimentar esta percepção da figura na direção de um fechamento, dando a ela uma forma.

O fundo não tem forma, sua principal função é proporcionar o contexto que dá profundidade à percepção da figura, segundo POLSTER (2001), o fundo é fértil, pois é uma fonte contínua da formação de novas figuras.

Muitos estudos mostram que aquele que percebe, dá estrutura ao que percebe, edita e censura aquilo que vê e ouve, assim harmoniza seletivamente suas percepções com suas necessidades. Para POLSTER (2001), as percepções humanas refletem necessidades organizacionais de natureza holística, toda a vida da pessoa e suas experiências formam um fundo para o momento presente.

A partir dessa base, a Gestalt terapia tem que o campo organismo/ambiente constitui uma unidade inseparável, uma totalidade cujo significado emerge das inter e intra-relações entre as partes que formam um dado todo. Dessa totalidade, figuras emergem em relação a um fundo, e essa relação entre figura e fundo funciona dinamicamente e dá significado aos fenômenos. Uma gestalt clara se manifesta quando a relação figura/fundo reage a padrões mutantes das necessidades imediatas da pessoa. Necessidades não atendidas formam gestalts incompletas, exigindo atenção e interferindo na formação de novas gestalten.

A Gestalt terapia tem sua origem com Fritz Perls, em colaboração com Laura Perls, Paul Goodman e Ralph Hefferline. É uma abordagem de base holística – existencial – fenomenológica com elementos da Teoria de Campo Fenomenológica, Teoria Organísmica, da Psicologia da Gestalt e das concepções filosóficas do Humanismo, Existencialismo e da Fenomenologia.

A ênfase deste trabalho será o sonho, fenômeno que engloba toda a teoria da Gestalt terapia. Seguindo o pensamento de PERLS (1997), “encontramos tudo que precisamos no sonho, na periferia do sonho. A dificuldade existencial, a parte da personalidade que está faltando, tudo está aí. É uma espécie de ataque central, bem no meio da sua não – existência.”<sup>5</sup>

## 1.2 Teoria de Campo Fenomenológica

A teoria de campo fenomenológica se baseia na experiência e considera todos os dados através da experienciação, descrevendo-os ao invés de presumir ou explicar. Considera acontecimentos do aqui e agora, buscando uma concretização e conscientização nas experiências presentes, onde situações inacabadas ou problemas não resolvidos no passado emergem como parte dessas experiências.

Estar no aqui agora exige um exercício contínuo e exige constante contato consigo e o meio. Conforme PERLS (1997), “o agora engloba tudo o que existe. O passado que já se foi e o futuro que ainda não é. Agora inclui o equilíbrio de estar aqui, é o experienciar, o envolvimento, o fenômeno, a consciência”.<sup>6</sup>

No trabalho com os sonhos a pessoa é instruída a recontar o sonho como se ele estivesse acontecendo no presente, ou seja, aqui e agora, este simples artifício de linguagem utilizado pela Gestalt terapia coloca a pessoa em contato com seus conteúdos de uma forma mais energizada para o desenvolvimento do processo.

A forma de trabalho proposta por PERLS (1997) é a partir da visão do sonho como projeção, pontuando que todos os componentes do sonho são representações do sonhador e assim aquele que sonha é auxiliado a representar as partes de seu sonho de forma ativa no presente, este ponto de partida possibilita uma experiência sempre nova e interessante para psicoterapeuta e cliente. Também POLSTER & POLSTER (2001) confirmam esta técnica: “Eu faço o paciente desempenhar todos esses papéis, porque só representando é que você consegue a total identificação, e a identificação é a ação contrária à alienação.”<sup>7</sup>

<sup>5</sup> PERLS, F. S. *A abordagem gestáltica e a testemunha ocular da terapia*. Rio de Janeiro: Zahar, 1997.p.102.

<sup>6</sup> PERLS, 1997.p.69.

<sup>7</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M.. *Gestalt - terapia integrada*. São Paulo: Summus, 2001.p. 268.

A awareness (conscientização) em Gestalt terapia, contrária a alienação, é a condição básica para a mudança, caracterizada como um processo psíquico que abre possibilidades de ação.

À medida que o processo da awareness vai sendo alcançado, Gestalts (configurações) claras e no aqui e agora se formam, ampliando o campo perceptivo e propiciando condições de autoconhecimento, aceitação e possibilidades de contato sob novas formas de comportamento.

O trabalho com sonhos se inicia através da concentração, o cliente é o fenômeno que se manifesta em cada sessão e inclui todos os seus níveis de expressão: sentimentos, pensamentos, ações, sensações corporais, respostas motoras, descrição verbal, enfim no todo e no como o mesmo se manifesta no presente momento.

A concentração visa o reconhecimento com as possibilidades de identificação com os componentes do sonho onde pessoa amplia sua percepção a respeito de seu senso de diversidade e descobre algo sobre si mesma.

A psicoterapia com base na Gestalt terapia é uma busca constante de reassumir as partes rejeitadas da personalidade facilitando o crescimento, diante desta questão, sempre busca a melhor forma, que é a Lei do Fechamento, transformar repetição em recordação para que novos espaços possam ser explorados. O crescimento e sobrevivência visam o fechamento de Gestalts, ou seja, uma forma de passar para outro assunto sem que de alguma forma as experiências e o modo como foram percebidas e vivenciadas impeçam a pessoa de prosseguir em sua vida.

A Gestalt terapia reconhece os atos de lembrar e planejar como funções presentes, mesmo que se refiram ao passado e ao futuro, lida com tópicos sobre preocupações que se expandem além do alcance da confrontação interpessoal direta e se referem a muitas questões autenticamente importantes. O trabalho da psicoterapia é alterar o senso que a pessoa tem de seu fundo, de modo que suas experiências novas possam agora ser harmonizadas com sua natureza.

Dimensões do passado e do futuro dão reconhecimento ao que já foi e ao que pode vir a ser um dia, formando assim limites psicológicos para a experiência presente e um contexto psicológico que dá à figura presente um fundo contra o qual ela existe.

É desta forma que o psicoterapeuta perceberá o cliente que a ele se apresenta, ou seja; antes de mais nada o cliente é visto como um todo, um fenômeno único em suas manifestações, após existirá o trabalho com as partes que o cliente trará para a melhor

percepção de como a pessoa estruturou aquelas partes que a incomodam e que são trazidas a terapia.

A Gestalt - terapia sabe que é a totalidade que encerra o significado, como sabe também que a intencionalidade está na totalidade. O discurso psicoterapêutico não desconhece a parte, pois o organismo como um todo “escolhe” uma de suas partes para revelar-se no todo.<sup>8</sup>

A parte é a figura o todo é o fundo. Conquanto, se de alguma forma aparecem necessidades vitais a serem emergencialmente atingidas, percebe-se uma nova configuração figura e fundo, pois o organismo seleciona no meio aquilo que necessita para a sua organização, de modo que a energia se redistribui e o equilíbrio se restabelece no nível em que as condições do “campo” o permitir.

Este conceito está diretamente ligado a fronteira de contato, pois de acordo com RIBEIRO (1985) dentro do cliente existem diversas áreas que tem problemas de fronteiras e de limites no seu sistema de intercomunicação e influência.

A experiência se dá na fronteira organismo - meio, onde se dá o crescimento e forma o contato.

O trabalho da psicoterapia é alterar o senso que a pessoa tem de seu fundo, de modo que tais experiências novas possam agora ser harmonizadas com sua natureza.

Os sonhos podem trazer situações inacabadas; para completá-las basta focalizar uma mínima fração do sonho. Após a presentificação do mesmo e identificação com os elementos as partes formarão um todo, uma personalidade mais real, que possivelmente no encontro realizarão um diálogo, pares opostos geralmente demonstram áreas de conflito.

As forças opostas poderão ser integradas mediante a apreciação e a compreensão das diferenças, capacitando a pessoa para enfrentar o mundo. O confronto com o mundo requer término da guerra civil entre parcelas da personalidade da pessoa. A persistência no trabalho com sonhos possibilitaria que a pessoa decodificasse as mensagens existenciais contidas neles, podendo integrá-las a experiência.<sup>9</sup>

Quando questões inacabadas formam o centro da existência de uma pessoa, sua efervescência mental fica impedida e conseqüentemente cria-se uma dificuldade para coordenar o fluxo de relacionamentos figura-fundo, que é a dinâmica básica da awareness.

O terapeuta deve reconhecer a pessoa como ela é, acentuando o que possui, para que se torne uma parte energizada da personalidade e assim possa se desprender do impasse, para isto utilizará de diversas formas para possibilitar um maior contato da pessoa consigo e com o mundo.

---

<sup>8</sup> RIBEIRO, 1985.p.73.

<sup>9</sup> LIMA FILHO, 2002.p.48.

[...] quando atingimos o ponto em que um homem conhece outro homem, o conhecedor possui (tão) plenamente aquilo que conhece... (que)... chegamos a contemplação de um ser humano como uma pessoa responsável, e aplicamos a ele os mesmos padrões que adotamos para nós mesmos, o conhecimento que temos dele certamente perdeu o caráter de uma observação e em vez disso se transformou num encontro.<sup>10</sup>

### 1.3 Teoria do Self e Processo de Contato

A Teoria do *Self* traduz a subjetividade da Gestalt terapia e está imbricada a conceitos sobre as noções do contato, awareness e de ajustamento criativo.

O funcionamento do *Self* e o processo de contato englobam a dinâmica figura e fundo. Conforme PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN (1997), o processo de contato se caracteriza como um todo, que pode ser dividido pela seqüência de figuras e fundos da seguinte forma: pré – contato, contato, contato final e pós-contato.

De acordo com os mesmos autores, o *Self* é um processo temporal e dinâmico de contatar o presente transiente concreto, o que dá a noção de movimento e transformação. Envolve a existência global, a fisiologia primária (processos físicos, biológicos e o modo pessoal como os mesmos são vividos no ambiente), possibilidades de identificação e alienação, de modo a promover o crescimento do organismo e a transformação do meio.

O *Self* envolve toda esta dinâmica de trocas energéticas, possibilitando a manutenção de formas de organização e destruição de outras, permitindo a experiência de integração ao meio ambiente e tendo como característica a temporalidade.

A teoria fenomenológica do tempo nos ajuda a entender as várias dinâmicas do *Self*, muito especialmente a formação da neurose.

O *Self* se presentifica na fronteira de contato quando ocorrem as necessidades emergentes da pessoa, é espontâneo, ativo e reage as necessidades do corpo e do meio.

A seguir serão descritas as três formas de vivência da personalidade (funções do *Self*) ou de acordo com PERLS & GOODMAN (1997) as essências do *Self*, que fazem parte das etapas do ajustamento criativo do *Self*: Id, Ego e a função Personalidade.

Na função Id, o *Self* está relaxado, misturado com o meio e ligado a sensorialidade. Não há neste momento figura delineada.

---

<sup>10</sup> POLSTER. 2001. p.119.

Aqui se caracteriza a dinâmica do pré-contato, há uma preparação para o contato, o corpo é fundo e seu desejo ou algum estímulo ambiental é figura. Quando o *Self* está polarizado no Id, a figura ainda não está definida.

Sob o ajustamento criativo e a intensificação da awareness a respeito de uma figura mais delineada, o contato entrará em questão, pois uma vez que haja identificação da figura haverá possibilidades de alcançá-la. Neste momento a função Ego entrará em ação.

Aqui na função id, o self não é diferente de minhas vivências proprioceptivas, interoceptivas e exteroceptivas. Todas as sensações que experimento, “ao mesmo tempo” que são minhas, são inseparáveis do meio que ocorrem, de modo que minha vivência, de fato está diluída ou absolutamente integrada ao meio circundante.<sup>11</sup> (GRANZOTTO & GRANZOTTO 2003:4).

Após este estado da função Id, poderá surgir uma necessidade ou figura e neste momento o Ego se manifesta. Aqui as pessoas são um *Self* que não somente sente, mas toma decisões e age de acordo com a satisfação de sua necessidade. Objetivando um entendimento a respeito do *Self* e o processo ativo que o envolve GRANZOTTO (2003) pontua:

“Eis aqui e tão somente aqui o momento em que minha existência se destaca do contexto de generalidade, que é a minha deliberação (seja ela motora ou da ordem da linguagem)”<sup>12</sup>. (GRANZOTTO & GRANZOTTO. 2003:4).

Neste momento, há identificação ou alienação em relação às possibilidades que o meio oferece, também podem ser identificadas duas dinâmicas: contato e contato-final.

No contato final, ocorre uma deliberação na qual o *Self* se polariza, podendo ser identificação ou alienação junto ao meio. Há um horizonte de futuro, e na ação, há uma ação concreta.

Quando o *Self* está polarizado na função Ego, a figura é um ato intencional, uma ação deliberada através de um fundo de excitações, para o qual aquela ação quer ser uma resposta.

Aceito o dado e se alimentando de suas faculdades, o *Self* em seguida se aproxima, avalia, manipula, etc., um conjunto de possibilidades objetivas: é ativo e deliberado com relação tanto ao corpo quanto ao ambiente.

Após a identificação e assimilação daquilo que o Ego deliberou ocorre a personalidade, neste momento não há a dinâmica figura e fundo. PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN definem a personalidade como sendo “a figura criada na qual o self se transforma e assimila ao organismo, unindo-a com os resultados de um crescimento

<sup>11</sup> GRANZOTTO, R. L. e GRANZOTTO M. J. M., 2003. p. 4.

<sup>12</sup> GRANZOTTO, R. L. e GRANZOTTO M. J. M., 2003. p. 4.

anterior”<sup>13</sup>. Na função Personalidade, a figura é certa abstração, certo valor no qual se aliena sob um fundo de ações e possibilidades.

Neste momento, identifica-se o pós-contato, onde o *Self* diminui. Para POLSTER & POLSTER, contato “é o sangue vital do crescimento, o meio para mudar a si mesmo e a experiência que se tem do mundo. A mudança é um produto inevitável do contato porque apropriar-se do que é assimilável ou rejeitar o que é inassimilável na novidade irá inevitavelmente levar a mudança”<sup>14</sup>.

#### 1.4 A neurose como perda das funções do Ego

Quando há repressão da excitação natural do organismo por algum motivo e a pessoa não atinge a necessidade emergente que decorre da fluidez figura e fundo que permeia o processo de *Self* e contato, acontece uma situação inacabada que poderá prejudicar a energia para uma situação nova, já que o fundo da situação anterior dará base para o novo acontecimento.

O modo de fazer contato com o ambiente ou resistir ao mesmo está relacionado com a energia da pessoa, sendo esta ligada as vivências acumuladas no decorrer das experiências de cada um.

Se uma pessoa considera que suas vivências foram bem sucedidas (com um bom retorno do ambiente), sente-se estimulada e potente. Caso contrário acumula ressentimentos, raiva, impotência ou outros sentimentos que constituem o impasse, redirecionando sua energia de outros modos. Contribuindo com o modo de vida da pessoa e reduzindo a possibilidade de uma interação plena com o ambiente.

Com a perda das funções do *Self* a neurose se manifesta, pois ela surge da evitação do excitamento espontâneo que aparece na fronteira de contato devido alguma inibição reprimida que se evidenciará no corpo e possivelmente dificultará o processo de contato.

O homem parece nascer com um sentido de equilíbrio social e psicológico tão acurado quanto seu sentido de equilíbrio físico. Cada movimento que faz no nível social ou psicológico é dirigido para descoberta deste equilíbrio, de equilíbrio estável entre suas necessidades pessoais e as demandas de sua sociedade. Suas

---

<sup>13</sup> PERLS, F., HEFFERLINE, R. e GOODMAN, P.. *Gestalt – Terapia*. São Paulo: Summus, 1997.p.184.

<sup>14</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M., 2001.p.114.

dificuldades emergem não do desejo de rejeitar tal equilíbrio, mas dos movimentos extraviados que visam atingi-lo e mantê-lo.<sup>15</sup>

Os ajustamentos criativos do *Self* são indispensáveis a aprendizagem e somente passam a ser considerados neuróticos ou prejudiciais ao organismo quando utilizados de forma fixa, sem que ocorra um processo de mudança nas situações, impedindo que as dinâmicas temporais de contato aconteçam e geralmente não atuam de maneira individual.

Conforme PERLS & GOODMAN (1997), a neurose é um processo caracterizado por formas singulares de interrupção do excitação espontâneo, quando uma inibição reprimida atua sobre ele.

LIMA FILHO (2002) acrescenta que o exercício de identificação proporciona à pessoa um comprometimento sadio com o significado da experiência. Aquilo que lhe é revelado pelo sonho não se reduz à apreciação estética; toca-a no plano da ética.

Abaixo serão abordados alguns conceitos referentes aos ajustamentos de fronteira e forma de trabalhar com os mesmos dentro do experimento com o sonho:

*Confluência* – ocorre antes da nova excitação primária, quando a inibição reprimida priva o Ego de um horizonte de passado. Não há formação de figura na fronteira de contato. O dado não significa nada e conseqüentemente, o *Self* não pode experimentar, nesse dado, a awareness de sua própria unidade, confluindo no vazio. A satisfação possível é histórica, com espontaneidade aleatória e sem controle de Ego.

Os antídotos para a confluência são o contato, a diferenciação e a articulação. O indivíduo precisa começar a experienciar escolhas, necessidades e sentimentos que sejam seus e não tenham de coincidir com os das outras pessoas. Ele precisa aprender que pode encarar o terror de ser separado dessas pessoas e ainda permanecer vivo.<sup>16</sup>

O trabalho com o sonho no caso da confluência vem de encontro ao objetivo da Gestalt terapia ao que se refere a frustrar o cliente. O psicoterapeuta não utilizará de interpretações prontas, mas restringirá o experimento ao âmbito da percepção do cliente, que sabe mais sobre si do que qualquer outra pessoa.

*Introjeção* – ocorre durante o processo de excitação. A pessoa substitui sua necessidade original pela de outra pessoa, a inibição inverte afetos ou deturpa a awareness, o dado na fronteira surge como uma figura estranha, admitida de modo conflitivo. A satisfação possível nesse caso é a masoquista, a jugo da lei do outro, de se identificar com alguém bom.

<sup>15</sup> PERLS. 1997. p.41.

<sup>16</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M., 2001.p.108.

“A tarefa primária ao desfazer a introjeção é focar-se em estabelecer dentro do indivíduo um senso das escolhas disponíveis para ele, e estabelecer seu poder para diferenciar “eu” e “eles”.<sup>17</sup> .

Desde o início da técnica com o sonho o psicoterapeuta busca a possibilidade de favorecer o emergir da compreensão como uma formulação do cliente para legitimar sua condição de sujeito, encurtando segundo LIMA FILHO (2002) o caminho que leva a dependência transferencial para a autonomia.

*Projeção* – ocorre durante o confronto com o ambiente, quando a inibição dificulta as possibilidades do *Self* , desvinculando-o de nós mesmos, responsabilizando outrem a respeito do dado na fronteira de contato. A satisfação possível se dá na fantasia, sem contato final.

O trabalho inicial com o experimento do sonho teve como base que os componentes do sonho seriam projeções das vivências do cliente, estes com mensagens existenciais que pontuam onde se encontram os furos da personalidade. Esta técnica possibilita a apropriação de partes alienadas da personalidade visando um organismo mais saudável, conforme POLSTER & POLSTER (2001).

“Fazer com que a pessoa que projeta recupere seus pedaços dispersos de identidade continua sendo a pedra fundamental do processo de elaboração”.<sup>18</sup>

O trabalho com o sonho viabiliza assimilação de algo para a cura da maturação. De acordo com PERLS (1970), utilizadas partes de um único sonho o processo de assimilação seguirá um fluxo contínuo, pois cada vez aparecerão mais sonhos e as mensagens existenciais ficarão mais claras.

*Retroflexão* – ocorre durante o conflito e o processo de destruição, quando a inibição age de modo a subordiná-la as possibilidades de outrem, a ação na fronteira de contato não pode mais ser espontânea, não há possibilidade de confrontar a expectativa do outro. Não se opera com o dado, conseqüentemente há destruição de possibilidades e a história de onde as mesmas surgiram. A satisfação possível aqui é o sadismo, infligindo sofrimento a si espera-se que o outro se comprometa.

Infelizmente, na retroflexão, a cisão muitas vezes cria atrito interno e estresse considerável, uma vez que permanece autocontida e não se move para a ação necessária. Portanto o movimento na direção do crescimento implicaria redirecionar a energia a fim de que a luta interna se abra. Em vez de operar dentro do indivíduo, a energia se torna livre para se mover na direção de um relacionamento com algo

---

<sup>17</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M., 2001.p.89.

<sup>18</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M., 2001.p.89.

externo a si mesmo. O desfazer da retroflexão consiste na busca do outro apropriado.<sup>19</sup>

Buscar acordos com a parte que segura a excitação (dominador x dominado) no decorrer do experimento com o sonho geralmente possibilita maior abertura no trabalho com a retroflexão, aqui o cliente vive um impasse avassalador de sua existência e é comum o relato de que neste momento o sonho teve seu fluxo impedido pelo despertar. O experimento visa maior abertura ao desenvolvimento de auto - suporte com espontaneidade.

*Egotismo* – ocorre durante o contato final, quando a inibição reprimida atuar sobre o horizonte de possibilidades, valendo por si independente dos dados reais na fronteira de contato, o *Self* entrava, perde a espontaneidade, não há possibilidade de passar de uma figura a outra, nem transcender o campo de presença e nem realizar um contato final. Sendo que aqui a pessoa atinge a satisfação possível através da vaidade, uma fixação num falar sobre para a substituição do contato.

A pessoa utiliza estratégias para conseguir o que quer do meio e como não realiza o contato final, não consegue sentir-se satisfeita.

Evita surpresas do ambiente isolando-se como única possibilidade; assume o comando do ambiente. Impede que a experiência seja nova, portanto não cresce, sua awareness está sempre desperta para seus próprios processos na fronteira de contato.

Há necessidade de frustrar a estratégia neurótica de interrompimento para que se trabalhe com este ajustamento. Junto ao sonho trazido a sessão há que se despertar a ansiedade do cliente na busca de re - configurar o evento interrompido e re - estabelecer o fluxo figura e fundo.

Conforme POLSTER & POLSTER (2001), o egotismo é utilizado para evitar o contato direto com outra pessoa, seja pela linguagem excessiva, ao rir-se do que a pessoa diz ao não olhar para a pessoa com quem se está conversando ou expresso por qualquer outra forma que torne a ação mais fraca e menos efetiva.

## 1.5 Experimento

O experimento é um recurso psicoterapêutico da Gestalt terapia que visa recuperar a coesão entre o falar sobre e a ação em busca de possibilitar que o cliente se

---

<sup>19</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M., 2001.p.99.

apropriar de suas coisas. O cliente é mobilizado a confrontar as emergências de sua vida, operando seus sentimentos e ações passadas abortadas, numa situação de segurança relativa representada pela psicoterapia, que utiliza técnicas baseadas no aqui e agora, portanto:

“A ação que se baseia exclusivamente na deliberação passada, sem a influência facilitadora da invenção presente, tem grande probabilidade de se tornar mecânica e sem vida”.<sup>20</sup>

O experimento pode se apresentar das seguintes formas:

*Representação*: também conhecida como “cadeira vazia”, é a dramatização de algum aspecto da existência pessoa, que ocorre dentro da terapia, para que haja uma aprendizagem eficaz a ação torna-se indispensável. A forma de trabalho é com fronteiras de contato, onde através da dramatização de algum aspecto da existência da pessoa se busca viabilizar a apropriação de características alienadas. Mostra-se eficaz no trabalho com polaridades, representação de uma situação inacabada do passado distante, ou do presente, representação de uma característica ou outros.

*Comportamento dirigido*: quando existe um objetivo exploratório é solicitado ao cliente que se comporte de determinada maneira, pedindo, por exemplo, que este enfatize algum comportamento bloqueado de sua consciência, visando auto - descoberta e recuperação de sensações. É um trabalho imediato na awareness da evitação, pontual e no momento presente.

*Fantasia*: geralmente utilizada para trabalhar com indisponibilidade de um contato com mais excitação, no trabalho com impasse, para possibilitar ao cliente contato com uma pessoa não disponível ou com uma situação inacabada, contato com um acontecimento, sentimento ou característica pessoal que encontra resistência, exploração do desconhecido, exploração de aspectos novos, ou não habituais de si mesmo.

*Lição de casa*: possui a finalidade de ampliar o trabalho psicoterapêutico e possibilita que o cliente explore suas ações e awareness, está relacionada a aspectos que o cliente necessita confrontar de si e bloqueiam seu movimento ou sua consciência.

*Sonhos*: os sonhos abarcam muito de nossa existência, portanto PERLS desenvolveu algumas formas de trabalho com os mesmos, estas permitem a ampliação do senso de diversidade, ampliando a experiência do eu. A escolha da forma de trabalho depende do cliente específico e da habilidade do psicoterapeuta. Só se pode trabalhar o que já foi

---

<sup>20</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M., 2001.p.237.

disponibilizado pelo cliente, quando o cliente já desenvolveu awareness de suas coisas no setting terapêutico e sempre a nível sensorial ou de percepção, nunca de ação.

Contudo, de uma perspectiva teórica completa, o sonho é sem dúvida mais do que uma projeção de diversos aspectos do sonhador; ele é um estágio no qual o contato pode ser ativado de modo a retratar a existência presente do sonhador. Alguns desses contatos são assustadores, alguns são perturbadores, alguns são deliciosos, alguns são confusos, alguns são tocantes, alguns são práticos, - eles se estendem em todas as formas que o contato pode assumir.<sup>21</sup>

## 1.6 Postura Profissional

Sendo o *Self* um processo temporal e a neurose a perda das funções do Ego, a Gestalt terapia busca a compreensão de como estas dinâmicas são estruturadas para o cliente a fim de viabilizar a possibilidade de crescimento interrompida pelo mesmo. Para este propósito esta abordagem pontua algumas posturas necessárias ao psicoterapeuta da área e que serão brevemente descritas abaixo.

O psicoterapeuta necessita prezar por um acolhimento saudável ao cliente, o contexto psicoterapêutico deve ser um momento em que a singularidade é valorizada, no sentido de reconhecimento, de estar aberto até onde for possível para a singularidade do outro. Sempre que utilizada a técnica com sonhos é necessário que a relação possa viabilizar a apropriação e responsabilização dos sentimentos por parte do cliente.

Uma relação caracterizada como dialógica como a Gestalt terapia, prioriza o humano que há no outro e necessita da existência do contato.

POLSTER & POLSTER (2001) pontuam diferentes formas de trabalho com a técnica do sonho, diversos estilos e preferências pessoais que orientam a conduta do psicoterapeuta. Também enfatizam a possibilidade de foco na relação para se adequar as necessidades do cliente ou constrangimentos que possam surgir nas representações.

Segundo LIMA FILHO (2002), “qualquer que seja a escolha, o experimento será significativo quando for uma composição harmoniosa entre o estilo, o talento e a técnica do psicoterapeuta, por um lado e, por outro, a necessidade, o desejo, a disponibilidade, os recursos e as limitações do cliente”<sup>22</sup>.

<sup>21</sup> POLSTER, E. e POLSTER, M., 2001.p.237.

<sup>22</sup> LIMA FILHO, 2002.p.51.

Martin Buber foi o expositor da filosofia dialógica no século XX, a partir de sua percepção a respeito dos resultados advindos do distanciamento entre as pessoas, alguns deles são: isolamento, alienação e narcisismo, criando uma obsessão do *Self*.

O entre vivido pelas pessoas é que caracteriza o dialógico, este contém tanto o individual como a relação vivida. É marcado por duas polaridades:

O Eu-Isso: quando a pessoa é um “objeto” utilizado para um fim, o que se torna disfuncional quando esta atitude domina a existência e o Eu-Tu: quando há atitude de interesse na singularidade do outro e reconhecimento de que somos parte desta pessoa por um certo período.

Os termos EU-TU e EU-ISSO indicam a natureza recíproca de nossa orientação relacional. Eles criam o contexto para a atitude com a qual os outros se aproximam de nós. Uma abertura genuína para com os outros tende a evocar uma resposta recíproca. Se os outros sentem-se tratados como objetos por nós, provavelmente irão se aproximar com intenções. A atitude com que me aproximo do outro é, também a atitude com que me aproximo de mim mesmo. Se valorizo o outro, isto se reflete na minha própria autovalorização. Se transformo o outro em objeto, também serei um objeto.<sup>23</sup>

A presença no contexto psicoterapêutico permite ao terapeuta olhar o outro sem à priori e estar tão aberto ao outro quanto possível. A inclusão é uma mobilização extremamente necessária no processo, ela se refere a busca da experiência mais próxima da vivência do cliente sem perder o próprio centro, pode ser comparada a movimento do ajustamento criativo confluyente saudável. Confirmação significa voltar-se para o outro e afirmar sua existência com suas diferenças, esta confirmação diz respeito ao sentimento da pessoa em relação ao fato.

As mudanças e objetivos que o cliente busca com um processo bem sucedido serão sentidas e percebidas pelo mesmo no decorrer de seu cotidiano, em suas ações e aplicações presentes, pois:

“Uma terapia que termina com o cliente obtendo um grande insight psicológico, mas incapaz de aplicá-lo no “mundo real” das pessoas, é uma terapia que fracassou. “Curou”, mas não restaurou a pessoa como um todo. Apenas alimentou o narcisismo psicológico”.<sup>24</sup>

Um aspecto interessante da conduta do psicoterapeuta com os sonhos na dramatização é que ela mobiliza o cliente a conectar-se num todo, a viver um contexto presentificado, o que viabiliza a atualização, a resignificação de conteúdos não experienciados.

---

<sup>23</sup> HYCNER, R., 1995.p.25.

<sup>24</sup> HYCNER, R., 1995.p.40.

## CONCLUSÃO

Toda a descrição do presente trabalho a respeito dos conceitos fundamentais da Gestalt terapia concomitante ao experimento com sonhos proporcionam mais uma confirmação de que a relação, o encontro, o contato são primordiais no processo de crescimento saudável do organismo como um todo e no desenvolvimento de seu potencial humano.

Nós descobrimos que produzir coisas, viver para coisas, e tocar coisas não é o sentido fundamental da vida. Descobrimos que o sentido fundamental da vida é que ela deve ser vivida e não comercializada, conceituada e restrita a um modelo simples de sistemas. Aachamos que a manipulação e o controle não constituem a alegria fundamental de viver.<sup>25</sup>

Atualmente o modo como a sociedade tem se apresentado onde os meios de comunicação evoluíram cada vez mais rápido, possibilitando que as pessoas se retirem da experiência com o mesmo, sendo que este envolve as sete funções (olhar, ouvir, tocar, falar, mover, cheirar e provar) e permitem que o contato de acordo com as definições da Gestalt terapia seja conseguido, evitado ou bloqueado.

De acordo com POLSTER & POLSTER (2001) ainda que possa centrar-se ao redor de qualquer sentido, o contato envolve ser tocado; por exemplo: ver é ser tocado por ondas de luz. A forma como o cliente apresenta contato com estas funções inicialmente nos mostra algo sobre ele. O organismo necessita do meio para fazer trocas, crescer e se desenvolver e como foi apresentado anteriormente opera como um todo, para estar saudável necessita de fluidez com intuito de atingir um equilíbrio no que se é.

E neste contexto surge a figura e o fundo, as identificações e alienações que proporcionam o modo como se experienciam e vivenciam as “coisas”. Estas sempre em movimento e transformações de modo que o organismo está sempre buscando equilíbrio. Algumas vezes o organismo deixa situações inacabadas devido a outras necessidades mais urgentes, por assim dizer, que dão início às perdas das funções do Ego e geram toda utilização de forma disfuncional dos ajustamentos criativos.

---

<sup>25</sup> PERLS, F. S. *Gestalt – Terapia explicada*. 2.ed. São Paulo: Summus, 1970.p.16.

Assim chegamos ao fenômeno mais importante e interessante de toda patologia: auto-regulação versus regulação externa. A anarquia que é geralmente temida pelos controladores não é uma anarquia sem sentido. Pelo contrário, significa que o organismo é deixado só para tomar conta de si mesmo, sem interferência externa. E eu acredito que esta é a grande coisa a ser compreendida: a tomada de consciência em si – e de si mesmo – pode ter efeito de cura. Porque com uma tomada de consciência completa, você pode tornar presente a auto – regulação organísmica, pode deixar organismo dirigir sem interferência, sem interrupções; podemos confiar na sabedoria do organismo. E o contrário disso é toda patologia de automanipulação, do controle ambiental, que interfere com o sutil autocontrole organísmico.<sup>26</sup>

A psicoterapia propõe um ambiente que precisa ser considerado mais saudável e seguro, onde o cliente possa trabalhar com os furos de sua personalidade que impedem o crescimento e desenvolvimento de potencialidades. A Gestalt terapia, com suas bases fenomenológicas, proporciona uma gama de atuações, de acordo com RIBEIRO (1985) a criatividade e a espontaneidade do terapeuta são a porta de entrada para a mudança do cliente e para um trabalho de qualidade onde o psicoterapeuta deve expressar-se como um todo de forma autêntica.

O sonho, que faz parte dos experimentos da Gestalt terapia, nos dá indício de uma postura do cliente em relação à vida. Ele é sem dúvida um processo espontâneo e livre de reflexões no momento que acontece, sendo este aspecto muito importante, pois aqui o pensar sobre está suspenso.

PERLS (1970) em sua obra demonstra o comprometimento visível a nível corporal ou motor de pessoas que no decorrer de suas vidas promovem a dissociação de suas personalidades:

“... Muitas pessoas não têm alma. Outras não têm órgãos genitais. Algumas não têm coração; toda energia vai para computar e pensar...”<sup>27</sup>.

O gestalt-terapeuta deve proporcionar a frustração a seu cliente para que ele possa desenvolver seu potencial, ele necessita descobrir que o que ele espera do terapeuta ele pode conseguir sozinho.

O trabalho com os sonhos auxilia a pessoa a reassumir as partes que estão faltando em sua personalidade para a aprendizagem sobre si, facilitando sua maturação para que possam aprender sobre os furos de sua personalidade e quais os sintomas (evitações) dos mesmos.

Para tal, se faz importante todos os processos iniciais de contato com o cliente, que englobam o pensamento diagnóstico processual e indicam a dinâmica existencial do cliente. O pensamento diagnóstico processual abrange desde as entrevistas iniciais, onde se

<sup>26</sup> PERLS, 1970.p.84.

<sup>27</sup> PERLS. 1970. p.60

darão as estratégias de trabalho para a figura trazida pelo cliente naquele momento de sua vida iniciam a formação de vínculo entre terapeuta e cliente, até a formação do contrato terapêutico.

O aumento da habilidade relacional do cliente vai depender da relação de confiança que foi construída entre terapeuta e cliente para a permissão da utilização das técnicas que surgirão do “entre”.

Até mesmo indivíduos “saudáveis” em determinados momentos não ultrapassam certos níveis de desenvolvimento, pois não estão prontos para fazê-lo. Isso não é resistência no sentido estrito do termo. Alguma parte muito profunda e sábia dessa pessoa pode pressentir, intuitivamente, que ela não tem suporte interno ou externo para se arriscar a entrar numa relação mais íntima, mas muito mais ameaçadora.<sup>28</sup>

De acordo com PERLS (1970), quando você se sente bem como é, não se ama e não se odeia; você apenas vive.

---

<sup>28</sup> HYNEN. 1995:64).

## REFERÊNCIAS

- HYCNER, R. **De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus, 1995.
- LIMA FILHO, Alberto Pereira. **Gestalt e sonhos**. 2.ed. São Paulo: Summus, 2002.
- PERLS, F. S. **A abordagem gestáltica e a testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Zahar, 1997.
- \_\_\_\_\_, F. S. **Gestalt – Terapia explicada**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1970.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R. e GOODMAN, P.. **Gestalt – Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.
- POLSTER, E. e POLSTER, M.. **Gestalt - terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.
- RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia: refazendo um caminho**. 24ed. São Paulo: Summus, 1985.
- GRANZOTTO, R. L. e GRANZOTTO M. J. M. **Self e Temporalidade**. Florianópolis 2003.