

# Gestalt e sonhos

Alberto Pereira Lima Filho

*GESTALT E SONHOS*

Copyright © 2002, 2006, 2024 by Alberto Pereira Lima Filho  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Preparação de texto: **Carlos S. Mendes Rosa**  
Revisão: **Mariana Marcoantonio** e **Janaína Marcoantonio**  
Capa: **Alberto Mateus [Crayon Editorial]**  
Imagem da capa: **Ronaldo Miranda Barbosa**  
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**  
Diagramação: **Spress**

**Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322

<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# Sumário

Apresentação . . . . .	7
Ao leitor . . . . .	9
Prefácio . . . . .	11
Introdução . . . . .	13
PARTE I — Preparo da terra . . . . .	17
A noção de intervenção . . . . .	19
O experimento em Gestalt-terapia . . . . .	27
Sonhos: função, conteúdo e terapia . . . . .	41
PARTE II — Convites ao inconsciente . . . . .	51
O sonho de June . . . . .	53
O sonho de Jane (I) . . . . .	77
O sonho de Jane (II) . . . . .	107
O sonho de Steve (I) . . . . .	121
O sonho de Steve (II) . . . . .	137
PARTE III — Sementes lançadas . . . . .	153
Descrição do método . . . . .	155
As intervenções verbais . . . . .	161
Decorrências terapêuticas . . . . .	189
Aspectos estruturais do experimento . . . . .	193
O vínculo entre cliente e psicoterapeuta . . . . .	207
Referências . . . . .	215
Apêndice . . . . .	217

# Apresentação

Os sonhos e seus significados sempre despertaram o interesse e a curiosidade tanto de leigos quanto de psicólogos, filósofos e outros profissionais e estudiosos.

Embora a Gestalt-terapia e em especial Frederick S. (Fritz) Perls — uma das figuras mais conhecidas da abordagem e um de seus fundadores — tenham-se distinguido pelo trabalho com sonhos, existe muito pouco material sistematizado e escrito a esse respeito, razão pela qual a bibliografia do assunto, tanto nacional quanto estrangeira, é bastante escassa.

A Gestalt-terapia considera os sonhos um caminho para a integração de aspectos da personalidade, pela integração das várias partes que os compõem. Classicamente, o trabalho com o sonho é feito no presente, mediante ação e tendo por base a experiência do sonhador. Cada componente do sonho (coisas, pessoas, lugares etc.) seriam representações alienadas do sonhador a serem resgatadas e integradas num todo (Gestalt). Delineia-se o trabalho com sonhos como um experimento em que se leva o cliente a experimentar e explorar o seu sonho, sob a orientação das intervenções do psicoterapeuta.

De acordo com Alberto Pereira Lima Filho, o “exercício de identificação proporciona à pessoa um comprometimento sadio com o significado da experiência. O que lhe é revelado pelo sonho não se reduz à apreciação estética; toca-a no plano da ética”.

Tendo por base a transcrição de cinco episódios terapêuticos com sonhos extraídos de um *workshop* intensivo dirigido por Fritz Perls durante quatro semanas no Instituto Esalen (em Big Sur, Califórnia) e publicados em *Gestalt therapy verbatim*, Alberto Pereira Lima Filho convida-nos neste livro a acompanhá-lo na análise da metodologia utilizada por Perls.

Com base num estudo metuculoso e criterioso, o autor estabelece 14 categorias de análise, de acordo com as quais se pode compreender a metodologia de Perls no assunto.

Esta obra nos fornece uma clara explicitação do método e da fundamentação teórica que nortearam as intervenções de Perls no trabalho com sonhos, além de nos oferecer as reflexões do autor relativas a ele.

Escrito originalmente como dissertação de mestrado apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, este livro constitui material de valor inestimável para o estudo e a compreensão do trabalho com sonhos na abordagem gestáltica. Essa qualidade o transforma em excelente instrumento de aprendizagem tanto para os Gestalt-terapeutas que desejam aprofundar seu conhecimento quanto para os que desejam iniciar-se no aprendizado da abordagem e os que têm curiosidade de conhecer algo a respeito do trabalho com sonhos.

LILIAN MEYER FRAZÃO

## Ao leitor

Faço um retrospecto para alcançar as primeiras sementes deste texto. Lembro-me de uma grata experiência que o coração e a memória guardam com imenso prazer.

Eu vivia um período de grandes dificuldades emocionais, recém-chegado a São Paulo, buscando um significado para o meu trânsito pelo cotidiano. A faculdade de engenharia não respondia às minhas questões, nem me auxiliava a formulá-las de um jeito útil. Peço socorro a Lika Queiroz, grande amiga e companheira. *Almofada ou espelho? Escolha um.*

*Almofada*, respondo. Seguiu-se um trabalho intenso, de cujo sabor não me esqueço. Foi a pista para um redirecionamento de meus cuidados, esforços e dedicação.

Entrei para a faculdade de psicologia.

Quatro anos mais tarde, em sala de aula, Jean C. Juliano propõe aos alunos uma vivência. *Eu conheço este cheiro! Já provei o sabor!* — exclamei em silêncio. Descobri que o trabalho de Lika se chamava Gestalt. Lika inaugurou; Jean desenvolveu. E fui atrás. Fui farejar a Gestalt. Que coisa linda era aquela! Encontrei, a um só tempo, a ajuda e o ofício.

Muitos anos mais tarde, cá estou, apresentando a Gestalt. Fiz um trabalho acadêmico, eu sei. Quando o leio, percebo que talvez não tenha dito o mais simples e o principal: a Gestalt tem de ser vivida. Queira conhecê-la!

O que lhe posso apresentar é um mapa, um roteiro, um pequeno guia. A viagem, ah, a viagem é por sua conta.

Apresentei o primeiro formato do texto ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, como dissertação de mestrado, sob orientação da professora doutora Therezinha Moreira Leite.

A versão que chega a suas mãos é modificada e revista. Examinando o texto original, descobri que eu já não concordava mais comigo mesmo em algumas postulações. E, se não desligar o micro logo, talvez discorde de novo, do novo. O aqui e agora é fugidio: quando vou falar dele, não é mais.

**Alberto Pereira Lima Filho**

Passsei os últimos anos dedicando-me ao estudo aprofundado da psicologia analítica de Jung. Tornei-me analista. Penso em um dia contar como se articulam Jung e Perls dentro de mim... Um dia.

O AUTOR

## Prefácio

Quando se diz que um texto ganha independência e autonomia em relação ao autor, isso é para ser ouvido ao pé da letra. A publicação tinha mesmo o sentido de um presente para a comunidade da Gestalt — e um presente não se toma de volta, nem se usa como próprio. Fico contente que o livro se tenha instalado no acervo da Gestalt-terapia. Meu, nele, é hoje apenas o nome com o qual o assino em sinal de autoria. Contudo, alguns presentes precisam ser renovados de tempos em tempos. Então, é com muito carinho que preparo esta segunda edição. Mas não é só. O tema da autonomia permeia também a própria história da Gestalt. Houve um tempo em que a abordagem confluía com os Gestalt-terapeutas, como se o corpo e a alma deles fossem a sua residência. Pois bem, já podemos celebrar a vida própria adquirida pela abordagem, que não mais se confunde com os seus seguidores. O sacerdócio se descolou dos sacerdotes, o que contorna a contento o sempre delicado problema da posse ilícita de um bem coletivo pelos indivíduos. Ao longo do tempo, muitas águas rolaram — e rolaram por caminhos que dificilmente teríamos antevisto, embora nos tenhamos aproximado aos poucos das finalidades por nós almejadas.

Honrou-me saber que inúmeros institutos, núcleos e centros de estudos de Gestalt-terapia adotam meu texto nos seus cursos de formação. O interesse por uma segunda edição surgiu desses vários grupos de formadores, o que me causa grande contentamento. A coletividade gestáltica tornou-se muito ampla, o que se constatou em diversos congressos da abordagem. São claros sinais de expansão de fronteiras, em consonância com o espírito de globalização característico dos nossos dias.

A Gestalt, cujo nome já se inscrevia no repertório das abordagens de psicoterapia, não só cresceu e está mais madura, consistente e abrangente nas proposições teóricas e aplicações clínicas, sociais e educacionais, como também vê sua obra reconhecida e validada por todos a quem ela serve, quer o grande público, quer os meios institucional, acadêmico e científico. É



ensinada e desenvolvida em um número crescente de universidades no país, onde se qualificam pesquisadores que a enobrecem e a inserem no campo da construção do conhecimento. Em suma, aquele que, no Brasil, um dia conhecemos como um movimento ainda tímido, pouco mais que embrionário, ganhou maioridade, legitimidade e notoriedade ao longo de décadas.

Em decorrência dessa evolução, muitas das referências históricas contidas no meu texto original tornaram-se anacrônicas; informações referentes à bibliografia e à produção acadêmica ali contidas nem de longe fazem justiça aos inúmeros autores e pesquisadores que se dedicaram à ampliação, à sistematização e à divulgação da abordagem gestáltica, uma vez que já não representam o avanço, a qualidade e a diversidade de textos com os quais hoje contamos. Ainda assim, optei por manter parte da introdução ao meu estudo nos mesmos termos em que fora redigida, apenas para preservar o registro de um momento histórico.

Numa cuidadosa releitura do original, tive de tomar muitas decisões difíceis. Conservei a estrutura do texto e, na medida do possível, evitei alterações de trechos que pudessem ser considerados essenciais. No entanto, foi necessário atualizar aspectos parciais do texto e ajustá-lo para que melhor se alinhasse à realidade atual. Em lugar de ampliar o livro — o que tenciono fazer em futuras publicações —, optei por apenas retocá-lo aqui e ali, em busca de maior clareza na apresentação das ideias, das noções e dos conceitos.

Renovo a minha gratidão a cada uma das pessoas que possibilitaram e contribuíram para a publicação da edição original: Maria Zelia de Alvarenga, Eli Antônio Cury, Rena Signer, Paulo de Tarso Mendonça, Celso Gama, Beth de la Taille, Dudu, Eduardo e Marina Ramos de Oliveira, Eliana e Mauro, Yudith e Vera, Marcelo e Ana Luísa Lima e Maria Rita. De modo muito especial, sou grato aos meus mestres formadores Abel Guedes, Jean C. Juliano, Lilian Frazão e Therese Tellegen. Foram fundamentais para dinamizar a revisão do texto e a publicação da segunda edição Ronaldo Miranda Barbosa, Maria Rita Vieira, Marcelo Barros e Cacilda Valério, a quem me sinto profundamente agradecido.

# Introdução

A Gestalt-terapia surgiu, a rigor, em 1942, com a publicação do livro *Ego, hunger, and aggression*, de Frederick Perls. Nessa época, ainda se denominava *concentration therapy*. O nome Gestalt-terapia coincide com o título da segunda e fundamental obra do mesmo autor e de coautores: *Gestalt therapy – Excitement and growth in the human personality*, publicada em 1951.\*

Ao longo dos primeiros anos de sua prática, a Gestalt-terapia foi ensinada a seus seguidores aos moldes das tradições passadas de pais para filhos, de uma geração de psicoterapeutas a outra. Essa modalidade de aprendizagem possibilita ao aprendiz entrar em contato com o método de forma vivencial, podendo incorporar a atitude, as técnicas e os princípios envolvidos no trabalho com base na própria experiência. É legítimo questionar, porém, até que ponto o aprendizado pode sustentar-se com suficiência e oferecer bases sólidas ao trabalho do profissional/aprendiz. Faz-se necessária a contribuição de uma explicitação teórica que descreva o método, tornando-o um conhecimento transmissível e passível de verificação segundo critérios científicos. A aprendizagem por assimilação vivencial só será bem-sucedida quando o aprendiz tiver um bom discernimento, uma criticidade bastante desenvolvida e uma contínua atitude de pesquisa. Isso requer a capacidade de integrar elementos isolados num todo coerente e bem articulado, uma humildade que permita a revisão de posições antigas, e uma atitude de diálogo com outras abordagens — ou com outros estudiosos da mesma abordagem — para contornar o problema do solipsismo. Sem que sejam registradas, as conquistas da aprendizagem tendem a ser obsoletas ou posse individual de quem as buscou.

Este é um momento histórico bastante significativo para a Gestalt-terapia. O entusiasmo da coletividade gestaltista internacional e brasileira pelo fazer — a prática da Gestalt-terapia, mais intuitiva que pensada — evolui gradual e fortemente para o amadurecimento dos aspectos teóricos e clíni-

\* Os títulos das obras citadas são os originais, pois o autor optou por utilizar uma tradução própria. Veja as Referências. [N. E.]

cos da abordagem. Áreas muitas vezes negligenciadas ou evitadas (como a origem psicanalítica de Perls, compreendendo as influências da psicanálise sobre seu trabalho; novas contribuições teóricas, como a articulação entre a teoria das relações objetais e a Gestalt-terapia etc.) passam a receber maior atenção e tratamento mais reflexivo, ponderado e menos preconceituoso.

Há fatores que identificam e diferenciam a Gestalt-terapia das demais abordagens na psicoterapia. São inúmeros os critérios possíveis para um exercício de diferenciação e organizam-se sob grandes categorias (filosófica, histórica, metodológica, técnica, visão da constituição e do desenvolvimento do sujeito e assim por diante). Aqui, limito-me ao âmbito metodológico e técnico, pelo menos como foco de atenção; os fundamentos filosóficos (visão de ser humano, atitude diante da questão do conhecimento) ou históricos (origem e desenvolvimento da abordagem) são mencionados a fim de situar e oferecer um contexto para estudo.

Entre as especificidades técnicas da Gestalt-terapia, destaco o “experimento”, conforme compreendido, proposto e aplicado por Frederick Perls, como meio de intervenção promotora de mudanças e crescimento no cliente, cuja eficácia, a meu ver, verifica-se de modo especialmente feliz no trabalho com sonhos. Na bibliografia disponível, encontra-se um estudo descritivo da sintaxe de um episódio de contato (Polster e Polster, 2001), que traz elementos para a compreensão da estrutura de um experimento qualquer. Porém, na bibliografia disponível no início dos anos 1990 são poucas e insuficientes as indicações técnicas sobre a condução de um experimento com sonhos\* e inexistente uma análise sistemática dos tipos de intervenção envolvidos nessa forma de trabalho. A análise e a explicitação metodológica que apresento favorecem a fidelidade do trabalho do psicoterapeuta aos princípios da abordagem; levantam subsídios para a prática psicoterapêutica, contornando o problema da transmissão do conhecimento; assistem o ensino da psicoterapia gestáltica, sobretudo no que respeita à condução de um experimento com sonho. Uma volta às origens não significa negar todo o trabalho concomitante ou posterior a Perls. Significa, sim, uma releitura da concepção original graças à experiência atual, o que pode emprestar-lhe maior rigor e critério.

\* Fagan e Shepherd, 1973; Naranjo, 1973; Latner, 1974; Perls, 1974; Smith, 1976; Zinker, 1977. Além dessas, há as indicações assistemáticas assinaladas por Perls durante a condução de experimentos com sonhos e nas breves palestras que antecediam os seus seminários sobre sonhos, transcritos em suas obras.

Meu intento foi descrever o raciocínio de Frederick Perls na condução de experimentos com sonhos, explicitar seu método de trabalho e, mais especificamente, localizar e identificar os indicadores que norteiam as suas intervenções.

Examinei cinco episódios terapêuticos com sonhos (publicados em Perls, 1974). A amostragem proveio de um mesmo conjunto de episódios terapêuticos vividos num *workshop* intensivo com 24 pessoas durante quatro semanas no Instituto Esalen, no verão de 1968. As transcrições foram feitas com base em gravações sonoras e publicadas com a permissão expressa dos participantes. Segundo Perls, o *workshop* tem um caráter terapêutico mais claro, em contraste com o *seminar*, que consiste num trabalho de demonstração, tendo, portanto, caráter mais didático.

No mesmo *workshop* intensivo ocorreu um trabalho coletivo com sonhos, na modalidade exercício. Ao contrário do experimento, ele não se delinea de acordo com o discurso do cliente; o psicoterapeuta já planejou a sua estrutura de antemão. Fiz uma breve análise do material, num estilo diverso do padrão, e levei em conta os elementos contidos ali para formular as conclusões. A transcrição do episódio e sua análise encontram-se no Apêndice.

Defini um modelo e arrolei categorias de análise com base em critérios sugeridos pelo estudo assistemático de um experimento escolhido fora da amostragem e por critérios fornecidos pela bibliografia consultada. Depois de pilotar o procedimento, apliquei o modelo de análise aos cinco experimentos e sistematizei os dados coletados.

Na Parte I deste livro, apresento alguns fundamentos da investigação do material clínico. Enfoco a noção de intervenção, a proposta experimental original da abordagem gestáltica e a concepção de Perls e de alguns dos seus seguidores sobre os sonhos e as suas técnicas de exploração.

A análise dos experimentos está transcrita na Parte II e representa o núcleo do meu estudo. A leitura psicodinâmica que faço é estranha ao procedimento gestáltico. No entanto, permitiu a mim, e permitirá ao leitor, acompanhar o movimento do trabalho e o emergir do conteúdo inconsciente. As formulações que faço servem de referências para a aferição dos resultados terapêuticos.

As conclusões são apresentadas na Parte III. Espero que possam estimular o leitor a duvidar delas e o deixem intrigado, curioso e animado para verificá-las.

**PARTE I**

**Preparo da terra**

## A noção de intervenção

Qualquer que seja a abordagem do psicoterapeuta, sua intervenção incidirá sobre o material trazido pelo cliente e estará a serviço de alguma finalidade. Dessa afirmação quero destacar quatro noções — abordagem, material, finalidade e intervenção — e discorrer sobre elas, elegendo a noção de intervenção como núcleo.

*Abordagem* é uma palavra que remete à ideia de aproximação, um movimento de chegar perto como que para tocar. O toque, por sua vez, descreve o momento em que a aproximação propriamente dita é superada, transformando-se qualitativamente em algo diverso. O que caracteriza esse acontecimento é o contato entre aquele ou aquilo que se aproxima e aquele ou aquilo que é meta da aproximação. Contato, também, é uma estrutura dinâmica, irreduzível aos seus componentes elementares, dificilmente descritível e, por ser uma estrutura dinâmica, variável na composição, podendo ganhar formas o mais variadas, passíveis, porém, de avaliação qualitativa à luz de determinados critérios.

Uma forma de aproximação implica um método, um caminho. Esse método é respaldado por uma concepção de homem e consequência de uma teoria inspirada nela. O método é, então, a forma que a teoria ganha quando transformada em trabalho, um movimento de aproximação à meta deste ou, dito de outra maneira, ao material sobre o qual vai operar.

O *material* de trabalho do psicoterapeuta, no sentido mais amplo, é o fenômeno que a ele se apresenta, ou seja, o ser humano, o que equivale a dizer o ser histórico e social que o procura por algum motivo. É sempre a totalidade do homem, em sua historicidade e socialidade, que se expressa na presença do psicoterapeuta. O ponto de vista com base no qual ele será visto, diferentemente de outras disciplinas, é o psicológico. A definição do que vem a ser o psicológico nesse homem total delimita a lente, o instrumental e o objetivo que comporão a práxis do psicoterapeuta. No sentido mais estrito, o material de trabalho do psicoterapeuta é o que do cliente se manifesta em

cada sessão psicoterapêutica, o que inclui todos os níveis de expressão possíveis, de fácil acesso à percepção ou não. É, a um só tempo, o manifesto, o aparente, passível de captação pelos sentidos, pelo sentimento, pela intuição, e o oculto, quer à percepção de um, quer à percepção de ambos. A finalidade do trabalho psicoterapêutico é o objetivo ao qual ele tende ou pretende atingir. Aquilo que ele promove na pessoa será uma medida de adequação do método à finalidade a que se propõe.

Héctor Juan Fiorini (1982) propõe uma classificação das psicoterapias em três grandes grupos, que tomam em consideração as operações do psicoterapeuta, o tipo de relação por ele proposto e os efeitos que tendem a produzir suas intervenções e atitudes.

No que respeita à sua finalidade ou objetivo, o autor delimita as psicoterapias da seguinte maneira:

- ◆ **Psicoterapia de apoio.** Tem por objetivo a atenuação ou supressão da ansiedade e de outros sintomas, a fim de retomar o equilíbrio homeostático anterior à crise. Pode ser estimulada a aquisição de novos comportamentos.
- ◆ **Psicoterapia de esclarecimento.** Incluem-se os objetivos já mencionados e acrescentam-se: desenvolvimento de uma atitude de auto-observação e de um modo de compreender dificuldades diverso do senso comum, mais próximo do nível das motivações e dos conflitos, o que resulta num universo de discurso mais complexo.
- ◆ **Psicanálise e interpretação transferencial nas psicoterapias.** O objetivo é a reestruturação o mais ampla possível da personalidade. Estratégia básica: desenvolvimento e elaboração sistemática da regressão transferencial.

É a finalidade de um trabalho que lhe empresta importantes condições para que se realize: estabelece um eixo ao longo do qual se deve desenrolar e imprime um sentido que norteia o seu desenvolvimento. A finalidade é o elemento estruturador por excelência do trabalho terapêutico.

O fenômeno que depende dessa estrutura e nela se apoia — a veia, o corpo pulsante, vivo, oficina e operário do trabalho — é a relação terapêutica. Uma relação terapêutica se estabelece. Ela se inaugura como intenção na proposição de procura pelo cliente, por um lado, e na disponibilidade profissional do psicoterapeuta, por outro. Instala-se realmente no momento em