# O sentido dos sonhos

Deyseane Maria Araújo Lima

O lançamento do livro O sentido dos sonhos: 100 cartas para dialogar sobre emoções, desejos e autoconhecimento, de Deyseane Lima, publicado pela Matrix Editora, propõe uma reflexão sobre a experiência onírica como possibilidade de ampliação da consciência e de contato com aspectos significativos da vida emocional (Lima, 2023). Historicamente, os sonhos despertam interesse na humanidade por sua capacidade de expressar conteúdos simbólicos relacionados à experiência subjetiva, funcionando como uma via de acesso a emoções, desejos e conflitos que atravessam a existência humana. Na perspectiva da Gestalt-terapia, os sonhos não são compreendidos como enigmas a serem decifrados por meio de interpretações externas, mas como expressões da totalidade da experiência do sujeito, revelando elementos do campo organismo-ambiente que podem favorecer processos de awareness e integração da experiência (Fukumitsu e Frazão, 2020). Nesse contexto, o livro apresenta um conjunto de cem cartas que funcionam como perguntas disparadoras de diálogo sobre sonhos, incentivando o leitor a explorar narrativas, sensações, emoções e significados associados às experiências oníricas. O objetivo deste trabalho é apresentar a proposta do livro *O sentido dos sonhos* e discutir sua relevância como recurso reflexivo e metodológico para o trabalho com sonhos em contextos clínicos, educativos e formativos vinculados à Gestalt-terapia. Busca-se evidenciar de que modo o dispositivo das cartas-pergunta pode favorecer processos de exploração fenomenológica da experiência onírica, estimulando a construção de sentidos a partir da própria narrativa do sonhador e ampliando possibilidades de diálogo sobre emoções, desejos e experiências subjetivas (Fukumitsu e Frazão, 2016). Metodologicamente, trata-se de um estudo qualitativo de caráter teórico-reflexivo que apresenta a concepção, a estrutura e as possibilidades de uso do livro-caixinha composto por cem cartas. A proposta fundamenta-se em princípios da abordagem fenomenológica e da Gestalt-terapia, particularmente na compreensão do sonho como expressão da experiência existencial do sujeito e como manifestação simbólica do campo experiencial. A análise considera, ainda, a dimensão dialógica e relacional presente no trabalho clínico gestáltico, no qual o terapeuta busca favorecer o contato do sujeito com sua própria experiência, ampliando a consciência de sentimentos, percepções e significados emergentes. Os resultados e discussões indicam que o formato em cartas possibilita a criação de um dispositivo lúdico e reflexivo capaz de estimular narrativas sobre sonhos e experiências emocionais associadas. As perguntas propostas funcionam como mediadoras de diálogo, permitindo que o sonhador explore diferentes aspectos da experiência onírica, como emoções predominantes, personagens presentes, cenários simbólicos e possíveis ressonâncias com a vida cotidiana. Tal abordagem favorece uma postura fenomenológica diante do sonho, evitando interpretações reducionistas e privilegiando a escuta da experiência singular do sujeito. Além disso, o recurso apresenta potencial de aplicação em diferentes contextos, como psicoterapia individual, grupos terapêuticos, processos educativos e espaços de formação em psicologia e Gestalt-terapia. A utilização das cartas pode estimular processos de autorreflexão, criatividade e contato com conteúdos emocionais, contribuindo para ampliar o repertório metodológico de profissionais que trabalham com a dimensão simbólica da experiência humana. É relevante o caráter acessível da linguagem e à proposta interativa do material, que aproxima o tema dos sonhos de diferentes públicos e

contextos de uso. Ao transformar perguntas em dispositivos de diálogo, o livro possibilita que a exploração dos sonhos ocorra de maneira participativa, respeitando o protagonismo do sujeito na construção de significados sobre sua própria experiência. Para a comunidade gestáltica, tal proposta apresenta especial relevância, uma vez que se alinha aos princípios de valorização da experiência vivida, do contato e da ampliação da *awareness*. Como considerações finais, destaca-se que *O sentido dos sonhos* constitui uma proposta inovadora de mediação reflexiva sobre a experiência onírica, articulando elementos lúdicos, fenomenológicos e dialógicos. Ao oferecer um instrumento que favorece a exploração dos sonhos por meio de perguntas, a obra amplia possibilidades de utilização clínica desse material simbólico. Para profissionais e estudantes da Gestalt-terapia, o livro pode funcionar como um recurso de apoio para o trabalho com sonhos, incentivando práticas que valorizam a experiência subjetiva e a construção compartilhada de sentidos no processo terapêutico. Nesse sentido, o lançamento da obra contribui para o fortalecimento do diálogo entre produção editorial, prática clínica e formação em Gestalt-terapia, ampliando estratégias de intervenção e reflexão sobre a dimensão simbólica da experiência humana.

**Ficha bibliográfica:** Lima, Deyseane. *O sentido dos sonhos: 100 cartas para dialogar sobre emoções, desejos e autoconhecimento.* São Paulo: Matrix Editora. ISBN: 978-65-5616-394-9.