

Sonho em Gestalt – Terapia Breve: uma vivência no aqui e agora

Jônatas Dias Teixeira

Artigo apresentado à Universidade Paulista como requisito parcial à conclusão do Estágio Supervisionado I, na Área de Atendimento Breve a Adulto e Adolescente. Sob a supervisão da Prof. Ms. Maria Aparecida Silva Dias Vieira. Goiânia, Junho, 2005

RESUMO

Este artigo teve como objetivo explicitar a importância do trabalho com os sonhos em Gestalt-Terapia Breve, tendo Perls (1966) como o precursor dessa área de estudo. Enfatizando como é possível trazer os possíveis conflitos, interiormente vivenciados pela cliente, ao aqui e agora, à realidade atual. Para que assim possa entrar em contato com esses conflitos e dar significado as diferentes partes desses sonhos que, segundo Perls, seriam partes do próprio eu da pessoa. Fez-se isso através da exposição e subsequente dramatização do sonho de uma jovem, que se submeteu à psicoterapia breve durante dois meses, sendo duas horas semanais. A cliente obteve reflexões muito proveitosas a respeito de sua vida atual e de como agir futuramente. Pôs-se ênfase também na carência não só de material disponível como de práticas, muitas das vezes não publicadas, o que resulta em uma certa escassez de bibliografias baseadas em trabalhos recentes sobre este tema.

Palavras – Chave: Gestalt-Terapia; Dramatização do sonho; Escassez de publicação sobre sonhos.

Abstract

This article have as objective shows the importance of the work with dreams in Gestalt-Therapy Brief, having Perls (1966) as the pioneer of this study's area. Emphasizing how is possible bring the possible conflicts, inside living by the client, here and now, in the current reality. To therefore could enter in contact with theses conflicts and give signification to the different parts of these dreams that, according Perls would be parts of the own I of the person. Made that through the exposition and subsequence dramatization of girl's dream, which submitted to psychotherapy brief during two months, being two hours on week. The client has reflections very benefits about her current life and how acts in future. Have emphasis also in lack not only of material available of practices, a lot of times not published, what result in a kind of bibliography's shortage based in recently works about this subject.

Key words: Gestalt-Therapy; Dream's dramatization; Shortage publication about dreams.

INTRODUÇÃO

O movimento Gestáltico surgiu na Alemanha, por volta de 1910 a 1912. Max Wertheimer (1910), um alemão, foi um dos pioneiros na elaboração dos conceitos da Psicologia Gestáltica. Estes conceitos foram, posteriormente, ampliados por Kurt Koffka e Wolfgang Köhler, que foram os sujeitos de experimentos da Gestalt. O ponto de partida da Gestalt foi o estudo da percepção, mais especificamente o estudo da percepção visual do movimento.

A escola de psicologia que desenvolveu estas observações é chamada Escola Gestáltica. Gestalt é uma palavra alemã para a qual não há tradução equivalente em outras línguas. Uma Gestalt é uma forma, uma configuração, o modo particular de organização das partes individuais que entram em sua composição.

A premissa básica da Psicologia da Gestalt é que a natureza humana é organizada como um todo, onde suas partes, ou seja, o meio, as relações interpessoais, sua vida interior, tem suas particularidades e influencias neste todo. No entanto, a soma dessas partes não refletem necessariamente esse todo. A experiência é vivenciada pelo indivíduo nestes termos, e só pode ser entendida como uma função das partes ou todos dos quais é feita.

“É de extrema importância aqui frisar que há uma diferença entre a Psicologia da Gestalt, que enfatizou, sobretudo, o estudo das percepções e chegou à conclusão de que a percepção era um fenômeno total e não a soma de elementos isolados, e a Gestalt Terapia, que tem a Psicologia da Gestalt como uma das teorias que a embasam, porém tem fins terapêuticos. Foi essa a contribuição adicional de Frederick Perls (n.d) para a Psicologia da Gestalt.”(Perls n.d., citado por Wallen,1980, p.19).

Para a Gestalt-Terapia, é importante que o cliente seja tratado como um ser digno de confiança, isto é, responsável por si mesmo, pois, se escolhe ser o que é, é uma totalidade que pode ser integrada, voltado para a consciência, auto-regulado, em permanente energia de auto-realização e presentificação, e

em busca de dar um sentido às suas percepções, às suas experiências, à sua existência.(Ribeiro, 1999).

Sendo assim, a Gestalt-Terapia formou sua base conceitual, para ser aplicada na prática psicoterápica, fazendo uma integração entre idéias de várias correntes teóricas que poderiam ser úteis.

Do Humanismo, onde se tem Sartre (1978) como um dos principais representantes, a Gestalt-Terapia aproveita a idéia de que o homem é responsável por suas escolhas, se escolhe ser o que é. Portanto, compartilha a idéia de que o cliente é o principal responsável por sua vida e as escolhas que faz durante ela.

Do Existencialismo, sobretudo do existencialismo ateu, que acredita ser o homem responsável pelo que é, o qual entra um pouco em desacordo com Kierkegaard (1979), porém não convém explicitar aqui tais diferenças, adota a visão de um cliente como realmente responsável pelo que é.

Assim, um cliente pode e tem capacidade de assumir a responsabilidade do seu modo de ser e dos seus atos no mundo em que vive, nos seus mais diferentes aspectos.

Da Fenomenologia, que tem Husserl (1980) como pioneiro, com sua proposta de suspensão de todos os juízos sobre os objetos que o cercam, e de um ser em relação com o mundo, a Gestalt-Terapia formula seu método de ação, ao lidar com o cliente. Esse método direciona o terapeuta a abster-se de qualquer juízo sobre o cliente, qualquer pré-conceito e tratá-lo sempre como um ser de relações no meio, não isolado.

No que diz respeito à Psicanálise, Perls (1969), como fundador da Gestalt-Terapia, desconsidera, reformula e critica vários dos seus conceitos. Dentre eles, a forma de tratar os sonhos dos clientes na psicoterapia. A Gestalt-Terapia trabalha com os sonhos no presente, convidando o cliente a vivenciá-lo no momento atual.

“Da teoria de Reich, simpatiza-se com a ênfase dada na postura corporal mais solta” (Reich, citado por Ribeiro, 1985, p.54). A Gestalt-Terapia busca propiciar uma visão do cliente como um todo, em que as partes têm seus significados particulares relacionadas a estes, como o corpo, por exemplo.

Da Psicologia da Gestalt, a Gestalt-Terapia aproveitou e utilizou a noção de todo como forma de ver e trazer o cliente para o presente e de vê-lo como um ser de interação constante.

Em relação à Teoria de Campo de Kurt Lewin (1973), houve uma consideração da idéia de que o homem sofre fortes influências do meio e também interfere neste. A Gestalt-Terapia recebe o cliente como um ser em interação constante com o meio, porém, também responsável pelo que é.

Com a Teoria Organísmica (1939), compactuou da idéia de ver o organismo como um todo, e não só pelas suas partes. A Gestalt-Terapia não trabalha apenas com o sintoma do cliente más com o como ele vivencia isso em diferentes contextos.

O Taoísmo de Lao Tse (1990), é aproveitado pela Gestalt-Terapia por ter uma concepção de homem que para se realizar deve tornar-se integrado, isto é, suas forças conflitantes devem ser trazidas a balanço e harmonia. A Gestalt-Terapia também procura promover essa integração no aqui e agora.

Do Zen Budismo, a Gestalt-Terapia tira a visão de procurar sempre ver o cliente com um olhar novo, de forma que suas pré-concepções sejam constantemente deixadas à parte no momento de olhar novamente para o fenômeno.

Portanto, na Gestalt-Terapia, a pessoa é pensada no campo, no qual pessoa e meio são realidades interdependentes. Na prática, podemos pensar pessoa e meio como figura e fundo de uma única realidade (Ribeiro, 1999).

A finalidade da psicoterapia é, prioritariamente, liberar e liderar as forças preservadas da personalidade e não a de debelar sintomas. É importante que a

pessoa encontre sua capacidade de fluir, de ser espontânea, porque essas capacidades pertencem à natureza da pessoa, pois provém de um mecanismo inato no ser humano, que é o de auto-regular-se. Ser harmonicamente com o meio circundante (Ribeiro, 1999).

Dentro do vasto campo da psicoterapia, mais especificamente da Gestalt-Terapia, desenvolveu-se também a psicoterapia breve ou de curta duração, que parte da reflexão da pessoa como um ser que se locomove e se comunica dentro de seu espaço vital, aquém e além de suas próprias fronteiras, num movimento permanente de fluidez, elasticidade e plasticidade, onde pode escolher e agir.

Gestalt-Terapia individual de curta duração é um processo no qual cliente e psicoterapeuta se envolvem em soluções imediatas de situações de qualquer ordem, vividas pelo cliente como problemáticas, utilizando todos os recursos disponíveis, de tal modo que no mais curto espaço de tempo o cliente possa se sentir confortável para conduzir sozinho sua própria vida (Ribeiro, 1999, p.136).

A psicoterapia breve significa que temos de atuar influenciando os sintomas e o todo do paciente num curto prazo para que ele se torne capaz de agir por conta própria. Ela é uma técnica baseada em ideologia e princípios próprios. É breve porque o cliente deseja respostas mais rápidas.

Para isso, é preciso que se atente para certos procedimentos de como torná-la mais eficaz. Esses procedimentos estão em íntima relação com a visão de pessoa que embasa a Gestalt-Terapia. O cliente é sempre a figura principal, mesmo havendo grandes diferenças entre cliente e terapeuta e ainda que conservem sua individualidade. O terapeuta desenvolve um papel ativo e presente, sem jamais substituir a opção livre do cliente.

Segundo Ribeiro (1999), algumas atitudes são de grande importância para um começar e desenvolvimento satisfatório em Gestalt-Terapia, tais como: Examinar cuidadosamente o processo pelo qual a pessoa passa, a fim de avaliar a possibilidade ou não de começar um trabalho de curta duração; estabelecer com o cliente um plano claro de trabalho a partir de uma conversa

livre e direta cobre a questão a ser trabalhada; utilizar todos os recursos à sua disposição e do cliente a fim de facilitar e apressar o processo de mudança; conduzir o processo terapêutico como uma totalidade mente – corpo – mundo em ação; centrar-se tanto na experiência imediata da pessoa quanto na sua, de maneira clara, direta, precisa, sem subterfúgios; não se aprisionar as teorias, agindo na mais direta conexão com o cliente, atento às necessidades imediatas dele; e agir com humildade, sabendo que a perfeição psicoterapêutica é um ideal e os resultados são apenas uma gota d' água na imensidão do que significa ser pessoa.

A grande arte da psicoterapia de curta duração é funcionar, agindo imediatamente na totalidade a partir das informações mandadas pelo sintoma, não o perdendo de vista em nenhum momento (Ribeiro, 1999).

Assim, o cliente, em suas mais variadas formas de comunicação, utiliza-se de maneiras diversas para expressar o que vem sendo vivenciado no seu dia-a-dia. Uma dessas formas de expressão, por sinal, muito interessante, é através do relato de um sonho.

Freud (1900), se referiu aos sonhos como uma realização disfarçada de desejos reprimidos, desenvolvendo assim técnicas de interpretação. Em outro momento, Freud (1915), se referiu aos sonhos como uma reação a um estímulo que perturba o sono.

Por ora, é pertinente ressaltar e enfatizar algumas diferenças básicas nas formas de trabalhos com os sonhos entre Freud (Psicanálise) e Perls (Gestalt-Terapia). Freud (1900), tratou os sonhos como mecanismos inconscientes, frutos de relações passadas, de desejos que foram reprimidos no passado e que vem a tona no sono. Sua técnica de investigá-los era a interpretação, carregada de sugestões próprias sobre o que o cliente trazia.

Já Perls (1966), tratou os sonhos como atividades espontâneas, frutos e reflexos de vivências atuais, expressão do que se vive agora. Sua técnica para investigá-los era a dramatização, proporcionando com que o cliente revivesse

seu sonho. Não era tratado como conteúdos do passado e não fazia interpretações, o cliente era estimulado a achar o seu significado no presente.

Perls (1966), relata nunca saber o que é o inconsciente, mas sabe que o sonho é definitivamente, a produção mais espontânea que temos. Acontece com a nossa intenção, trabalho ou deliberação.

Segundo Perls (1966), se alguém quiser trabalhar com os próprios sonhos, que faça-no em conjunto com outra pessoa, porque, perto do ponto de angústia a pessoa ficará fóbica. Tentará evitar, fugirá, ficará subitamente sonolenta ou descobrirá que tem alguma coisa muito importante a fazer.

“Notarão que quem trabalha sobre os sonhos da maneira que eu sugiro, isto é, sem interpretações, sem interferência do vosso computador, os órgãos de pensar, deriva um grande proveito disso” (Perls, 1966, p.272).

A técnica utilizada por Perls (1966), para se trabalhar com os sonhos consiste em fazer o sonho acontecer novamente. Pede-se para o cliente que conte o sonho primeiro, normalmente, do jeito que lhe venha à memória. Após terminar de contar, deixa-o livre para escolher o que quer trabalhar no sonho. Decidido, pede-se ao cliente que conte novamente o sonho, mas desta vez, narrando no presente do indicativo, como se estivesse acontecendo no momento.

Começa-se a psicodramatizar, incentivando o cliente, no decorrer de sua narração, a tomar o lugar dos vários personagens do seu sonho, um a um, independentemente de personagens inanimados ou com vida. É proposto, a todo tempo, que fale, se manifeste, expresse seus sentimentos, movimentos, pensamentos, a respeito do papel que está desempenhando no momento. O psicoterapeuta se mantém o tempo todo ativo, interrogando, fazendo comentários pertinentes, incentivando o cliente no desempenho dos papéis. No fim, é o cliente que será o responsável para dar significados aos diversos papéis desempenhados. O psicoterapeuta apenas o ajuda nesse processo.

Demonstramos, como se vê, que todas as partes diferentes, qualquer parte de um sonho, é a própria pessoa, é uma projeção do seu eu. Se há aspectos

incompatíveis, aspectos contraditórios, e os usamos para lutarem entre si, voltamos de novo ao eterno jogo do conflito interno. Em todos esses encontros, observamos que as duas partes são usualmente hostis, no começo. Mas se trabalharmos o tempo bastante, então chegaremos a um entendimento e a uma apreciação das diferenças (Perls, 1966, p.281).

Pouco se tem falado e trabalhado na área dos sonhos em Gestalt-Terapia, se não na prática em si, ao menos no que diz respeito a publicações, o que reflete em bibliografias escassas, ficando este tema entregue, quase que unicamente a trabalhos realizados por Frederick S. Perls. Daí a relevância de estar se dedicando a este trabalho, tão rico em propiciar a vivência e esclarecimento de conflitos internos até então ocultos. Essa relevância ocorre não só a nível clínico individual, mas em nível de publicação.

O objetivo do presente artigo foi expor, de forma sucinta e mais clara possível, o trabalho realizado através do sonho de uma jovem, em Gestalt-Terapia Breve, onde se pôde trazer para o momento atual da vida da mesma, reflexões que até então não haviam sido feitas e que, por conseguinte, ajudaram-na muito na compreensão de si mesma.

Também houve aqui a intenção de divulgação de um trabalho com sonhos em Gestalt-Terapia, dada a inconstante publicação de trabalhos nesta área e ao sucesso da terapia realizada, tanto para a cliente quanto para o terapeuta.

MÉTODO

Fez parte deste trabalho, uma cliente adulta, com 25 anos de idade, de classe média baixa, solteira, sem filhos, com ensino médio completo, atualmente, trabalhando como secretária, escolhida aleatoriamente, por uma supervisora responsável pelas fichas de triagem, na presença do estagiário, de acordo com a prioridade na fila de espera.

Todas as intervenções terapêuticas foram realizadas em sala para atendimento individual, com um tamanho em torno de três metros quadrados, com cadeiras, uma mesa, um ventilador, janelas largas, e uma persiana. Para auxiliar na

intervenção, os instrumentos usados foram: Texto de técnicas de relaxamento, criadas por Dennis Greenberger e A. Padesky (1995), e técnica de dramatização do sonho no momento presente, criada por Frederick S. Perls.

Após passar por três atendimentos no plantão psicológico, A. foi encaminhada para o atendimento breve e foi dado início ao processo psicoterápico. Ao todo, foram oito sessões, com duração de 50 minutos cada, num período de três meses.

A. começou trazendo várias dificuldades que vem enfrentando desde a morte da avó e subsequente separação do namorado. Dificuldades como: se sente muito insegura, muito ansiosa, se sente rejeitada pelos homens, devido ao fato de ter sido trocada por outras mulheres e por eles não se aproximarem, sente muita falta de ar e falta da avó, e se cobra muito. Durante as sessões, foram sendo trazidas várias dessas dificuldades e, dentre elas, A. trouxe um sonho que teve com a avó, e se dispôs à investigá-lo mais detalhadamente.

No sonho, relatado, A. chega em uma sala de hospital, onde sua avó já não está mais deitada como antes, está sentada numa maca, aparentemente melhor, em silêncio. Quando A. se aproxima, também em silêncio, cai no chão e fica desacordada, em seguida o sonho acaba. Foi pedido a A. que narrasse o sonho acontecendo no momento presente, vivendo-o no agora, no papel que se encontrava no sonho. A. narrou, vivenciando. Em seguida, foi proposto a A. que narrasse agora na posição de sua avó. A. narrou novamente. Foi perguntado a A. se ela queria dizer algo a sua avó, no sonho. A. respondeu que sim. Logo, foi convidada a dizer o que não havia dito no sonho, como se sua avó estivesse ali no momento. A. começou a chorar profundamente, dirigiu o olhar para o terapeuta, como se fosse sua avó, e disse que a ama muito, se sente muito sozinha, muito insegura sem ela, que prefere estar no lugar dela, e que só está ali no consultório de um psicólogo porque ela se foi. Após um longo período com A. chorando, lhe foi proposto que entrasse no papel da Avó e dissesse para a A. o que não disse no sonho mais gostaria de dizer agora. A., no papel da avó, disse para A. ser forte, ir atrás de seus objetivos, confiar mais em si mesma, e ser mais segura.

Assim, as sessões seguiram com o terapeuta, junto com A., trazendo esses diferentes papéis do seu sonho para o momento atual da sua vida, como conflitos internos a serem resolvidos, e estimulando sua autonomia e tomadas de decisões atuais.

A. foi convidada a fazer uma auto-avaliação de suas diferentes maneiras de agir no dia-a-dia e como poderia mudar o que estava lhe incomodando. A. Chegou à conclusão de que precisa ser mais segura e afirmou que vai pensar mais no agora em vez de querer prever o futuro, para se tornar mais segura de si. Afirmou que vai chegar até os homens em vez de esperá-los e que vai esquecer mais a avó e cuidar da sua vida.

RESULTADOS

Os resultados que foram alcançados com essa psicoterapia breve foram poucos comparados com o que A. ainda vai alcançar ao longo de sua vida. O que se pode frisar aqui é que A., sem soma de dúvidas, passou por um processo ímpar de auto-reflexão, auto-avaliação de sua vida como um todo.

Tornou-se consciente de que é realmente capaz de tornar-se mais segura de si, pensando mais nas suas realizações atuais e nas coisas boas que podem lhe acontecer em vez de enfatizar as más. Que o estar sozinha depende de sua ação para ser invertido. Decidiu lutar contra o pensamento de querer estar no lugar da avó. Em fim, A. se sentiu muito contemplada com a psicoterapia e acredita fielmente em seu sucesso com o decorrer do tempo, assim como o terapeuta.

Portanto, é realmente muito importante que se veja o cliente como um todo, como um ser em contínua interação entre o individual e o social, como já dizia Kurt Lewin (1937). Sobretudo no momento de escutar o sonho de A. isso foi crucial.

Importante foi também me abster de qualquer pré-julgamento como defende a fenomenologia de Husserl (1980), para escutar as várias partes do sonho de A. sem interferência das minhas interpretações, como nos relata muito bem Perls

(1966). No entanto, há que se dizer aqui também que houve uma certa dificuldade da parte de A. em entrar no jogo de dramatização, o que me levou a suspeitar que com alguns clientes essa técnica dos sonhos possa ser inviável. É pertinente enfatizar também que muito pouco material tem se produzido hoje em dia sobre sonhos em Gestalt-Terapia, sendo a sua maioria ainda trabalhos produzidos por Perls (1966).

CONCLUSÃO

Pôde-se explicitar através deste artigo, o quanto trabalhar com sonho em Gestalt-Terapia Breve é de extrema relevância para, junto com o cliente, trazer mudanças à sua vida, de forma que o possibilite conduzi-la com autonomia. Através de um único sonho relatado pela cliente foi possível proporcionar reflexões em sua vida nos mais diversos aspectos, sociais, profissionais, individuais, emocionais, intelectuais, acontecimentos do passado, presente e futuro.

Concluiu-se que o trabalho com os sonhos em Gestalt-Terapia não é uma prática de investigação e interpretação de momentos passados da vida da cliente, como nos foi legado pela Psicanálise, a qual ainda é uma das principais referências no que diz respeito a sonhos.

Pelo contrário, ficou evidente que pela vertente Gestáltica o trabalhar com sonhos se fás sem interpretações do terapeuta, porém, com uma postura ativa e questionadora, e enfatiza-se o momento atual da vida da cliente, englobando o todo e o particular, dando-lhe condições para se responsabilizar por sua vida de maneira ativa e transformadora.

Foi possível concluir que trabalhando com os sonhos da forma como Perls (1966) desenvolveu, frisando o presente, foi extremamente pertinente e satisfez as expectativas de uma terapia breve, onde se fás necessário uma promoção de mudanças mais rápidas e práticas. A cliente sentiu-se muito beneficiada, e desenvolveu através de esforços próprios uma maior capacidade de gerar mudanças em sua vida.

BIBLIOGRAFIA

Fagan, J. & Shepherd, J.L (Orgs). (1980). Gestalt-Terapia: Teoria, Técnica e Aplicações (A. Cabral, Trad.). In R.Wallen, *Gestalt-Terapia e Psicologia da Gestalt*. (pp.19-26). Rio de Janeiro: Zahar Editores.

Fagan. J. & Sepherd, J. L. (Orgs.). (1980). Gestalt-Terapia: Teoria, Técnica e Aplicações (A. Cabral, Trad.). In F.S.Perls, *Seminários sobre o Sonho*. (pp.272-302). Rio de Janeiro: Zahar Editores.

Freire, J. R. (1998). Raízes da Psicologia. In I.R.Freire, *A Gestalt*. (pp.115-121). Petrópolis: Editora Vozes.

Perls, F. S. (1977). *Gestalt-Terapia Explicada* (2° Ed.). (G. Schlesinger, Trad). São Paulo: Summus Editorial.

Perls, F. S. (1981). *A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia* (2°Ed.). (J. Sanz, Trad.). Rio de Janeiro: Zahar edi tores.

Ribeiro, J. P. (1999). *Gestalt-Terapia de Curta Duração* (2° Ed.). São Paulo: Summus.

Ribeiro, J. P. (1985). *Refazendo um Caminho*. São Paulo: Summus.

Sartre, J. P (1978). *O Existencialismo é um Humanismo*. São Paulo: Abril Cultural.

Suzuki, D.C. (1969). *Introdução do Zen-Budismo*. São Paulo: Pensamento.

Tse, L. (1990). *O Livro do Caminho Perfeito*. São Paulo: Pensamento.