

Página em branco

2ª Edição
Do 4º ao 5º milheiro

Capa de
Revisão: Hugo Pinto Homem e Jacqueline Sampaio

Copyright ©1998 by
Fundação Lar Harmonia
Rua da Fazenda, nº 13, Piatã, Salvador-BA.
CEP 41.650-020.
Telefax (71) 286-7796
livros@larharmonia.org.br
www.larharmonia.org.br

Impresso no Brasil

Todo o produto desta obra é destinado à manutenção das obras
da Fundação Lar Harmonia

Adenáuer Novaes

*Sonhos:
mensagens da alma*



FUNDAÇÃO LAR HARMONIA
C.G.C. (MF) 00.405.171/0001-09
Rua da Fazenda, nº 13, Piatã.
41.650-020.– Salvador – Bahia – Brasil
2001

Novaes, Adenáuer Marcos Ferraz de
Sonhos: mensagens da alma
Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2001
276p.

1. Sonhos. I. Novaes, Adenáuer Marcos Ferraz de, 1955. - II.
Título.

CDU –
CDD – 154.63

Índice para catálogo sistemático:

1. Sonhos : Psicologia 154.63

Àqueles que sonham e objetivam sua realidade.

“...revelam apenas a “fímbria da consciência”, como o brilho pálido das estrelas durante um eclipse total do Sol.”

C. G. Jung.

“Eu tenho um sonho.” Martin Luther King Júnior. Trecho de seu famoso discurso em 28.08.63, para cerca de 200.000 pessoas na marcha pelos direitos civis dos negros em Washington.

**A
Rosângela, Camila, Juliana e
Diego, esposa e filhos
queridos, sonhos que se
tornaram realidade.**

Página em branco

Índice

Prefácio	09
Conceitos preliminares	15
O significado dos sonhos	25
Dormir: estar desperto para uma realidade plena	30
Pesquisas sobre sonhos	34
O que é o sonho (resumo histórico)	43
Os sonhos em Jung	49
Quem é o sujeito dos sonhos	68
Influência de substâncias químicas sobre os sonhos	72
Como anotar os sonhos	75
Como lembrar dos sonhos	77
Porque esquecemos dos sonhos	82
Como continuar a sonhar um sonho interrompido	84
O simbolismo e a linguagem dos sonhos	86
A estrutura do sonho	101
Sonhos repetitivos	104
Somatização dos sonhos	106
Das imagens à interpretação descritiva na linguagem do consciente	109
Como interpretar os sonhos	112
Amplificações dos sonhos	127

Uma análise freudiana	130
Utilidade dos sonhos	141
Sonhos em terapia	145
Sonhos antes e depois da primeira sessão da terapia	152
A depressão e a ansiedade nos sonhos	154
O medo nos sonhos	156
A culpa nos sonhos	158
A <i>sombra</i> nos sonhos	160
Uma análise espírita	163
Sonhos com mortos e com a morte	184
Os “pesadelos”	188
Desdobramentos e sonhos	195
Sonhos na Bíblia	203
Sonhos prospectivos	205
Sonhos eróticos	207
A série de sonhos	212
Uma análise segundo a Gestalt-Terapia	214
Uma análise segundo a Psicossíntese	217
Uma visão Transpessoal	219
Sonhos no processo de individuação	224
Formas de se trabalhar os sonhos	227
Sonhos criativos	230
Sonhos premonitórios ou proféticos	232
Sonhos compensatórios	236
Sonhos na gravidez	239
Sonhos dentro de sonhos	243
Os sonhos e a arte	245
Reflexões finais	249
Bibliografia	257

Prefácio

Sempre notei em meus seminários sobre o “*Despertar da Consciência*”, a mudança de interesse das pessoas quando abordava a análise e interpretação dos sonhos. O tema, quando surgia, provocava imediato interesse e fazia mudar o rumo dos assuntos. Isso me motivou a incluir no ciclo de temas da Fundação Lar Harmonia um seminário específico sobre sonhos, levando-me a escrever mais sobre o assunto. Não tenho a pretensão de trazer tudo sobre os sonhos, pois o tema é extremamente vasto e complexo. Aqui o abordo de forma sintética em face do pouco que conheço sobre o seu sentido e significado. O leitor poderá buscar uma melhor compreensão indo direto às fontes onde me inspirei, constantes na bibliografia ao final, e, principalmente, na obra de C. G. Jung.

O crescente interesse pelos sonhos em nosso século e o aumento de estudos e publicações sobre o tema são reflexos de uma mudança paradigmática que está ocorrendo em nossa civilização. A crescente valorização do feminino, o aumento da subjetividade, a procura pelas artes, o surgimento de uma nova Física, as abordagens holísticas e transpessoais são, dentre outros fatores, responsáveis por essa revolução no campo da Psicologia

que, de uma forma ainda acanhada e lenta, tenta alcançar os avanços da ciência psíquica.

A vulgarização dos estudos sobre os sonhos parece também revelar essa mudança de paradigmas. O tema, então restrito aos psicólogos e médicos, alcança o domínio público, interessando cada vez mais o ser humano comum, desacostumado com os livros clássicos e descompromissado com teorias complexas e que, muitas vezes, não têm sustentação prática. Os sonhos, sobretudo os premonitórios, suscitam o interesse público e provocam o abandono de teorias preconcebidas cuja preocupação básica é a negação de sua possibilidade ou o engessamento a dogmas ultrapassados.

Todos sonham, seja de forma premonitória ou não, e isso é incontestável face à sua comprovação científica, o que nivela coletivamente os seres humanos num padrão único de atividade psíquica, sem distinção de qualquer natureza. Pode-se dizer que o fato de todos sonharmos estabelece uma conexão transcendente entre nós.

O desejo de que algo futuro se realize, tendo sido tomado popularmente como sendo um sonho, transformou o termo (sonho) em sinônimo de algo quimérico ou fantasioso. Em alguns idiomas, a origem da palavra está associada aos termos “errante” e “vagabundear”, porém isso não altera o significado verdadeiro e real dos sonhos. Muito embora pareça uma atmosfera de irrealidade quando se comenta sobre sonhos, sobretudo entre leigos, eles expressam, de forma sincera e objetiva, sem subterfúgios ou dissimulações, o estado real do psiquismo do indivíduo.

Neste trabalho evitei apresentar casos ou análises de sonhos de meus pacientes, a fim de não estimular certas identificações que geralmente se fazem e que levam alguns a acreditar que as interpretações sempre funcionam da mesma

forma para com todos. A análise e o estudo de seus sonhos serviram-me como pano de fundo para a compreensão melhor da ciência dos sonhos.

O mundo mental ou o mundo dos pensamentos, sentimentos, fantasias, etc., é o mesmo mundo dos sonhos, pois, estando-se acordado ou dormindo, a vida obedece às leis da subjetividade interior. Venham de onde vierem, sejam resultantes fisiológicos ou não, a vida é comandada pelo que se elabora psicologicamente. O mundo psíquico é completamente simbólico. A realidade, para o mundo psíquico, é constituída de símbolos e não das coisas em si. Tudo no inconsciente se passa dentro de um ambiente de imagens, de raciocínios lógicos, de sentimentos e intuições, fora do domínio da consciência, em face de sua limitação à concentração e à exclusão do todo. O meio ambiente externo ao mundo psíquico é pouco relevante, salvo para gerar aquelas imagens e idéias, pois tudo se passa a partir do que é apercebido e não do que está posto em si. Partindo desse princípio, o real é o psíquico, pois é a partir dele que se elaboram respostas ao mundo dito externo a ele. O mundo *objetivo* do psíquico é exclusivamente simbólico. O mundo das coisas em si é *subjetivo* ao mundo psíquico. O que existe em nós são representações de imagens diferentes daquilo que percebemos como sendo o mundo.

Os sonhos fazem parte daquele mundo *objetivo* do psiquismo. Eles são uma realidade em si para o mundo psíquico, que, efetivamente, comanda a vida. Dizer-lhes inconscientes é mera questão de relatividade com o *ego* vígil. É no mundo dito inconsciente que se elaboram as decisões para o mundo dito consciente e vice-versa.

Para investigar aquele mundo dito inconsciente tem-se que lançar mão de uma série de ferramentas. Uma delas é o sonho. As outras são: os *complexos*, os atos falhos, desenhos, pinturas,

meditações, trabalhos com argila (esculturas), discursos verbais, testes projetivos, etc. Todos eles são válidos e não vejo qualquer ordem de importância de um em relação aos outros, pois cada indivíduo estabelece seus mecanismos de defesa que não permitem a acessibilidade de seu mundo psíquico profundo, por este ou aquele motivo.

Os sonhos são retratos instantâneos da vida psíquica do sonhador, cuja lente fotográfica é ele próprio e o material plástico é colhido do inconsciente. São como espelhos sensíveis da situação psicológica do indivíduo. Eles são fonte de cura e de crise ao mesmo tempo. Curar-se para iniciar um novo ciclo de crescimento. Crise pela necessidade de mudança. Os sonhos são sempre mensagens simbólicas cujo conteúdo está a serviço de um propósito evolutivo. Em cada sonho está implícita uma idéia diretora e significativa para a vida do sonhador.

Os sonhos são metáforas da vida real, elementos de uma linguagem poética e genuína da vida psíquica do sonhador, que nunca cessa, nem se submete às contingências egóicas. São fenômenos tão complexos quanto a consciência o é. Ultrapassam o conceito de serem simples mensagens e recados para que o *ego* possa melhor dirigir sua vida de relações, pois são estruturas vivas e consistentes da personalidade que se desenvolve inexoravelmente.

O mundo dos sonhos nos auxilia a entender o mundo externo, dito objetivo, material, concreto. O sentido da vida não se explica pelos fatos referentes a esse mundo constituído pelos fatos do cotidiano. Eles são apenas fragmentos conseqüentes do pensar humano. Os sonhos, ao contrário, nos apresentam aspectos da totalidade objetiva do viver.

Os sonhos permitem a reunião de experiências emocionalmente assemelhadas, desconectadas ou não no inconsciente, necessitando de elaboração na consciência. Por

mais que estudemos todos os aspectos sobre sonhos, eles ainda se constituem um envolvente mistério para a alma humana. Suas metáforas visuais nem sempre acompanham a lógica do *ego*, preocupado em lhes aplicar sua coerência rígida e convencional.

Durante a confecção deste trabalho, já na sua fase final, faltando apenas algumas inserções de notas sobre os conceitos de Jung, sonhei que corrigia uma frase de um determinado trecho deste material que escrevia ao computador. No sonho, via a frase constituída por uma única palavra que necessitava ser separada por espaços e pela inserção de vogais. Quando acordei, decidi não interpretar o sonho, mas aproveitar a energia intensa de que fui acometido ao levantar-me pela manhã. Fui direto ao computador e concluí o texto rapidamente, pois acreditava que ainda ia me demorar algumas semanas. Aprendi a desenvolver motivações a partir da disposição ao acordar e, certamente, aquele sonho motivara-me a finalizar este trabalho, inserindo o que faltava como a brevidade das vogais.

Sempre me questioneei: – Por que os sonhos exercem tanto fascínio nas pessoas? Não há quem não deseje a interpretação de um sonho que teve. O surrealismo presente sempre se constituiu num enigma até então insolúvel ou parcialmente esclarecido através das diversas teorias oníricas. Esse fascínio provavelmente advém da natureza essencial penetrada pelos sonhos, que consegue remeter o sonhador à sua própria origem. Por muito tempo se associou o sonho ao feminino, ao prazer, ao mistério e ao transcendente, e esses são temas importantes do ser humano moderno. Desvendar mistérios constitui-se num desafio às explicações do significado da vida. Dessa forma, os sonhos penetram na possibilidade de que, sendo explicados, possa alcançar-se respostas há muito procuradas sobre a essência da vida.

Cada vez mais percebo que as escolas psicológicas, bem como a sabedoria popular, as afirmações da Psicologia Transpessoal e as contribuições do Espiritismo, no seu conjunto, apresentam uma razoável idéia de como entender e trabalhar com os sonhos. Qualquer dessas abordagens, mesmo aquela que nos pareça a mais completa, tomada em particular, significaria um seccionamento fragmentário sobre o conhecimento ainda incipiente do mundo dos sonhos, o que impediria a percepção de sua riqueza e de sua importância para o desenvolvimento psíquico do ser humano.

As interpretações psicológicas que se dêem, nos casos dos sonhos que apresentem fenômenos considerados como experiências fora do corpo e que apontam para uma realidade extrafísica de natureza espiritual, não estarão erradas ou equivocadas, pois tais fenômenos se processam com o humano, e como tal, sujeito a uma dinâmica psíquica, quer seja considerado “vivo” ou “morto”. Há sempre uma instância inconsciente onde eles se produzem. A Psicologia não se furta a estudar tais fenômenos quando eles se tornam objetos de saber e não crença mágica em algo “sobrenatural”. *A priori*, não se pode excluir qualquer idéia, mesmo que ela nos pareça inverossímil.

Nenhum trabalho é obra de uma só pessoa. Seu inconsciente é constantemente contaminado pelos conteúdos assimilados de suas relações com seus semelhantes. Quem pode dizer que o que pensa ou sente não é também fruto de das contaminações a que está sujeito, sem se equivocar ou resvalar pelo egocentrismo? Este trabalho portanto, além das colaborações oriundas de várias fontes e pessoas, teve a participação direta de amigos queridos aos quais explicitamente agradeço. A Rosana pela ajuda na pesquisa, a Lahiri, Rita e Sueli, pela revisão, a Sílzen pela complementação do conteúdo e aos meus pacientes pelo material onírico fornecido.

Salvador
Março de 1998

Conceitos preliminares

A maioria das considerações emitidas neste trabalho vêm da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung (1875-1961), psiquiatra suíço, de cujas obras extraímos as idéias e os conceitos sintetizados adiante, necessários à compreensão do significado dos sonhos e de sua importância para o desenvolvimento do indivíduo. Evidentemente que não temos a pretensão de apresentar as observações e idéias de Jung, no seu conjunto, a respeito dos sonhos. Sua obra é por demais vasta, rica e extensa no estudo dos sonhos. Não a conhecemos o suficiente para falar em seu nome ou dizer que escrevemos numa linguagem junguiana. Apresentamos apenas algumas idéias extraídas de parte de sua obra. Não creio que seria possível a alguém, sozinho, alcançar tamanha proeza. Mesmo aqueles que conviveram de perto com ele, não alcançaram penetrar na totalidade de suas idéias luminosas. Jung foi maior que sua época. Nunca mais a Psicologia foi a mesma após ele. Estabeleceu um marco divisório nos estudos da mente humana. O reconhecimento de sua obra veio ainda em vida, quando novas abordagens psicológicas surgiram tendo como raízes seus conceitos e suas pesquisas sobre as origens e estrutura do psiquismo humano. Eis, portanto, os conceitos que considero relevantes para o nosso fim:

*Ânima*¹

É o aspecto feminino interior do homem. Representa o somatório das experiências do homem com mulheres (mãe, irmã, amiga, esposa, amante, etc.). É a imagem feminina “perseguida” pelo homem. Sua projeção inicial estabelece-se primeiramente na mãe e depois sobre outras mulheres. É uma espécie de *imago* materna que acompanha e influencia o homem por toda sua vida. O homem tende a, inconscientemente, comparar toda mulher, que se apresente a ele, com sua *ânima*. A tentativa de plasmar sua *ânima* numa mulher tende a se tornar uma operação arriscada e perigosa na vida de todo homem. Nos sonhos geralmente ela aparece como figuras femininas sedutoras e arrebatadoras ou mesmo condutoras do sonhador. Quando o homem se deixa influenciar pelo arquétipo da *ânima*, geralmente ele se torna melindroso e irritadiço, caprichoso, ciumento e vazio. Diz Jung que: – “A *anima* é o arquétipo da própria vida.”² Ele distinguiu quatro grandes estágios da *ânima*, personificados como Eva, Helena, Maria e Sofia, isto é, de mãe, de amante, de deusa e de sabedoria. É nesse quarto estágio que a *ânima* de um homem funciona como guia da vida interior, intervindo entre os conteúdos consciente e inconsciente. Jung considerava importante o confronto com a *ânima* para o desenvolvimento do homem.

Ânimus

É o aspecto masculino interior de toda mulher. Representa o somatório das experiências da mulher com homens (pai, irmão,

¹ Optei por acentuar as palavras *ânima*, *ânimus* e *psiquê* em função da pronúncia que normalmente se utiliza. Conservei a grafia original nas transcrições.

² The Archetypes and the Collective Unconscious, CW Vol. 9/1, par. 66.

esposo, amigo, amante, etc.). É a imagem masculina “perseguida” pela mulher. Jung dizia que *“Como a anima corresponde ao Eros materno, o animus corresponde ao Logos paterno.”*³ *“O animus é uma espécie de sedimento de todas as experiências ancestrais da mulher em relação ao homem, e mais ainda, é um ser criativo e engendrador, não na forma da criação masculina.”*⁴ Daryl Sharp diz⁵ que *“Jung descreveu quatro estágios do desenvolvimento do animus numa mulher. Ele aparece primeiramente nos sonhos e nas fantasias como a personificação da força física, um atleta, homem musculoso ou bandido. No segundo estágio, o animus fornece-lhe iniciativa e capacidade para a ação planejada. Está por detrás de seus desejos de independência e de profissão própria. No estágio seguinte, o animus é a “palavra” que se personifica muitas vezes em sonhos na figura de um professor ou de um clérigo. No quarto estágio, o animus é a encarnação do sentido espiritual. Neste nível mais elevado, à maneira da anima como Sofia, o animus é um intermediário entre a mente consciente da mulher e seu inconsciente. Na mitologia, este aspecto do animus aparece como Hermes, mensageiro dos deuses; nos sonhos, é um guia espiritual prestativo.”* Tanto quanto da *ânima*, é desejável a integração parcial do *ânimus* a fim de auxiliar o indivíduo a lidar com a complexidade das relações com as outras pessoas, assim como consigo mesmo.

Aparelho psíquico

Expressão utilizada para significar a *psiquê* ou a totalidade do psiquismo inconsciente e consciente. Nele se situam todos os

³ C. G. Jung, Obras Completas Vol. IX/2, par. 29.

⁴ Estudos sobre psicologia analítica, Obras Completas Vol. VII, par. 336.

⁵ Léxico Junguiano, p. 25, Ed. Cultrix, SP.

processos psicodinâmicos. Nele estão as estruturas dinâmicas de identidade e de relação, além do *Self*. As primeiras são o *ego* e a *sombra*, as segundas são a *persona* e a *âni*mal/ânimus.

Arquétipo

Estruturas virtuais, primordiais da *psiquê*, responsáveis por padrões e tendências de comportamentos estruturais. São anteriores à vida consciente. Não são passíveis de materialização, mas de representação simbólica. Para Jung, são hereditários e representam o aspecto psíquico do cérebro. São universais, comuns a todos os seres humanos e ordenam imagens reconhecíveis pelos efeitos que produzem. Pode-se percebê-los pelos *complexos* que todos temos, pelas imagens arquetípicas que geram, assim como pelas tendências culturais coletivas.

Complexos

Os *complexos* são conteúdos psíquicos carregados de afetividade, agrupados pelo tom emocional comum. São '*temas emocionais reprimidos capazes de provocar distúrbios psicológicos permanentes*', e que '*reagem mais rapidamente aos estímulos externos*'. '*São manifestações vitais da psique, feixes de forças contendo potencialidades evolutivas que, todavia, ainda não alcançaram o limiar da consciência e, irrealizadas, exercem pressão para vir à tona.*'⁶ São unidades vivas dentro da *psiquê* e que gozam de relativa autonomia. Por vezes somos dirigidos pelos *complexos*. Eles não são elementos patológicos, salvo quando atraem para si excessiva quantidade de energia psíquica, manifestando-se como conflito perturbador da

⁶ Nise da Silveira, *Jung Vida e Obra*, p. 37.

personalidade. Os *complexos* têm a facilidade de alterar nosso estado de espírito, sem que nos apercebamos de sua presença constelada na consciência. À semelhança de um campo magnético, não são passíveis de serem observados diretamente, mas por meio da aglutinação de conteúdos que lhes constituem. No âmago de um *complexo* sempre encontramos um núcleo arquetípico.

Consciência ou Consciente

Atitude psíquica que envolve conteúdos, com forte carga de energia, acessíveis ao *ego*. Sua base e origem é o inconsciente. Difere do eu ou *ego* pelo seu conteúdo amplo e por ser seu campo de atuação. Geralmente se opõe ao que há no inconsciente. Jung escreveu que “*Não há consciência sem discriminação de opostos.*”⁷ Em 1939⁸, Jung afirmou: – “*Nossa consciência não se cria a si mesma; mas emana de profundezas desconhecidas. Desperta gradualmente na criança, e cada manhã, ao longo da existência, desperta das profundezas do sono, saindo de um estado de inconsciência. É como uma criança que nasce diariamente do inconsciente materno. Sim, um estudo mais acurado da consciência nos mostra claramente que ela não é somente influenciada pelo inconsciente, como também emana constantemente, do abismo do inconsciente, sob a forma de inumeráveis idéias espontâneas.*”

Ego ou eu

⁷ Psychological Aspects of the Mother Archetype, CW Vol. 9/1, par. 178.

⁸ Psicologia da Religião Ocidental e Oriental, Obras Completas Vol. XI, par. 935.

É o sujeito da ação consciente. Primeiro *complexo* a se formar na consciência, sendo seu centro. Estrutura-se a partir do inconsciente e é, muitas vezes, confundido com o centro organizador e diretor do aparelho psíquico. Conhecer a si mesmo não é conhecer o eu ou *ego*, que só conhece seus próprios conteúdos, mas, também, aquele centro organizador. O processo de desenvolvimento da personalidade, a individuação, consiste em diferenciar o *ego* de suas estruturas arquetípicas auxiliares. O *ego*, o *Self* (centro organizador da *psiquê*) e o *ego* onírico (o eu dos sonhos) são instâncias psíquicas diferentes. O *ego* se baseia no arquétipo do si-mesmo, sendo, de certa forma, seu agente no mundo da consciência.⁹

Inconsciente

Constitui-se de conteúdos sem energia psíquica suficiente para atingir a consciência. É a parte da *psiquê* onde se encontram os conteúdos arquetípicos. Jung diz que o inconsciente “*é a fonte de todas as forças instintivas da psique*”. Seu conteúdo não está relacionado de modo perceptível com o eu. No inconsciente está tudo que sei, mas que não estou pensando no momento ou que esqueci; tudo que é captado subliminarmente, mas não percebido; tudo o que faço involuntariamente bem como novas elaborações psíquicas a partir do material existente. Neste último caso atribui-se uma função criativa ao inconsciente. Tudo isso poderá se tornar consciente algum dia. Muitas vezes estar com os conteúdos inconscientes acessíveis à consciência poderá provocar sintomas psicóides. Os conteúdos inconscientes, dispostos de forma simbólica, quando acessíveis pela consciência, deverão sofrer a necessária interpretação. Jung colocou que existem duas

⁹ James A. Hall, *Jung e a Interpretação dos Sonhos*, p.41.

espécies de inconsciente: o pessoal e o coletivo. O pessoal é formado pelas experiências, reprimidas ou não, que o indivíduo tem em sua vida consciente desde a infância. O coletivo é resultante das experiências da humanidade sedimentadas na *psiquê* coletiva, pela hereditariedade. Os conteúdos do inconsciente coletivo, para Jung, não podiam ser adquiridos individualmente, mas coletivamente. Para ele toda a mitologia seria uma espécie de projeção do inconsciente coletivo ou *psiquê* objetiva.

Individuação

É um dos conceitos centrais da Psicologia Analítica de Jung. É o processo de desenvolvimento da personalidade pela diferenciação psicológica do eu. É um processo no qual o *ego* visa tornar-se diferenciado da coletividade, embora nela vivendo, ampliando suas relações. Para se alcançar a individuação é necessário se evitar as tendências coletivas inconscientes. A individuação respeita as normas coletivas e o individualismo as combate. O contrário à individuação é ceder às tendências egocêntricas e narcisistas ou à identificação com papéis coletivos. A individuação leva à realização do *Self*, e não simplesmente à satisfação do *ego*. É um processo dinâmico que passa pela compreensão da finitude da existência material, objetiva, face à inevitabilidade da morte física.

***Persona* ou máscara**

O termo *persona* deriva das máscaras que os atores gregos usavam para os diversos papéis ou personalidades que interpretavam. É o aspecto ideal do eu que se apresenta ao mundo e que se forma pela necessidade de adaptação e

convivência pessoal. É o que se pensa que é. Muitas vezes a *persona* é influenciada pela *psiquê* coletiva confundindo nossas ações como se fossem individuais. Ela representa um pacto entre o indivíduo e a sociedade, sendo um conjunto de personalidades ou uma multiplicidade de pessoas numa só. A identificação do *ego* com a *persona* provoca o afastamento de nossa identidade pessoal, isto é, corremos o risco de não sabermos quem realmente somos. Somos, ao mesmo tempo, seres individuais e coletivos, pois temos uma natureza singular como também temos atitudes que nos confundem com a coletividade.

Psiquê

O mesmo que aparelho psíquico. Representa a totalidade das funções psíquicas e todos os processos que envolvem o deslocamento de energia a serviço do processo de individuação. Engloba não só os processos conscientes e inconscientes como também aqueles que fogem ao domínio imediato da realidade. Nele se encontram os opostos que anseiam em se completarem. Jung dizia que a *psiquê* é o princípio e o fim de todo o conhecimento, é o objeto e o sujeito da ciência. São quatro os níveis da *psiquê*: consciência pessoal, inconsciente pessoal, consciência coletiva e inconsciente coletivo.

***Self* ou si-mesmo**

É o centro organizador da *psiquê*. É o arquétipo da totalidade. É a unidade e a totalidade da personalidade do indivíduo. É o centro do aparelho psíquico, englobando o consciente e o inconsciente. Como arquétipo, se apresenta nos sonhos, mitos e contos de fadas como uma personalidade superior, como um rei, um salvador ou um redentor. É uma

dimensão da qual o *ego* evolui e se constitui. Jung dizia que: – “*O si-mesmo também pode ser chamado ‘o Deus em nós’.*”, e completava acrescentando que “*o si-mesmo está para o eu, assim como Sol está para a Terra.*”¹⁰ Isso nos faz entender melhor qual é a relação entre o centro diretor da consciência e o centro organizador da vida psíquica do indivíduo. O *Self* é o arquétipo central da ordem, da organização. São numerosos os símbolos oníricos do *Self*, a maioria deles aparecendo como figura central no sonho.

Símbolo

Representa algo cuja existência é reconhecida, porém não se revela presente. “*O símbolo, no entanto, pressupõe sempre que a expressão escolhida seja a melhor designação ou fórmula possível de um fato relativamente desconhecido, mas cuja existência é conhecida ou postulada.*” “*Uma expressão usada para designar coisa conhecida continua sendo apenas um sinal e nunca será um símbolo.*”¹¹ Pode-se, portanto, inventar um sinal, nunca um símbolo. Os símbolos têm a capacidade de transformar e redirecionam a energia psíquica instintiva em favor do processo de desenvolvimento da personalidade. Eles são produzidos constantemente na *psiquê* e surgem nos sonhos e nas fantasias.

Sombra

Representa o que não sabemos ou negamos a respeito de nós mesmos. A *sombra* é o arquétipo que representa os aspectos

¹⁰ C. G. Jung, Obras Completas Vol. VII, parágrafos. 399 e 400.

¹¹ C. G. Jung, Obras Completas Vol. VI, parágrafos. 903 e 906.

obscuros da personalidade e desconhecidos da consciência e que está mais acessível a ela. Normalmente temos resistência em reconhecer e integrar a nossa *sombra*, o que nos leva inconscientemente às projeções. Essa integração é geralmente feita com relativo esforço moral. A *sombra* representa o que consideramos mal e não nos damos conta de que nos pertence, fazendo parte de nós tanto quanto o bem. A *sombra* contém o bem e o mal desconhecidos ou negados em nós, ou que não foram conscientizados. Portanto, é acertado dizer-se que a *sombra* contém também qualidades boas. Ela dá lugar à *persona* por uma necessidade de adaptação social. Sua exposição torna o indivíduo inadequado e inviabiliza sua convivência harmônica. Nos sonhos, a *sombra* costuma aparecer como personagens do mesmo sexo do sonhador, muitas vezes em atitudes aversivas ou como alguém conhecido e antipatizado por ele. Temos uma tendência a projetar as características pessoais da *sombra* nos outros, considerando-os moralmente inferiores. Reconhecer a própria *sombra* é um grande passo no processo de individuação. A *sombra* se opõe à *persona* e ambas se relacionam num regime mútuo de compensação.

Estes conceitos são necessários à compreensão de boa parte do conteúdo deste trabalho, muito embora não representem condição essencial, pois a compreensão dos sonhos não passa pela necessidade de um sistema de códigos. A grande complexidade do tema exige abordagens diversas para melhor percepção de seu significado. Não há fórmula padrão como não há essencialmente um sonho igual a outro.

O significado dos sonhos

A natureza é mais complexa e ao mesmo tempo muito mais simples e bela do que supomos. Apresenta *nuanças* cujo deleite só é possível se transcendermos a esfera comum da análise fria e racional, típica do arcaico pensamento excessivamente dogmático e racionalista da humanidade. Ao ser humano, hoje, exige-se um estado de percepção do mundo, coerente com a beleza própria da natureza. O mundo não se constitui apenas do que é apreendido pelos sentidos, que a lógica nos obrigou a descrever a partir do organicismo típico dos séculos XIX e XX. O mundo dos sonhos vem nos mostrar uma outra faceta da mesma realidade, antes observada pelas lentes embaçadas do intelecto, muitas vezes de modo inconseqüente, pois foi a consciência racional dos homens que gerou guerras. Sua interpretação pela consciência é apenas uma possibilidade de compreensão que, além de ser deformada, não açambarca a realidade dos sonhos como um mundo em si, rico de imagens, símbolos, emoções, enfim, de vida.

Os avanços científicos do século XX e as descobertas que se prenunciam para o século XXI, principalmente no campo da Física Quântica e da Psicologia, levarão a uma compreensão mais adequada do campo dos sonhos. A estreiteza de sua compreensão não se deve propriamente a seus estudiosos, mas,

também, aos limites estabelecidos pela época em que viveram e vivem. Trata-se de uma ausência de faculdades psíquicas que pudessem permitir uma maior compreensão da realidade. Isso equivale à falta da capacidade de voar de algumas aves de grande porte, cuja deficiência foi suprida pela evolução que lhes direcionou para a estruturação da convivência social, junto à natureza-mãe, na terra. O vôo do ser humano deverá ser mais alto e mais próximo ao *si mesmo*, credenciando-o à compreensão da natureza real do que é gerado em seu aspecto desconhecido e incomensurável, onde qualquer teoria preconcebida seria no mínimo incompleta.

Costumo dizer aos meus pacientes que seus sonhos são mais importantes do que o que sua consciência me diz. Através deles, estabelecemos um diálogo permanente entre o que ele conscientemente não consegue me dizer e que ele necessita saber. Àqueles que costumam dizer que não sonham, afirmo-lhes categoricamente, buscando induzir-lhes, que a partir daquele dia (primeira ou segunda sessão) eles sonharão, basta que assim o desejem.

Dormir não se opõe ao estar desperto ou acordado do ponto de vista psicológico, tampouco o sonhar se opõe ao sono. Enquanto se dorme, processam-se fenômenos riquíssimos que podem mudar a vida da pessoa. A atividade do sono está ligada à vida íntima do ser humano. O sonho,¹² como atividade onírica, revela de forma sintética a riqueza fantástica do dormir. O sono é uma importante fonte de prazer do ser humano, muito embora, às vezes, pode revelar-se doloroso para o *ego* ao mostrar-lhe, através do sonho, situações e conteúdos que vão de encontro às suas tendências e aspirações conscientes.

¹² Jung dizia que o sonho não é o resultado de uma continuidade da experiência, mas o resíduo de uma atividade que se exerce durante o sono. CW, Vol. VIII, par. 443.

O sonho é um grito inaudível e frutífero do senhor da vida psíquica, o *Self*, e, portanto, também da consciência, contra seu algoz, o sono, que, embora facilite a emissão da mensagem de forma direta, impede a manutenção da consciência do *ego*. É a tentativa exitosa do *ego* em perpetuar-se, face aos receios temerosos da consciência. O sonho é imponderável e improvável. Qualquer que seja o estado do sonhador, durante e depois do sonho, ele é simultaneamente fascinante, misterioso e paradoxal. Traz à consciência uma situação mágica e singular, variando do maravilhoso ao sobrenatural, do divino ao dantesco, do incrível ao absolutamente verdadeiro. Às vezes, nos levam a momentos inesquecíveis, a situações de deleite intraduzíveis, de cuja sensação não queremos nos desligar. Outras vezes, nos trazem medo e pavor ou angústia, dando-nos um aperto no coração.

Sua linguagem é completamente simbólica e nem sempre encontra correlações na cultura do sonhador. Sua mensagem, portanto, se levada ao pé da letra, nem sempre poderá ser compreendida. Eles têm a peculiaridade de nos apresentar geralmente uma situação de conflito. Digo geralmente, pois os sonhos podem ser gerados exatamente pelo oposto. Nem sempre o são por um conflito, mas pela satisfação em relação a algo que deve chegar à consciência. Quando os explanamos, as palavras *mas*, *porém*, *entretanto*, parecem se repetir com muita frequência. Uma situação oposta ou contrária à normalidade consciente surge nos sonhos e esse estado pode ser extremamente variável.

Ao mesmo tempo que o sonhador quer uma análise de seu sonho, ele elabora uma que atende imediatamente a ansiedade que porventura tenha sido provocada. Caso sua análise seja contrariada, ele buscará entender a que lhe foi dada e readaptará a anterior visando obter mais alívio à consciência.

O sonho é algo improvável, salvo pelo depoimento do sonhador, única e solitária testemunha de seu objeto de curiosidade. É uma daquelas ocorrências da vida psíquica do ser humano que o obriga a uma resposta sobre sua gênese, pela sua incognoscibilidade inicial.

Tudo que diz respeito ao psiquismo humano é objeto de controvérsias, quanto a sua gênese, nas mais variadas escolas que estudam o comportamento humano. Os sonhos não escapariam a essa discussão. Uma os consideram fantasia, frutos da imaginação, portanto sem valor científico; outras os colocam como uma espécie de subproduto psíquico, algo que se elimina como material imprestável. Porém seu valor, causal e finalista ao mesmo tempo, tem sido defendido ultimamente.

Em que pese nem sempre ser possível a compreensão do seu sentido, as conseqüências de sua ocorrência, porém, são observáveis. Muitas pessoas alteram seu humor a partir da lembrança, ao acordar, do sonho. Outras tomam atitudes após seus sonhos, ou mesmo realizam projetos após lembrar-se deles. Mesmo assim, eles sugerem interrogações e desejos de compreensão. Em que meio eles ocorrem? Como são provocados? Qual o material de que se utilizam? É possível dominá-los? Para que ocorrem? São interrogações comuns de todos os sonhadores.

Muito lógico que entendamos que o sonho se processe numa instância inconsciente e, por um mecanismo desconhecido, alcance o córtex, pois, para ser lembrado, deverá ser *impresso* nos neurônios cerebrais. Esse “*imprint*” deve alcançar neurônios novos, cujo poder de retenção é mínimo, fazendo com que os sonhos sejam facilmente esquecidos. Essa probabilidade dos sonhos ficarem registrados em neurônios novos parece se assemelhar à possibilidade de existir uma memória virtual, volátil, que se inibe com a atividade consciente. A força de certas

imagens oníricas parece não conter energia suficiente para permanecer retida no córtex por muito tempo, tendo em vista não contarem com o mecanismo associativo proporcionado pelo *ego*.

São pensamentos não pensados, não elaborados ou elaborações mentais irrompidas à consciência sem que esta tome qualquer iniciativa. São emanções do inconsciente não controladas pela consciência, não sendo possível sonhar-se exatamente *como* e o *que* se deseja. O sonho é, muitas vezes, perturbador, revelando os mais dramáticos conflitos interiores e, por ser inconsciente, leva o indivíduo à ansiedade, à angústia e a estados de humor incontroláveis. Pelo mesmo motivo, podem levar o sonhador a estados felizes e ditosos incomensuráveis, aliviando as tensões entre o consciente e o inconsciente.

Sua interpretação sempre despertou vivo interesse nas pessoas e vem desafiando sérios estudiosos quanto à sua veracidade e alcance. Tentarei neste trabalho trazer alguns apontamentos que venho fazendo em meu trabalho clínico, sem contudo achar que trarei algo novo ou que não tenha sido objeto de estudos anteriores. De qualquer forma o assunto é palpitante, emocionante e que transcende a esfera clínica. Espero trazer algo de bom àquele que o ler.

Dormir: estar desperto para uma realidade plena

Há pessoas, cujo hábito de dormir é-lhes extremamente importante e chegam a não trocar qualquer outro prazer por um bom sono. Vivem sob o domínio de *Morfeu*, a quem se entregam prazerosamente. Porém há aqueles para os quais dormir representa algo extremamente desagradável e dispensável. Suas ocupações diárias são mais importantes que seu sono. Dormem mal e acordam mal. A insônia pode representar também a fuga do estado onírico desagradável. A dificuldade de dormir associa-se à preocupação latente por algo importante na vida de vigília, mas também por algo incognoscível e complexo na vida íntima da pessoa. Se não fossem os sonhos, poder-se-ia dizer que o sono é uma morte com direito a retorno, face ao seu estado de absoluta inconsciência. Mas os sonhos ‘perturbam’ o sono demonstrando um estado “consciente” além da consciência desperta.

O sonho é um recado do Inconsciente (*Self*) para o Consciente (*ego*). É uma mensagem com endereço certo, sem devolução, pois, sempre chega ao seu destino, independente da vontade consciente do *ego*. Ele tem um papel orientador e

regulador da relação das duas instâncias psíquicas conhecidas, o inconsciente e o consciente.

Na leitura de textos sobre sonhos, oriundos de vários autores, observamos nas análises e interpretações dos mesmos uma certa função auxiliadora dos sonhos. Parece que os autores são unânimes em lhes atribuir tal caráter. Os sonhos atuam a serviço do desenvolvimento do ser, denotando, simultaneamente, os sentidos evolutivo e curativo de que são portadores.

Independente destes dois aspectos, o ato de dormir e sonhar certamente refletirão no estado de espírito da pessoa no dia seguinte. Ter um sono tranqüilo representa um bom início de dia para qualquer pessoa, porém há quem já acorde de mal com a vida, como se o mundo lhe fosse extremamente adverso, em face de um mau sonho. Geralmente isso ocorre em função de um sono intranqüilo e mal dormido, principalmente se seus sonhos chamarem a atenção aos aspectos negados ou aversivos.

Muitas vezes acordamos com a sensação de ter experimentado algo muito importante, agradável e fascinante, diferente de tudo que se viveu antes. Parece que, durante o sono entramos em contato com uma natureza extremamente prazerosa capaz de fazer com que os fatos e fenômenos do estado de vigília pareçam sem importância. É o sono com sonhos profundos que nos mantém em contato com nossa natureza essencial e divina.

Os sonhos refletem o passado, o presente e o futuro, bem como situações atemporais. Tempo e espaço são relativizados nos sonhos assim como a noção de causalidade. Não se pode querer que os sonhos apresentem a mesma seqüência cronológica de eventos como na consciência. Se assim fosse não seriam sonhos, mas apenas a continuidade da vida de vigília. Tratam de uma natureza que escapa à maneira ortodoxa e rígida de ver os fatos como o faz a consciência.

Todo sonho tem uma mensagem que, quando não entendida pelo *ego* do sonhador, se repetirá até que o processo de crescimento tenha atingido seu real objetivo. Essa mensagem é que tem sido objeto de busca e compreensão. Nem sempre ela é encontrada, principalmente devido à forma pragmática e preconcebida como a buscamos. A parte da mente que busca o significado dos sonhos não é a mesma que os elabora.

Talvez o grande desejo do sonhador seja ter o domínio da consciência durante seu sonho a fim de observar melhor o universo em que eles são elaborados. Essa tentativa de manter sua vitalidade é vencida pelo processo fisiológico natural do sono. Quando a consciência retorna, ela tenta, da mesma forma, compreender os sonhos, resvalando em sua própria incapacidade de penetrar nos domínios que não lhe pertencem.

Pensar sobre os sonhos, anotá-los, tentar interpretá-los, ou dar-lhes qualquer atenção, disparará um mecanismo psíquico que produzirá novos sonhos *criados* pelo fato de lhes atribuímos algum valor. Isso nos leva a entender que há sonhos que são criados pela observação que fazemos deles, segundo o princípio da incerteza ou da indeterminação de Heisenberg, de que o objeto observado se altera com a visão do observador. Jung se refere a esse princípio,¹³ agradecendo ao físico norte-americano de origem austríaca, Prêmio Nobel de 1946, Wolfgang Pauli, por tê-lo ajudado a entendê-lo.

Os registros encefalográficos mostram traçados durante o sonho semelhantes aos obtidos no estado de vigília. Enquanto o estado de vigília caracteriza-se pela coerência consciente de conteúdos, os sonhos apresentam uma certa coerência temática de imagens visuais. Com os estudos acadêmicos os sonhos deixaram de pertencer ao domínio das teorias, tornando-se

¹³ Obras Completas, Vol. VIII, par. 438.

objetos de investigação experimental. As descobertas eletroencefalográficas foram fundamentais para que se avançasse nos estudos sobre sonhos e se criassem laboratórios em várias partes do mundo exclusivamente para pesquisas oníricas.

Além dos estados de sono, de despertar e de consciência absoluta, a filosofia hindu considera o sonho um dos estados de consciência em que o irreal passa a ser real, o subjetivo passa a ser objetivo. No volume XI das Obras Completas sobre Ramana Maharshi, encontramos suas impressões sobre os sonhos, na seguinte questão: Pergunta 22¹⁴ - Não existe diferença entre vigília e sonho? Resposta - *“A vigília é longa e o sonho curto; essa é a única diferença. Assim como os acontecimentos do período de vigília parecem reais enquanto estamos despertos, também os acontecimentos do período de sonho parecem reais enquanto sonhamos. No sonho, a mente toma outro corpo. Tanto no estado de vigília como no estado de sonho, pensamentos, nomes e formas ocorrem simultaneamente.”*

Muito provavelmente os sonhos apresentem uma marca registrada do sonhador. Cada indivíduo possui um certo padrão de sonho cuja característica básica torna-se sua identidade essencial. Cada sonhador apresentará, sempre, um estilo próprio de sonho, independente de seu conflito pessoal ou das imagens arquetípicas que utilizar. Como o sonho é uma realidade do sonhador, nele vamos encontrar sua identidade e seu estado psíquico.

¹⁴ Ramana Maharshi, *Ensinamentos Espirituais*.

Pesquisas sobre sonhos

A neurofisiologia ainda se encontra embrionária para a compreensão das mudanças bioquímicas que ocorrem durante o sono, sobretudo na conexão porventura existente entre a química cerebral e os sonhos. Sem dúvida que substâncias químicas alteram os padrões de sono, conseqüentemente modificam os sonhos, porém não se sabe o que elas alteram e de que forma o fazem.

O desenvolvimento da compreensão fisiológica dos sonhos indiscutivelmente se inicia com a invenção do eletroencefalograma por Hans Berger, que demonstrou que as ondas cerebrais não cessam durante o sono. Porém, a primeira descoberta importante no campo dos sonhos se deu com o estudante americano Eugene Aserinsky, em 1953, que, orientado por seu professor de fisiologia Nathaniel Kleitman, percebeu, ao observar crianças dormindo, que seus olhos mexiam intensamente durante o sono, mesmo depois de cessada a atividade corporal. Esse estágio do sono passou a chamar-se, por aquele motivo, REM (Rapid Eyes Movement – ‘movimento rápido dos olhos’), cujas ondas cerebrais se aproximam muito daquelas do estado de vigília. O estágio REM é chamado de sono paradoxal ou dessincronizado.

É principalmente no estágio REM que os sonhos ocorrem. Enquanto cerca de noventa e cinco por cento das pessoas acordadas durante esse estágio se lembram dos sonhos, apenas dez por cento se lembram dos sonhos quando acordadas em outros estágios do sono (sono Não-REM). As pessoas privadas do sono REM têm dificuldade de concentração e memória fraca e as pessoas privadas do sono NREM mostram-se cansadas e lentas.

Nathaniel Kleitman escreveu sobre o tema, tendo publicado suas pesquisas pela Universidade de Chicago, com o título *Padrões de Sonhos*, que a seguir comento e, às vezes, transcrevo suas palavras para não lhes alterar o conteúdo, que, com certeza traz informações preciosas aos estudiosos do assunto.

Ele inicia criticando as interpretações dos sonhos como visões proféticas e como determinadores da personalidade, destituindo-lhes o valor científico. Porém ele admite a dificuldade do pesquisador que queira investigar o processo do sonho revelando o motivo: – *“Somente a pessoa que dormia é que pode, ao despertar, testemunhar o fato de ter sonhado. Se ela afirma que não sonhou, pode ser que tenha esquecido seu sonho.”*

Admitindo essa dificuldade ele prossegue em sua investigação e chega a descobrir um modo objetivo e aparentemente confiável de determinar se uma pessoa adormecida está sonhando – no sentido, é claro, de seu “relato de ter sonhado” quando ela acorda ou é acordada. O indicador objetivo do sonho, caracterizado por um padrão diferenciado de ondas cerebrais, tornou possível marcar o início e a duração de episódios de sonho durante a noite, sem perturbar a pessoa adormecida.

Ele também pode despertá-la e interrogá-la após constatar o início de um sonho. Ele determinou que há uma periodicidade

no sonho e observou as conseqüências dos esforços para perturbar essa periodicidade. Os resultados indicam que o sonho, como um processo fisiológico fundamental, está relacionado a outros ritmos do corpo.

Seu trabalho procura responder a questões como: Será que todos sonham? Quanto se sonha no decorrer de uma noite de sono? Está o “enredo” de um sonho realmente condensado num momento de sonho? Os estímulos externos e internos – luz, barulho, fome ou sede – afetam o conteúdo dos sonhos?

Foi com o trabalho de Eugene Aserinsky que se descobriu que os movimentos oculares forneciam um meio mais confiável para distinguir entre as fases ativas e as tranqüilas do sono. Antes disso era feito através dos grandes movimentos corporais. Suas observações sugeriram que os movimentos oculares poderiam ser usados para seguir ciclos semelhantes na profundidade do sono em adultos. O incômodo para a pessoa adormecida era minimizado controlando-se remotamente os movimentos oculares com um eletroencefalógrafo, um mecanismo que registra os sinais elétricos fracos continuamente gerados pelo cérebro. Tais movimentos oculares começavam geralmente após uma hora e meia de sono e se repetiam em períodos de tempo irregulares durante todo o sono.

Embora a pessoa adormecida estivesse imóvel, as taxas de pulsação e respiração aumentavam durante o sono REM, sugerindo uma atividade cerebral *emocionalmente*¹⁵ carregada. Ele testou essa hipótese acordando a pessoa e questionando-a sobre o que ocorria naquele momento do despertar.

Muito embora as pesquisas de Kleitman não pudessem alcançar o conteúdo dos sonhos, elas chegaram a determinar os momentos de seu início e fim. Mesmo sabendo que não poderia

¹⁵ Destaque do original.

entrar no mérito do “enredo” (como ele chama o conteúdo, com aspas) ele anotou: – *“O conteúdo alucinatório dos sonhos parecia, desse ponto de vista, ser apenas expressão de um tipo grosseiro de atividade executada no córtex cerebral durante uma certa fase do sono.”* Vale salientar que afirmar ser alucinatório o conteúdo do sonho, vem mais do preconceito dele do que de suas pesquisas.

Analisando, também distante dos resultados de suas pesquisas, a ausência de censura do sujeito do sonho (que supõe ser o próprio sonhador e não o ego onírico), ele afirma o seguinte:

“É instrutivo observar o contraste com o tipo de atividade cerebral que caracteriza o estado de vigília em adultos sadios e crianças mais velhas. Respondendo aos impulsos que chegam dos vários órgãos receptores do sistema sensorial, o córtex primeiro os submete à análise. Relaciona o momento presente da experiência com sua memória do passado e projeta passado e presente no futuro, pesando as conseqüências da ação não realizada. Chega-se a uma decisão, e o córtex gera uma resposta integrada. Esta se manifesta na ação dos órgãos efetores (principalmente músculos) ou na inibição deliberada de ação. (Boa parte do comportamento civilizado consiste em não fazer o que naturalmente se faria). No processo de sonho, o mesmo tipo de atividade cortical se processa num nível inferior de desempenho. A análise dos fenômenos é falha; o sonhador reconhece um amigo falecido, mas aceita sua presença sem surpresa. A memória é cheia de fendas e traz confusamente o passado à superfície. Conseqüentemente, a integração da resposta cortical é incompleta e o sonhador é muitas vezes levado a cometer imaginariamente atos anti-sociais. Felizmente, os impulsos do córtex adormecido morrem a caminho dos órgãos efetores e nada de mal acontece.”

Em seu trabalho ele também verificou que alguns sujeitos relataram que estavam sonhando durante períodos em que não mostravam movimentos oculares rápidos. E, algumas vezes, durante o sonho, o coração e a taxa de respiração diminuam, ao invés de se acelerarem.

Kleitman, citando William Dement, outro estudante de seu laboratório, afirma que o critério mais confiável para se registrar o momento do sonho é o padrão de ondas cerebrais.

Ele descreve esse critério a partir dos registros encefalográficos de uma pessoa em estado de vigília e também dormindo. Diz ele:

“Uma pessoa que está acordada, mas em repouso, com os olhos fechados, mostra o chamado ritmo alfa – ondas cerebrais com uma amplitude relativamente grande e uma frequência de oito a treze ciclos por segundo. Quando adormece, a amplitude das ondas diminui e o ritmo cai para quatro a seis ciclos por segundo. Dement denominou esse padrão de eletroencefalograma Estágio 1. O sono mais profundo se caracteriza pelo aparecimento de “fusos de sono” – séries curtas de ondas que aumentam e diminuem progressivamente na amplitude e têm uma frequência de 14 a 16 ciclos por segundo. Dement dividiu esse nível de sono em dois estágios (EEG Estágio 2 e EEG Estágio 3). O nível mais profundo do sono caracteriza-se pelo aparecimentos de ondas grandes e lentas (EEG Estágio 4). Durante uma típica noite de sono, a profundidade do sono flutua num ciclo que dura aproximadamente 90 minutos. O padrão do EEG passa o estágio 1. Durante ciclos posteriores o sono não pode ser tão profundo; o padrão do EEG pode não ir além do estágio intermediário antes de retornar ao estágio 1.”

Kleitman afirma que os movimentos oculares rápidos podem ser horizontais ou verticais e que parecem representar um

laborioso esquadrihar da cena da ação do sono, isto é, a qualidade e direção dos movimentos oculares correspondem ao que o sonhador está olhando ou seguindo com seus olhos. Além disso, movimentos oculares rápidos parecem estar relacionados com o grau em que o sonhador participa dos acontecimentos do sonho. Um sonho “ativo”, no qual o sonhador está muito envolvido, é mais provavelmente acompanhado de movimentos oculares rápidos do que um sonho “passivo”.

Isso nos leva a acreditar que o sonho, cujo conteúdo se transforma em imagens impressionáveis no córtex, interfere no organismo do indivíduo a ponto de lhe transmitir movimentos, mesmo que sejam apenas nos olhos, tal qual um filme que se assiste. Edward A. Wolpert, também da Universidade de Chicago, registrou potenciais elétricos de ação também nos músculos dos membros de sonhadores, que, ao serem acordados durante o sono REM, relataram estarem fazendo movimentos com aqueles membros na mesma seqüência registrada nos eletrodos.

Essa interferência não pode nos levar a afirmar que tais sonhos não sejam meramente simbólicos, ou que retratem o sonhador, num estado psicofísico (“viagem astral”) realizando alguma atividade física no momento do sono. A atividade registrada no eletroencefalograma quer apenas dizer que o sonho interfere no organismo numa medida capaz de ser captada visualmente, pelos movimentos oculares, e eletricamente, pelo aparelho. Nathaniel vai mais longe justificando o sonambulismo a partir do defluxo motor registrado, em grau extremo.

Essa constatação científica derrubou por terra a hipótese que afirmava serem os conteúdos oníricos oriundos dos movimentos corporais durante o sono, isto é, o sonhar com um movimento era fruto do próprio movimento corporal durante o sono. Por exemplo: um sonho onde o sonhador está cego seria mero reflexo de sua dificuldade em abrir os olhos ao acordar.

Após suas pesquisas ele afirmou seguramente que todos sonhavam e o faziam repetidamente toda noite, de acordo com os relatos obtidos daqueles que foram acordados nos momentos adequados. Ele diz que há ‘recordadores’ e ‘não-recordadores’.

Para testar a idéia de que os estímulos externos podem afetar os sonhos de alguém, Dement e Wolpert expuseram alguns sujeitos aos estímulos de som, luz e gotas d’água durante o período de sonho. O resultado foi o seguinte:

“Elementos sugestivos de tais estímulos apareceram apenas numa minoria dos sonhos recontados depois. O estímulo mais sugestivo foram as gotas d’água caindo na pele. Quedas d’água apareceram em seis dos quinze sonhos relatados depois de o sujeito ter sido despertado por esse estímulo, e a água apareceu em 14 das 33 narrativas quando as pessoas estiveram sujeitas ao estímulo, mas não haviam sido despertadas por ele. Uma campainha elétrica usada rotineiramente para despertar os sujeitos apareceu em vinte dos 204 sonhos, mas freqüentemente como uma campainha de telefone ou de porta. Afirmou-se que estímulos internos, das vísceras, provocariam ou ao menos influenciariam os sonhos. Afirmou-se que os sonhos sobre comer são estimulados por contrações de um estômago vazio. Dement e Wolpert tinham três sujeitos que passaram sem líquidos durante vinte e quatro horas. Em cinco ocasiões, apenas cinco das quinze narrativas de sonho continham elementos que poderiam relacionar-se com a sede. Em nenhum dos casos a narrativa envolveu uma consciência da sede ou descrições de beber, embora os sujeitos estivessem muito sedentos quando foram para cama.”¹⁶

¹⁶ Vale lembrar que, para muitos estudiosos dos sonhos, essa possibilidade justificava a origem dos sonhos bem como explicava seus conteúdos. Ouspensky (1914), pensador russo, formulando crítica à psicanálise, faz uma análise a partir

Nathaniel também verificou o tempo *versus* quantidade de sonho recordada, chegando à conclusão de que quanto mais tempo se durma depois do sonho menos o sonhador se recorda dele.

De suas pesquisas ele concluiu que os sonhos ocorrem em intervalos de noventa minutos e com duração média de trinta e cinco minutos cada, tendo-se em média de três a cinco períodos de sonho, num total de uma ou duas horas de sonho por noite. Foram realizadas 2343 sessões de sono, com 33 sujeitos.

Dement concluiu que, provisoriamente, suas descobertas são indicativas de que “uma certa quantidade de sonho é uma necessidade”.

De uma forma bastante pragmática, Kleitman conclui em seu relatório que os sonhos podem não ter qualquer função significativa.

Vale lembrar que a atividade cortical nos primeiros estágios do sono é diferente daquela registrada ao acordar-se. Os eventos e pensamentos do dia certamente estarão presentes nos sonhos ocorridos no início do sono. Os sonhos que se dão no final do sono certamente são mais profundos, isto é, alcançam conteúdos mais inconscientes, principalmente pela pouca influência cortical. David Feinstein¹⁷ coloca que *“Há vigorosos paralelos entre essa estrutura e as descobertas feitas nas pesquisas de Rosalind Cartwright, que identificou um padrão noturno, em que os sonhos iniciais tendiam a rever preocupações não resolvidas do dia anterior. Em seguida vêm os sonhos que consideram cenas do passado em que problemas análogos*

de seus sonhos, onde justifica-os pelas suas crenças da infância e nas dificuldades inconciliáveis entre suas pernas e o cobertor. Para ele, os sonhos estavam relacionados não apenas com a sensação de um estado, mas simplesmente com a sensação e postura do corpo no momento dado.

¹⁷ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 36.

foram enfrentados anteriormente; depois, vêm os sonhos orientados pelo desejo, em que há a sensação de que o conflito foi resolvido. Os sonhos finais tentam integrar os vários elementos da seqüência de sonhos numa resolução viável do conflito.”

Comentários

As experiências de Kleitman não devem ser tomadas como a última palavra sobre os sonhos. Sem sombra de dúvidas representam um avanço sobre o estudo do tema, mas requerem uma revisão tendo em vista o longo tempo que separa a época (1953) da sofisticação atual dos aparelhos que a medicina se utiliza para a investigação cerebral.

Estabelecer o momento em que se pode detectar, por meio de uma alteração de frequência cerebral, que se esteve sonhando, não quer dizer que se desvendou o significado dos sonhos ou de sua teleologia.

Mesmo considerando que Kleitman se utilizou de todo o rigor científico exigido, suas conclusões não devem ser generalizadas. Elas não trouxeram uma compreensão do significado dos conteúdos dos sonhos. Conclusões mais significativas teremos quando for possível alcançar uma amostra mais representativa, num tempo maior de pesquisa.

Observamos, em certos aspectos, que seu trabalho teve uma preocupação em investigar os pressupostos psicanalíticos. Esse fator pode, de alguma forma, ter provocado um certo viés em seu trabalho. Estudos posteriores, sobretudo os de Krippner (1994), vieram trazer maiores resultados.

O que é o sonho (resumo histórico)

Certamente que os sonhos são mais complexos que os conceitos que temos deles. É uma atividade que se processa de forma espontânea em todos os seres humanos, capaz de ser registrada cientificamente.

As primeiras notícias históricas sobre sonhos, citadas no livro *No Mundo dos Sonhos*, da Time-Life Books, editado por Janet Cave, afirmam existir referência no ano 2070 a. C., de um certo Rei Mericate, do Egito, que dizia ser o sonho uma intuição de um futuro possível. Posteriormente a ele, citados pela Bíblia, há os sonhos de José, bem como aqueles por ele interpretados, cujo conceito se prende a uma certa premonição a partir das imagens simbólicas trazidas pelo sonhador.

Não é difícil encontrar na história da humanidade poetas, pensadores, filósofos, homens de ciência, religiosos, visionários, escritores, etc., que tenham escrito algo sobre sonhos, cuja natureza mágica a todos eles fascinou. Nas civilizações mais antigas, na China, na Grécia, na Índia, e mesmo na Europa, os sonhos exerceram, e exercem, uma atração irresistível pela sua proximidade com o maravilhoso, o espiritual, o divino.

Pode-se, sem sombra de dúvida, afirmar que tal encanto pelos sonhos se deve à sua identidade com a essência mítica e transcendente do ser humano.

Os antigos viam os sonhos sob pontos de vista diferentes. Alguns eram céticos a ponto de os tratarem como fantasias. Outros, sob a ótica religiosa, acreditavam tratar-se de sugestões demoníacas. Outros acreditavam que eles vinham dos deuses que queriam avisar sobre os destinos humanos, utilizando-os nas práticas adivinhatórias. Outros acreditavam tratar-se de sintomas das doenças, sendo eles avisos sobre as partes doentes, ou que se tratavam de delírios semelhantes aos dos loucos e eram sinais de quem estava perturbado mentalmente. Alguns, como os pitagóricos, aceitavam a tese de que os sonhos eram estados da alma que se emancipava entrando em contato com outros seres no mundo não corpóreo.

Porém, o mais famoso trabalho sobre sonho vem de Artemidoro de Éfeso, datado de cerca de 150 d.C., cujo título era *Oneirocriticon (A Interpretação dos Sonhos)*, onde ele colocava a realidade do sonho como inerente ao sonhador. Ele dizia, nos cinco volumes de sua obra, que continha a análise de cerca de 3000 sonhos, que podem ser de cinco tipos: simbólicos, proféticos, fantasiosos, pesadelos e visões diurnas.

Os antigos acreditavam que os sonhos estavam relacionados com o mundo dos seres supra-humanos, com os deuses e com os demônios. Na Grécia antiga existiam templos dedicados à cura advinda da interpretação dos sonhos do doente. Hipócrates (460 – 351 a.C.) já relacionava os sonhos com as doenças. Aristóteles, filósofo estagirita grego (383 – 322 a.C.), acreditava que os sonhos eram demoníacos, mas que também revelavam aspectos mórbidos do corpo além de serem fragmentos de lembranças dos fatos do dia.

Porém a efetiva entrada do estudo sobre os sonhos no mundo científico acadêmico se deu com o também famoso trabalho sobre o tema: *A Interpretação dos Sonhos*, de Sigmund Freud (1856-1939), datado de 1900. Sem dúvida nenhuma, sua teoria sobre os sonhos como realização (disfarçada) de desejos inconscientes abriu um imenso leque de estudos e proposições para os que se dedicavam ao tema. Talvez essa importância se deva à própria teoria freudiana do inconsciente. A percepção da existência do inconsciente como instância psíquica e como gerador dos sonhos foi fundamental para o desenvolvimento de sua compreensão. É do trabalho de Freud que extraímos a maioria dos nomes e resumos das abordagens dos seguintes autores que se dedicaram ao estudo dos sonhos:

Kant (1764) – Afirmava que “o louco é um sonhador acordado.”;

Cabanis (1802) e Lelut (1852) – Estabeleciam um certo parentesco entre os sonhos e as desordens mentais;

Burdach (1838) – Criticava a teoria de que o sonho era um estado de vigília parcial. Ele dizia que o sonho é uma atividade natural da mente e que era a vitalidade livremente operante dos centros sensoriais;

Krauss (1861) – Ele dizia que “a loucura é um sonho que se teve enquanto os sentidos estão despertos.”;

Griesinges (1861) – Ele afirmava que “As idéias nos sonhos e nas psicoses apresentam em comum a característica de serem *realizações de desejos*.”;

Schnerer (1861) – Para ele, o material das imaginações oníricas, além de serem estímulos somáticos orgânicos, falam por símbolos e não por palavras. Dizia que interpretar um sonho é atribuir-lhe um significado;

Robert (1866) – Descreve os sonhos como um processo de excreção somático que conscientizamos quando reagimos a ele

e que servem como uma válvula de escape ao cérebro sobrecarregado. Eles curam e aliviam;

Volket (1875) – Para ele os sonhos representavam partes do organismo de forma simbólica e apresentavam mais desprazer e dor do que prazer;

Maury (1878) – O sonho era um estado de vigília incompleto e parcial. Ele tinha sonhos hipermnésicos (conhecimento superior inexistente no estado de vigília);

Binz (1878) – Os sonhos eram impressões materiais do passado mais recente, concatenados de forma tumultuada e irregular. Os sonhos deveriam ser categorizados como processos somáticos e que eram, em todos os casos, inúteis e, em muitos casos, positivamente patológicos;

Radestock (1879) – Fazia analogia entre os sonhos e a loucura, seguindo uma tendência comum na Medicina de sua época e complementava dizendo que os sonhos eram compensatórios. Suas idéias influenciaram Freud;

Delboeuf (1885) – Para ele, o sonho era uma continuidade da atividade psíquica;

Haffner (1887) – Ele assinalou que ‘Em primeiro lugar, os sonhos dão prosseguimento à vida de vigília. Nossos sonhos regularmente se associam às idéias que tenham estado em nossa consciência pouco antes. A observação acurada quase sempre encontra um fio que liga um sonho às experiências do dia anterior.’;

Eduard von Hartmann (1890) – Para ele, em quem Jung se baseou no estudo do inconsciente, os sonhos eram contrariedades da vida de vigília transportadas para o estado de sono;

Yves Delage (1891) – Os conteúdos dos sonhos, segundo ele, eram fragmentos e resíduos dos dias precedentes e de épocas anteriores. Resultavam da reprodução não reconhecida de material já experimentado. A energia psíquica armazenada

durante o dia, mediante inibição e supressão, tornava-se a força motriz dos sonhos à noite. O material psíquico que tinha sido suprimido vinha à luz nos sonhos;

Herbart (1892) – Ele considerava que o sonho era um despertar gradual, parcial e, ao mesmo tempo, altamente anormal;

Florence Hallam e Sarah Weed (1896) – Realizaram estatísticas com seus próprios sonhos, chegando à conclusão de que eles eram mais desprazerosos que prazerosos;

Freud deu continuidade aos estudos sobre sonhos trazendo efetivamente algo novo, sobretudo à compreensão da natureza essencial dos sonhos. Suas teorias ainda hoje são objeto de estudos e utilizadas na prática clínica. Muitos estudos que foram feitos posteriormente a ele tentaram desfazer suas teorias, com relativo sucesso, porém não foram suficientes para impedir sua utilização, nem apagar o brilho de seu pioneirismo na ciência psíquica.

Sobre os estudos de Jung a respeito dos sonhos em sua atividade clínica, poderemos melhor avaliar seu pensamento num capítulo à parte. Mas podemos afirmar que sua contribuição foi fundamental para o desenvolvimento da própria Psicologia e do entendimento do significado dos sonhos, sobretudo do simbolismo que lhe é característico.

Os estudos com rigor científico se tornaram mais frequentes a partir dos trabalhos de Aserinsky e Kleitman, de 1953, que conseguiram estabelecer parâmetros de detecção do momento do sonho. Esse achado tornou o sonho um objeto científico importante para os estudos sobre o sono.

Podemos distinguir também determinadas idéias e seus autores em épocas distintas: Hipócrates, considerando que os sonhos refletem problemas patológicos do organismo; o Espiritismo, afirmando que os sonhos são produtos das atividades do espírito durante o sono; Freud, assinalando que os sonhos são

realizações de desejos reprimidos; Jung, estabelecendo que os sonhos são manifestações simbólicas do inconsciente; Ouspensky, colocando que os sonhos são produtos dos movimentos corporais; e, por fim, Kleitman, mostrando que os sonhos são produtos de atividades cerebrais. Nem sempre as afirmações de cada um deles se baseou nas hipóteses anteriores, mas, não se pode negar que, no seu conjunto, elas formam a base da história dos estudos sobre os sonhos. Isoladas, essas idéias se mostram incompletas para a percepção global dos sonhos e de seu real significado.

Ainda estamos longe de alcançar uma precisão maior sobre o sentido dos sonhos e seus significados, pois, em face de sua natureza, eles ainda são pouco estudados e, quando isso ocorre, muitos autores sustentam-se em teorias cuja comprovação científica se torna difícil. Em ciência é fundamental teorizar, porém preconceber dogmaticamente torna-se um crime contra o bom senso coletivo.

Os sonhos em Jung

Talvez os sonhos sejam um dos temas mais abundante na Psicologia de Jung. Se não o for, creio que seja o mais recorrente, dada a sua importância para a compreensão dos aspectos inconscientes da *psiquê*. Ele soube notar a importância fundamental desse fenômeno para a compreensão da natureza humana e de seu desenvolvimento. Seus estudos mais importantes incluem essa via de acesso aos conteúdos inconscientes da mesma forma que um astrônomo se utiliza do telescópio para ver o universo. Ele o explorou de várias formas sobre pontos de vista nunca antes experimentados. Dos teóricos que se dedicaram ao estudo dos sonhos, ele foi o que mais se utilizou de estudos experimentais para o desenvolvimento de suas afirmações.

Foi fundamental para Jung o desenvolvimento do método das associações de palavras na constituição de sua teoria psicológica, em particular no que se refere à descoberta dos *complexos* e à análise dos sonhos.

Em 1902, antes de avistar-se com Freud, Jung, então um jovem médico de 27 anos, tece algumas considerações sobre os sonhos em seu trabalho *Estudos Psiquiátricos*¹⁸, onde considera

¹⁸ Obras Completas, Vol. I, par. 97.

que os sonhos apresentam à consciência um simbolismo daquilo que nunca é admitido. Neste particular, que se refere à forma como o sonho se apresenta, ele parece querer mostrar, com outra linguagem, o que Freud chamava de conteúdo latente dos sonhos. Ao analisar os fenômenos denominados de alucinações, Jung levantava uma questão a respeito dos estudos de Freud sobre sonhos, em seu *Die Traumdeutung*, cuja leitura lhe fora recente. Ele, embora admitisse o simbolismo expresso pelo sonho, não identificara, no caso em estudo, a repressão afirmada por Freud. Reconhecia uma certa censura no sonho, como Freud já havia assinalado antes. Creio que, talvez, ele já percebesse o simbolismo de que os sonhos se revestem.

Jung considerava que “quanto menos a consciência acordada interferir com reflexões e cálculos, mais segura e convincente será a objetivação do sonho.”¹⁹ Atribuindo ao inconsciente o papel de gerador dos sonhos, ele deixa em aberto a possibilidade da interferência da atividade consciente (o desejo, por exemplo).

Ele não considerava que os sonhos não pudessem ser fruto da realização de desejos sexuais, como consta no parágrafo 120 do Volume I de sua obra. Porém, ele admitia a existência de outros tipos de sonhos com outras interferências.

Mais tarde, na sua obra *Estudos Experimentais*, escrita entre 1904 e 1907, ele cita²⁰ outro tipo de sonho, o sonambúlico, que surge como sintoma da histeria. Nesta mesma obra ele vai estabelecer²¹ o paradigma de que há sonhos que são expressões simbólicas do *complexo*, cujo conceito ainda não estava bem definido claramente. Jung fazia estudos sobre associação, sonho e sintoma histérico e colocava o sonho como sendo uma porta à

¹⁹ Idem, par. 117.

²⁰ Obras Completas, Vol. II, par 157.

²¹ Idem, par 823.

compreensão dos *complexos*. Mais tarde ele vai assinalar que o inconsciente é de tal forma rico que não se pode ter a pretensão de enxergá-lo a partir de uma única estrutura (o sonho). No parágrafo 844 ele diz: – “*Vimos principalmente que os sonhos confirmam o complexo revelado nos testes de associação. As associações indicam um complexo sexual intenso e os sonhos se referem exclusivamente, por assim dizer, ao tema do acasalamento. Ficamos sabendo que os complexos que constelam as associações no estado de vigília também constelam os sonhos. Encontramos também na análise dos sonhos os mesmos bloqueios que se manifestam no experimento das associações. A análise das imagens oníricas revelou o complexo sexual, sua transposição para o autor, a desilusão e volta da paciente para a mãe e o reatamento de uma relação infantil e misteriosa com o irmão.*” Seus estudos o levaram ao inevitável paralelismo entre os sonhos e os *complexos*.

Como Freud, Jung também considerava os sonhos como resíduos do dia. Ele empregava, na análise, o método psicanalítico freudiano. Ele afirmava²² que os sonhos, ao invés de serem consequência de desejos reprimidos, eram representação de *complexos* reprimidos.

Ainda nesta época, por volta de 1906, Jung publica seu trabalho intitulado *Psicogênese das Doenças Mentais*, onde ele continua a colocar a análise dos *complexos* juntamente com os sonhos. No capítulo III – A influência do *complexo* de tonalidade afetiva sobre a valência da associação, daquela obra, no parágrafo 122, ele afirma: – “*Os sonhos também se estruturam segundo os modos de expressão simbólica do complexo reprimido, (...). Na verdade, encontramos os mais belos*

²² Obras Completas Vol. III, par. 308.

exemplos de expressão por semelhança de imagens nos sonhos. Freud reconhecidamente abriu um novo horizonte para a análise dos sonhos. Espero que a psicologia logo venha a perceber esta verdade, que lhe traria enormes benefícios. Nessa perspectiva, a Interpretação dos Sonhos de Freud é fundamental no que concerne ao conceito de expressão por semelhança de imagens, tão importante na psicologia da dementia praecox.” Jung considerava que a maior parte dos *complexos* fosse de origem erótica-sexual, porém afirmava que existiam outros tipos.

Seguindo a cronologia, num texto escrito em 1909, em francês, ainda contaminado pelas idéias de Freud, embora já apresentando aspectos novos e preparando sua teoria sobre os sonhos, Jung coloca que as sensações orgânicas não são a causa dos sonhos. Os sonhos possuem um significado. Eles desfiguram, mas apontam para o *complexo* reprimido. Essa desfiguração é feita pela *censura*. Perguntar ao sonhador o significado direto do sonho é perder tempo. Deve-se ir às associações. Deve-se fazer perguntas ao sonhador. Quem? O que? Etc.

No volume V das Obras Completas, *Símbolos da Transformação*, escrito entre 1911 e 1912, que marca a dissidência entre ele e Freud, encontramos elementos através dos quais se pode dizer efetivamente que ele apresenta uma nova teoria dos sonhos. Desenvolve o conceito de que os primeiros sonhos em análise tratam da relação transferencial e servem de excelente instrumento ao analista no seu trabalho terapêutico. Procura demonstrar que as bases inconscientes dos sonhos não são somente reminiscências infantis, mas, na realidade, tratam-se de formas de pensamento primitivas ou arcaicas, que naturalmente aparecem mais claramente na infância do que depois. Coloca a questão da compensação dos sonhos em relação ao estado consciente, isto é, completam o que nele falta. Apresenta a idéia

dos sonhos prospectivos afirmando que “*os sonhos repetem a realidade com exatidão excessiva ou insistem com excessiva nitidez numa realidade antecipada*”.

Em 1916, Jung volta a abordar a importância dos sonhos para o conhecimento das camadas do inconsciente, pessoal e coletivo, colocando os arquétipos como estruturas pertencentes a estes últimos, e que surgem nos sonhos, a exemplo da *sombra*. Critica o procedimento redutivo, exclusivamente causal, na análise dos sonhos, face aos símbolos não mais serem passíveis de redução às reminiscências ou anseios pessoais, por trazerem imagens do inconsciente coletivo. A partir de muitos fracassos, segundo Jung, ele abandonou a orientação exclusivamente personalística da psicologia terapêutica. Ele afirmava que toda análise deve ser seguida de uma síntese, e essa síntese deve ser feita com o material arquetípico ampliado. Reafirma a natureza compensatória dos sonhos a fim de conservar o equilíbrio da alma, porém, esta não é a única finalidade da imagem do sonho. Ele (o sonho) também retifica a concepção do paciente. Sua técnica se reforça com a busca dos elementos arquetípicos presentes nos sonhos e sua necessidade de compreensão por parte do paciente.

Mais tarde, em 1921, no volume VI, *Tipos Psicológicos*, ele tratou do tema, reforçando a idéia de que os sonhos possuem a facilidade de fazer reaparecer a realidade primitiva da imagem psíquica, encontrando neles os temas da mitologia grega presentes em negros de raça pura, além de uma faculdade de antecipar o futuro de forma construtiva visando o desenvolvimento psicológico. Assinala novamente a função compensadora inconsciente. Neste volume ele também desenvolve os conceitos sobre as interpretações no plano do objeto e no plano do sujeito. Sobre esse assunto ele afirmava: “*Quando falo de interpretar um sonho ou fantasia no plano do objeto, quero dizer que as*

peças ou situações que neles aparecem são objetivamente reais, em oposição ao plano do sujeito em que as pessoas ou situações nos sonhos se referem exclusivamente a grandezas subjetivas. A concepção freudiana dos sonhos está exclusivamente no plano do objeto, uma vez que os desejos nos sonhos se referem a objetos reais ou a processos sexuais que incidem na esfera fisiológica, portanto extrapsicológica.”

Em 1928, ao escrever os “Aspectos Gerais da Psicologia do Sonho”, ele desenvolve outros conceitos que reforçam suas concepções, cada vez mais distanciadas das idéias freudianas. Para Jung, nessa época, o sonho é uma criação psíquica que contrasta com os conteúdos habituais da consciência. Não é o resultado de uma continuidade da experiência, mas o resíduo de uma atividade que se exerce durante o sono. Porém, eles não estão totalmente à margem da continuidade da consciência, pois se podem encontrar detalhes que provêm do dia anterior ou de dias anteriores. A dificuldade de se recordar os sonhos vem da combinação das representações numa seqüência estranha ao modo habitual de se pensar. Chamam-se os sonhos de absurdos pela própria projeção da incapacidade de entendê-los. A significação psicológica mais profunda dos sonhos é semelhante ao sentido moral oculto das fábulas. Para se explicar psicologicamente os sonhos deve-se investigar as experiências precedentes de que se compõem.

Ele considerava que, para se entender o sentido do sonho deve-se perguntar ao paciente que elementos estão associados à imagem onírica. Lugares conhecidos, familiares, parentes, fatos passados, etc., porém a redução é insuficiente. Deve-se questionar o “porquê” daquelas associações e não outras. Uma causa só é insuficiente. “*Só a influência de várias causas é capaz de dar uma determinação verossímil das imagens do sonho.*” Pode-se evocar toda a história do indivíduo como

material associativo ao sonho, porém deve-se ir até onde possa parecer necessário. Deve ser feita uma seleção do material e submetê-lo ao método comparativo. Os fenômenos psicológicos podem ser abordados de duas formas: causalidade e finalidade. Do ponto de vista causal, o material recolhido leva às tendências. Saindo da causalidade e indo para finalidade, Jung pergunta para que serve o sonho. Para que e não por que ele ocorre. Ele não deixa de concordar com as interpretações causais, porém vai mais além. Afirma que a compreensão não é um processo intelectual. A eficácia dos símbolos religiosos é um exemplo disso. O sonho não é simplesmente uma instância moral. O inconsciente é aquilo que não se conhece num dado momento. O sonho acrescenta à situação psicológica aspectos essenciais desconhecidos. O sonho acrescenta ao sonhador aspectos que foram ignorados por ele.

Crítica novamente a concepção freudiana pela limitação à análise causal, que parte do desejo recalcado e que tudo poderia desembocar no aspecto genital erótico. Para ele a linguagem dos sonhos não deve ser interpretada em sentido concreto. A linguagem sexual é de natureza arcaica, cheia de analogias, sem coincidir todas as vezes com o conteúdo sexual verdadeiro. Ele afirma a riqueza dos símbolos e critica a uniformidade de significação. Para ele o ponto de vista causal tende para essa uniformidade, ao contrário do final, baseado na concepção de que o símbolo não dissimula, ensina. O ponto de vista final é capaz de concorrer para a educação prática da personalidade, pois mostra o que ela está negligenciando.

Muito embora assinala a limitação da análise causal ele considera que a *psiquê* não pode ser entendida apenas pelo modo causal. Ela também exige uma abordagem finalista. O sonho só pode ser melhor compreendido pela conjugação dos dois pontos de vista.

Quanto aos motivos dos sonhos, eles podem ser

encontrados nos mitos e contos de fadas. A psicologia onírica é uma psicologia comparada. Muito embora se deva munir dos elementos mitológicos, ele considera que os sonhos comunicam pensamentos, julgamentos, concepções, diretrizes, tendências, etc., inconscientes recalçados, reunidos associativamente face à necessidade do estado momentâneo da consciência, sendo fundamental conhecer-se esse estado para se compreender o sonho.

Como ele considerava que todos os sonhos têm um caráter compensador em relação aos conteúdos conscientes, eles contribuem para a auto-regulação da *psiquê*. Nesse processo de compensação, ao contrário de Freud, ele dizia que o sonho é justamente aquilo que mais perturba o sono. Ele afirma que a concepção de Freud é estreita e reafirma a função compensadora dos sonhos em dado momento da consciência. As atitudes unilaterais da consciência sofrem a reação do inconsciente com o intuito de manter o equilíbrio produzindo sonhos em contraste com aquelas atitudes ou idéias fixas. O caráter compensador dos sonhos é individual e se manifesta de acordo com a personalidade de cada um. A função compensadora implica que o inconsciente acrescenta à situação consciente todos os elementos que não alcançam o limiar da consciência por causa do recalque ou simplesmente por serem débeis demais para chegar à consciência.

Ele aborda a questão da finalidade como uma função prospectiva e que ela é uma antecipação, surgida no inconsciente, de futuras atividades conscientes, um exercício preparatório ou um esboço preliminar, um plano traçado antecipadamente. Ela é superior à combinação consciente e precoce das possibilidades, face aos conteúdos subliminares do inconsciente e atua quando o indivíduo se encontra inadaptado ou fora da norma. Porém, alerta que a função prospectiva dos sonhos pode levar a se exagerar a importância do inconsciente. A importância do inconsciente é

quase igual à da consciência. Não se deve desprezar a atitude consciente e guiar-se pelos sonhos. Quando o indivíduo está aquém do que pensa que é, a função prospectiva atua negativamente, adquirindo um caráter de uma função redutora do inconsciente, levando-o a perceber-se através de imagens inferiores ao seu papel consciente.

Ampliando os tipos de sonhos e sua função para o indivíduo, cita um outro comum em situações traumáticas. Ele dizia que os sonhos redutores, prospectivos, compensadores, não esgotam todas as possibilidades de interpretação, pois há sonhos *reativos* que derivam de situações traumáticas graves. Esses sonhos reproduzem uma situação traumática vivenciada até que seu conteúdo seja destituído da intensa carga afetiva associada ao trauma e possa ser reintegrado na hierarquia psíquica. Ele é reativo quando a interpretação analítica não interrompe sua produção dramática.

Fala da influência do organismo do sonhador na produção dos sonhos, afirmando que os estímulos somáticos só excepcionalmente têm sua significação determinante nos sonhos. Coloca também que os fenômenos telepáticos também exercem influência sobre os sonhos. Eles são os que antecipam no tempo e espaço um acontecimento, por exemplo, o falecimento de alguém; muito embora considere que não haja leis sobrenaturais, sabe-se que há fatos cuja explicação transcende o saber acadêmico.

Sobre o significado intrínseco das imagens oníricas ele analisa primeiro a questão das projeções, considerando a necessidade de se estabelecer diferença entre o objeto e sua imagem. Para ele, os conteúdos do nosso inconsciente são todos projetados em nosso meio ambiente. Deve-se perceber a importância das projeções e o valor simbólico do objeto. A interpretação objetiva decorre, às vezes, da incapacidade de distinguir-se entre o objeto e a idéia que se tem dele. Há apenas

uma relação estética entre a imagem e o objeto. Assim, como não temos uma idéia precisa de alguém, a imagem onírica expressa a subjetividade. As imagens oníricas são partes constitutivas de nossa mente. São fatores subjetivos que se agrupam numa imagem, não por motivos externos, mas por motivos internos desconhecidos. A interpretação ao nível do sujeito concebe todas as figuras do sonho como traços personificados da figura do sonhador. Ele se questiona sobre o que é mais importante: o nível do objeto ou o nível do sujeito? Os laços afetivos com a personagem do sonho pode levar a um dos lados. A substituição das figuras é um trabalho dos sonhos motivado pelo recalque. É natural que ocorram substituições das figuras nos sonhos já que o recalque mantém afastado da consciência aqueles conteúdos que ainda não são passíveis de integração. Desse modo, o sonho apresenta tais conteúdos sob a forma de imagens (símbolos) que penetram na consciência pela necessidade de serem reconhecidos e trabalhados. Tal substituição pode refletir o pouco valor do afeto com a pessoa. A interpretação ao nível do sujeito traz ao sonhador uma ajuda a fim de que corrija suas atitudes inadequadas. Além disso, a relação vital entre o sonhador e a personagem do sonho auxilia a decidir qual será o nível de interpretação a ser empregado. A interpretação no nível do sujeito perturba a concepção ingênua da identidade dos conteúdos da consciência com os objetos. Toda religião antiga se fundamenta nessa ligação mística com o objeto, onde as projeções inconscientes são colocadas.

Em 1947 é publicado o texto escrito em 1931, oriundo de um discurso, intitulado “*A aplicação prática da análise dos sonhos*”, onde Jung estabelece novas considerações sobre os sonhos e sua prática psicoterapêutica.

Baseando-se no conceito de inconsciente, formulado por C. G. Carus, no “campo incomensurável de idéias” de Kant e na

formulação de um inconsciente anímico de Leibnitz, ele afirma que o problema dos sonhos não subsiste sem a hipótese do inconsciente, pois sem ele, reduzem-se às sobras do dia. Para ele o objetivo da análise dos sonhos é a descoberta e a conscientização de conteúdos até então inconscientes, sendo eles sua expressão direta e capazes de apresentar sua etiologia. Alguns sonhos são mais complexos e neles não transparecem prognósticos nem etiologias, porém podem apresentar uma orientação à terapia.

Os sonhos apresentam a situação inconsciente como ela é, independente do desejo do sonhador ou das interpretações do analista. Quando a análise é causalista, o sonho pode ser privado do sentido de indicar algo ao sonhador. Os sonhos iniciais da análise são mais claros e de fácil entendimento. À medida que o tratamento avança, eles perdem a clareza e, se essa condição permanece, é sinal de que a análise não chegou à parte essencial da personalidade. Há sonhos iniciais que desvendam toda a programação futura do inconsciente e que, por motivos terapêuticos, não se deve revelar ao paciente. Muitas vezes, quando o analista considera que o sonho, ou mesmo seu paciente, é confuso, ele deveria admitir sua própria confusão, reconhecendo sua projeção.

Segundo Jung, o analista deve tentar convencer o paciente, e, em certos casos, mostrar-lhe sua resistência. Porém deve, acima de tudo, querer buscar o consenso, o que impedirá a sugestão, na análise do sonho, evitando a compreensão unilateral, pois ela pode ser fruto da tentativa de encaixar sua opinião numa ortodoxia. O paciente não deve ser instruído acerca de uma verdade, mas evoluir até ela. Nesse ponto, o analista deve evitar a sugestão ao paciente, sempre convidando-o a dar sua opinião e a tomar decisões quando colocado diante de problemas. Da mesma forma o analista deve precaver-se para não se confundir com as

interpretações apressadas de seus pacientes. O sonho deve ser sempre encarado como uma novidade, fazendo surgir no analista a pergunta: – para que este sonho?

Para Jung, a concepção de que o sonho é a satisfação de um desejo já estava superada, pois os sonhos podem ocorrer exatamente representando desejos realizados. Eles podem exprimir: verdades implacáveis, sentenças filosóficas, ilusões, desenfreadas fantasias, recordações, planos, antecipações, visões telepáticas, experiências irracionais, etc. Eles não devem ser submetidos a uma doutrina, pois determinam algo de essencial à consciência, que apenas é concentração, limitação e exclusão. A assimilação do sentido do sonho integra os conteúdos inconscientes à consciência. As regras operacionais para a interpretação dos sonhos devem ser abertas a modificações. Elas devem tentar compor o contexto do sonho para depois entendê-lo, a partir da focalização dos elos associativos. A associação livre, por si só, não leva à compreensão do sonho, sendo necessária a montagem do contexto. Ela leva aos *complexos*, mas não ao sentido do sonho.

A regra básica para a compreensão dos sonhos é a teoria da compensação para o pensamento psíquico geral. Deve-se perguntar: Que atitude consciente é compensada pelo sonho? Acolhendo o sonho como ele é, percebe-se que, além de ser um instrumento de informação e controle, é o recurso mais eficaz na construção da personalidade. Quando o analista percebe de antemão algumas informações contidas nos sonhos, que, se conscientizadas, podem alterar negativamente valores de seu paciente e que podem prejudicar suas relações com terceiros, deve ele evitar colocá-las, salvo de forma a não lhe levar prejuízo algum. É importante não destruir valores verdadeiros da personalidade de seu paciente. O analista deve não só levar em consideração como respeitar as convicções religiosas, filosóficas e

morais de seu paciente.

Jung também critica a posição freudiana a respeito dos símbolos sexuais oníricos, que tendia a interpretar como um pênis o que parecesse fálico. Para ele, os símbolos sexuais oníricos podem expressar algo que vai da atividade glandular fisiológica aos mais sublimes e fulgurantes lampejos indefiníveis de espiritualidade, pois eles representavam o criativo, o determinado, o *mana*, etc.

Posteriormente, em 1945, ele escreve um trabalho intitulado “*Da Essência dos Sonhos*”, onde procura aprofundar suas concepções e estabelecer princípios gerais a eles aplicados.

Ele considera que os sonhos dizem respeito à saúde e à doença, e que, no futuro, serão importantes para a identificação dos prognósticos referentes a uma doença ulterior ou mesmo à morte. Eles não procuram satisfazer à lógica, à moral e à estética; os que assim se apresentam são exceções. Deve-se ter cuidado em não ferir a sensibilidade do paciente com interpretações que lhe são agressivas, mesmo que óbvias. Ao ouvir um sonho deve o analista pensar: – “*Não tenho a mínima idéia do que este sonho quer significar.*” Mesmo que eles tenham motivos oníricos típicos freqüentes, não são suficientes para se concluir que a estrutura dos sonhos obedece leis determinadas, muito embora sua repetição logicamente queira dizer alguma coisa. Neste trabalho de buscar o sentido dos sonhos, precisa-se da ajuda do sonhador para limitar a diversidade das significações verbais ao seu conteúdo essencial, pois é necessário descobrir-se o contexto subjetivo dos termos surgidos. Jung afirmava que considerar os sonhos como resultantes da realização de desejos recalçados limitou os procedimentos com eles.

As associações são necessárias para que se alcance a reconstituição do contexto, com o intuito de descobrir o sentido do sonho, e, para tanto, exige-se:

- a) empatia psicológica;
- b) capacidade de fazer combinações;
- c) penetração intuitiva;
- d) conhecimento do mundo e dos homens; e,
- e) um saber específico.

É o próprio sonho que nos fornece a maior parte do material empírico para a exploração do inconsciente. A autonomia do inconsciente produz sonhos que muitas vezes se opõem à consciência. No sonho ocorre um sistema de compensação que se distingue do de complementação. A compensação resulta num equilíbrio ou numa retificação. Na atitude consciente fortemente unilateral, o sonho adota um partido oposto. Na atitude consciente mais ou menos no centro, isto é, flexível ou que admite possibilidades, o sonho exprime posições variantes. Na atitude consciente correta o sonho coincide com essa atitude.

Jung coloca a importância da análise da série de sonhos como uma maneira de se entender o processo evolutivo da personalidade, cujo fenômeno, inconsciente, ele chamou de *processo de individuação*, que para ser visto fora da análise exige um certo tempo. O processo de individuação é a realização espontânea do ser humano total. A compreensão do processo de individuação exige conhecimentos da mitologia, do folclore, da psicologia dos primitivos e da história comparada das religiões. Os chamados grandes sonhos (significativos), nunca esquecidos, são importantes para a percepção do processo de individuação, por conterem motivos mitológicos ou arquetípicos. Neles verificamos que a alma é singular e coletiva; ao mesmo tempo, é subjetiva e objetiva.

Esses sonhos vêm da camada mais profunda da *psiquê* e ocorrem nos grandes momentos da vida. O material associativo

em torno de suas imagens é escasso. Eles geralmente ocorrem na meia idade. Trazem temas comuns tais como: dragões, heróis, cavernas, animais benfazejos, demônios, velho sábio, homem-animal, tesouro oculto, árvore mágica, a fonte, o jardim protegido por alta muralha, processos de transformação, substâncias da alquimia, etc.

Comentários

Embora não tivesse um método rígido para análise e interpretação dos sonhos de seus pacientes, Jung freqüentemente recorria a que eles fizessem ampliações buscando a exploração de seus conteúdos.

Jung considerava que os sonhos eram sinais oriundos da esfera da *psiquê* ainda não contaminada pela nossa intencionalidade e sabedoria superior.²³

Enquanto em Freud vamos encontrar um sistema rígido em relação à análise dos sonhos, em Jung vamos perceber um enfoque aberto que permitiu uma visão mais ampla através dos símbolos mitológicos e antropológicos. Os sonhos são considerados processos psíquicos naturais e reguladores da *psiquê*. Um dos diferenciais da análise dos sonhos entre Freud e Jung é a concepção deste último do inconsciente coletivo.

Jung procurou também fazer distinção entre sinais e símbolos a fim de melhor se fazer entender quanto ao significado das imagens oníricas. Enquanto os sinais se prestam apenas a indicar os objetos que estão ligados, os símbolos indicam algo que se encontra oculto, vago ou desconhecido, que não é imediato nem se encontra manifesto. Os sonhos retratam símbolos de forma espontânea e inconsciente, fora do domínio, portanto,

²³ C. G. Jung, Obras Completas Vol. VII, par. 209.

da consciência. Para Jung, os sonhos são uma forma de segundo pensamento que se apresenta de maneira simbólica, por ter passado despercebido à consciência. Coloca ainda que muitos psicólogos justificam a existência da *psiquê* inconsciente, pelo estudo dos sonhos, por serem estes reveladores dos aspectos inconscientes.

Ele chama os sonhos de “ - *fantasias inconscientes, evasivas, precárias, vagas e incertas do nosso inconsciente.*”²⁴, ou ainda “*o mais fecundo e acessível campo de exploração para quem deseje investigar a faculdade de simbolização do homem*”, cuja importância está em ser um elo de ligação entre as duas instâncias psíquicas (consciente e inconsciente).

Ele aceitava a tese de que os sonhos expressam, através de formas simbólicas, sintomas neuróticos, porém não acreditava que se restringissem a isso, dado que manifestam símbolos numa variedade muito maior que aqueles sintomas. Da mesma forma aceitava a visão freudiana de que os desejos e a repressão surgissem manifestados nos símbolos oníricos. Porém, a partir da constatação da existência dos *complexos* (‘temas emocionais reprimidos capazes de provocar distúrbios psicológicos permanentes’, e que ‘reagem mais rapidamente aos estímulos externos’), ele percebeu que os sonhos poderiam estar levando o sonhador à percepção dos mesmos, tanto quanto de qualquer outra situação até então desconhecida da consciência. Aí ele percebeu que os sonhos têm uma significação própria.

Decidiu então não mais utilizar o método da livre associação para análise e interpretação dos sonhos, mas preocupar-se com o conteúdo e a forma com que os símbolos

²⁴ *O Homem e Seus Símbolos*, p. 25.

neles se apresentam, a fim de não se afastar do que eles realmente queriam dizer.

Analisando os sonhos e verificando suas inconsistências com a vida do sonhador e percebendo que ela não apresentava aspectos que pudessem ser correlacionados aos símbolos oníricos, ele buscou referenciais na história e na cultura, cujas semelhanças eram evidentes. Verificou que os símbolos são universais e surgem nos sonhos de forma nem sempre coerente para a consciência, tendo em vista que seus elementos geradores não são dela provenientes.

Considerando os sonhos como mensagens ao sonhador ele afirma que a consciência tende a rejeitar ou ignorar aquilo que é novo ou desconhece. Os sonhos devem ser tratados sem suposições prévias e sim como expressões do inconsciente.

Ampliando a visão que se tinha sobre os sonhos ele afirmava “que as imagens e as idéias contidas no sonho não podem ser explicadas apenas em termos de memória; expressam pensamentos novos que ainda não chegaram ao limiar da consciência.”²⁵

Os pensamentos, idéias e elementos pertencentes à esfera da consciência nem sempre têm o sentido que lhes atribuímos. Eles estão conectados a aspectos inconscientes dos quais não temos a menor idéia. Os sonhos vêm revelar que sentido eles têm. Parecem desconexos e inverossímeis à consciência, porém, através das imagens oníricas podemos vislumbrar seus significados destituídos da lógica linear do *ego*, trazendo o significado inconsciente. Essas imagens são muito mais vivas e precisas do que as experiências semelhantes da vida consciente.

Os sonhos do ser humano moderno são ricos em símbolos e, neste aspecto, diferem dos sonhos do ser humano primitivo

²⁵ Idem, p. 38.

tendo em vista a forma diversa como as experiências conscientes afetam a ambos. O ser humano primitivo era mais instintivo, psiquicamente indiferenciado, inconsciente e, portanto, constantemente ligado aos seus conteúdos. O ser humano moderno, mais controlado (reprimido), possuidor de uma consciência extremamente diferenciada, necessita dos símbolos oníricos inconscientes para compensar a unilateralidade consciente.

Sobre o conteúdo dos sonhos, Jung escreveu: – *“Os sonhos contêm imagens e associações de pensamentos que não criamos através da intenção consciente. Eles aparecem de modo espontâneo, sem nossa intervenção e revelam uma atividade psíquica alheia à nossa vontade arbitrária. O sonho é portanto um produto natural e altamente objetivo da psique do qual podemos esperar indicações ou pelo menos pistas de certas tendências básicas do processo psíquico. Este último, como qualquer outro processo vital, não consiste numa simples seqüência causal, sendo também um processo de orientação teleológica. Assim pois, podemos esperar que os sonhos nos forneçam certos indícios sobre a causalidade objetiva e sobre as tendências objetivas, pois são verdadeiros auto-retratos do processo psíquico em curso.”*²⁶

Numa perspectiva junguiana, os sonhos são fenômenos livres, independentes da vontade do *ego* vígil e espontâneos, gerados no inconsciente. Tornam-se seletivamente conscientes por um processo desconhecido. A esse respeito Jung coloca, numa perspectiva fenomenológica, que *“os sonhos não são invenções intencionadas e dependentes do arbítrio, mas sim*

²⁶ C. G. Jung, Obras Completas Vol. VII, par. 210.

fenômenos naturais, que não constituem nada mais do que aquilo mesmo que representam."²⁷

Diferente de outros estudiosos, que se prenderam aos aspectos circunstanciais apresentados nos sonhos, Jung percebeu a riqueza expressa em suas imagens como oriundas da *psiquê* coletiva. Verificando que essas imagens arquetípicas não podiam ser adquiridas na vida do sonhador, aliado a outros conceitos, ele emprestou aos sonhos um caráter mais universal. Entender os conceitos de inconsciente coletivo, arquétipos e *complexos*, é fundamental para uma boa análise dos sonhos.

Podemos dizer que uma abordagem junguiana passaria por uma visão nítida e compreensiva do sonho, suas possibilidades de associações e amplificações, bem como uma contextualização de seu conteúdo em relação ao processo de desenvolvimento do sonhador.

Jung assinala²⁸ sua discordância de que o sonho seja uma continuidade da vida consciente do sonhador, preferindo acreditar que se trata de um fenômeno que contrasta com os conteúdos da consciência, muito embora não se distancie deles, em face de uma certa *continuidade para frente*.

²⁷ C. G. Jung, Obras Completas Vol. XVII, par. 189.

²⁸ Obras Completas, Vol. VIII, par. 443 e seguintes.

Quem é o sujeito do sonho

O sonho é uma realidade do sonhador. Por mais que se sonhe com a realidade de alguém ou de algo que porventura venha a acontecer, as imagens cedidas ao córtex pertencem ao sonhador e elas surgem numa disposição própria de cada um, independente das influências que receba do consciente ou inconsciente alheio.

Parece haver uma tendência a se entender que o sujeito do sonho (*ego* onírico) é o mesmo sujeito desperto (*ego* consciente); como também que seja o mesmo para o qual o sonho se destina e o mesmo do qual ele se origina. Como muitas vezes o *ego* desperto não se satisfaz com o que o sonho produz, muito menos quando sua sobrevivência é ameaçada, é claro que se tratam de instâncias e sujeitos distintos.

O *ego* desperto não é o principal “executivo” da vida, muito menos do sonho. Ele apenas representa uma estrutura psíquica maior, que comanda a vida consciente do sonhador, esteja este dormindo ou desperto. Quando dormindo, ele se chama *ego* onírico, quando acordado, se chama *ego* desperto ou vígil. São *egos*, porém, instâncias diferentes. Um da vida consciente, o outro da vida onírica. Ambos vivem a serviço do *Self*. Fundamental é comparar as atitudes discrepantes entre essas

duas instâncias psíquicas bem como suas particularidades, pois os sonhos estarão apontando para uma situação de conciliação, a serviço do processo de desenvolvimento psíquico.

Muitas vezes o sonhador estranha a forma como ele próprio aparece no seu sonho. Independente disso, que trataremos adiante, ele se admira de suas atitudes, que diferem daquelas no estado de vigília. O sujeito do sonho, chamado também de *ego* onírico, apresenta um certo grau de independência em relação ao *ego* da consciência vígil.

Ele, o *ego* onírico, goza de uma espécie de livre pensar cuja capacidade de censura desaparece quase que completamente. O sonhador acredita tratar-se dele mesmo, nem sempre percebendo a diferença de que, no sonho, ele está num outro estado de (in)consciência.

Nem sempre o *ego* desperto é representado simbolicamente pelo *ego* onírico no formato humano, às vezes ele aparece como figuras inanimadas ou mesmo por animais.

Raramente o *ego* onírico dirá ao *ego* desperto o que fazer. Apenas apontará situações de conciliação e compensação. A situação em que esse *ego* onírico se encontra é que vai dar um indicativo da mensagem para o *ego* desperto. O *ego* desperto geralmente acredita ser o mesmo *ego* onírico. Tende a realizar conexões objetivas. Na análise dos próprios sonhos, o *ego* desperto, ou vígil, dificilmente impedirá sua função *persona* de atuar. A *persona* tende a exercer uma certa ação de adaptação do sonho às suas necessidades de convivência. Seus condicionamentos conscientes geralmente distorcem o significado do sonho. A *persona* geralmente busca a compreensão do sonho relacionando-o diretamente aos papéis normalmente executados pelo *ego* desperto, o que resulta, às vezes, num entendimento equivocado sobre seu significado.

Há sempre uma perda quando as imagens oníricas são expressas em forma de palavras. Essa perda também ocorre pela tentativa de se traduzir em linguagem do *ego* acordado o que vem do *ego* onírico. As palavras falam menos que as imagens e estas menos que os conteúdos reais.

Uma figura importante surge nos sonhos: o *ego* onírico. Ele representa uma visão com a qual o sonhador não conta no estado de vigília. O *ego* onírico tenta se manter, sobreviver. Geralmente não apresenta as mesmas defesas e sentimentos do *ego* acordado. É um *ego* auxiliar e sua atuação ou não num sonho é importante para se entender o significado da mensagem contida.

Às vezes, o *ego* onírico se coloca como mero observador no sonho, o que pode significar que, na vida desperta, ele está sendo tomado, inconscientemente, pela atitude do sonho. A participação ativa ou não do *ego* onírico no sonho é uma excelente pista para a compreensão de um sonho. Sonhos em que o *ego* onírico estabelece relações emocionais, ou mesmo que elas estejam ausentes, podem conter respostas aos *complexos* constelados no inconsciente. A ausência de receptividade emocional pode também simbolizar uma necessidade de atividade por parte do *ego* desperto. Quando a figura personificada pelo *ego* onírico fisicamente se assemelha ao *ego* desperto, temos uma identidade e uma confirmação da atitude consciente; quando o *ego* onírico não guarda semelhança física com o *ego* desperto, temos aí um distanciamento daquela atitude.

Para qualquer pessoa é aterrorizante a idéia de perder a consciência, de perder o controle sobre seus próprios sentidos, porém, a vontade, ou melhor, a necessidade de dormir não perturba nem inquieta a ninguém. A certeza do acordar no dia seguinte com a mesma identidade do dia anterior é garantia para se perder a consciência sem traumas maiores. É paradoxal acreditar-se que o *ego* permanece consciente durante o sono,

pois sua volição, propriedade vital, desaparece. Nos fenômenos oníricos noturnos que se assemelham aos sonhos, alguns deles chamados de sonhos lúcidos, outros de viagens astrais, em que persiste a volição e deles nos recordamos, o *ego* onírico dá lugar ao *ego* desperto, por razões ainda desconhecidas.

Do ponto de vista psicológico subjetivo, os personagens conhecidos do *ego* vígil, que surgem nos sonhos, nem sempre devem ser considerados como “reais”. Certamente a interpretação objetiva, que considera os personagens conhecidos como sendo eles próprios que aparecem nos sonhos, tenderá a influenciar o fortalecimento da relação que se tenha com eles. Em se tratando, por exemplo, de um caso em que o analista apareça no sonho de seu paciente, o cuidado deve ser dobrado quando se tratar da interpretação objetiva, sobretudo naqueles de caráter erótico. Essa interpretação objetiva é linear e direta, pois relaciona as imagens oníricas diretamente com a realidade externa ao sonhador.

Atitudes do *ego* onírico podem representar um confronto aos papéis assumidos pelo *ego* desperto. As imagens oníricas podem estabelecer uma necessidade de que o *ego* desperto perceba os equívocos de determinada situação de *persona*.

Influência de substâncias químicas sobre os sonhos

Os estudos de Stanislav Grof revelaram que o uso de substâncias químicas, psicodélicas ou não, altera os estados de consciência, provocando visões muito semelhantes às obtidas nos estados de êxtase dos místicos. Os sonhos de seus pacientes traziam, de forma extremamente acentuada, imagens do inconsciente.

Os comprimidos para dormir, substâncias alucinógenas, calmantes, bem como os ansiolíticos, principalmente os benzodiazepínicos, e os antidepressivos, alteram o ciclo regular de sono, influenciando diretamente no sono REM. Geralmente eles, bem como as anfetaminas, diminuem a quantidade de tempo do sono REM, conforme Grof.

Em geral quem ingere tais substâncias tem poucos sonhos e de difícil interpretação, face ao grande volume de símbolos desconexos que afloram ao córtex, oriundos do inconsciente pessoal e, principalmente, do coletivo.

A análise de sonhos de pacientes psiquiátricos que tomam medicação imunodepressora deve revestir-se de muita cautela tendo em vista as vinculações provocadas por substâncias

químicas que alteram o sistema nervoso central. Seus sonhos, complexos pela natureza de seus conflitos inconscientes, costumam trazer imagens cujas associações em geral podem ser amplas, portanto pouco esclarecedoras.

O “sono artificial” provocado por tais substâncias é repleto de inconsistências simbólicas que podem induzir a interpretações esdrúxulas e estapafúrdias pelo sonhador ou pelo analista de sonhos. O trabalho com sonhos de pacientes psiquiátricos deve ser no sentido de entender a formação de outros símbolos a partir dos símbolos oníricos. Os símbolos oníricos desses pacientes geralmente estão contaminados, merecendo uma nova redução às imagens mais próximas da consciência. Solicitar que eles desenhem, pintem ou representem os sonhos na caixa-de-areia ou com argila, será muito mais valioso que a análise descritiva direta. A dificuldade que os pacientes psiquiátricos têm em verbalizar seus conflitos, como em fazer associações, pode ser facilitado pelo trabalho concreto com os sonhos. Os trabalhos de Nise da Silveira junto a esse conjunto de sujeitos redundou na criação do Museu do Inconsciente, que abriga obras de arte oriundas das elaborações psíquicas, oníricas ou não.

Sabe-se que substâncias químicas contidas nos medicamentos imunodepressores e ansiolíticos afetam, não só o sistema nervoso central como também os estados de consciência e inconsciência do ser humano. Como consequência, os símbolos oníricos trazidos ao córtex estarão mais livres de vinculações uns com os outros. Elas abrem os canais inibidores que impedem o acesso ao inconsciente, adicionando mais energia psíquica aos *complexos* ali existentes, aproximando-os por demais à consciência.

A análise dos sonhos de pacientes que se encontram sob medicação psiquiátrica, mesmo que não se observe qualquer alteração de sua capacidade cognitiva ou motora, deve se revestir

de precauções quanto à correlação que se queira fazer, envolvendo aspectos da vida consciente do sonhador. Os aspectos presentes nos sonhos se referem a conteúdos da camada mais profunda da *psiquê*. Trazem mais informações sobre vivências passadas, num período pouco acessível à compreensão lógica do próprio paciente.

Pessoas que tomam remédios antidepressivos, a partir de um diagnóstico preciso, geralmente têm sonhos mais voltados ao passado e em situações de angústia, sofrimento ou de ausência materna, cujo sentimento de autopiedade é a característica básica de seus enredos.

Pacientes que, além da análise, se encontram em tratamento psiquiátrico, podem fornecer pistas, através de seus sonhos, visando a modificações positivas na medicação prescrita. É desejável, quando conveniente, uma interação entre o analista e o psiquiatra, visando o auxílio mútuo, em benefício do paciente comum. Determinados medicamentos interferem nos sonhos, e estes, através das imagens oníricas, podem sugerir modificações de dosagens, suspensão ou alterações daqueles. Quando não é possível aquela interação, costumo sugerir, com certa cautela para não induzi-lo a fazer por conta própria, que o paciente leve ao seu psiquiatra solicitações de suspensão e/ou redução da medicação, tomando por base o conteúdo dos sonhos. Às vezes, também sugiro que ele converse com o psiquiatra sobre a necessidade de aumentar a dosagem desta ou daquela medicação, muito embora, pessoalmente, seja favorável à redução progressiva.

Os processos psíquicos se camuflam com o auxílio da medicação, o que não deixa de ter uma função redutora da dor e da angústia do próprio paciente. Mas chega um momento em que a dor maior é a não solução do conflito íntimo. Essa situação, de querer sair da medicação, é do interesse do *Self*, às vezes

inconsciente ao *ego*, a fim de que ele continue seu processo de individuação.

Como anotar os sonhos

Tenha sempre à cabeceira de sua cama, preferencialmente à vista, um caderno (seu caderno de sonhos), uma caneta ou lápis, uma pequena lanterna. Um pequeno gravador a pilha pode substituir a caneta ou lápis.

Sempre que você for anotar o sonho não se esqueça de anotar o dia da ocorrência (não coloque o dia em que você foi dormir, mas sim o dia em que ocorreu o sonho). Caso a lembrança tenha sido muito tempo depois do acordar, é conveniente que você anote a hora da lembrança e o fato ou o local que a motivou.

Ao acordar, se você se lembrar de um sonho, antes de levantar-se para anotá-lo, repasse-o ainda deitado²⁹ e, só depois de tê-lo em mente, você deve levantar-se para escrevê-lo ou tomar de um pequeno gravador convenientemente preparado. Às vezes, basta anotar algumas palavras chaves e todo o sonho será lembrado depois. É comum, em terapia, ao se relatar um sonho, relembrar-se de detalhes não registrados ao acordar, o que

²⁹ Ouspensky, afirmava que esse momento, que ele chamava de semi-sonho, era fundamental para a compreensão dos sonhos. Frequentemente ele entendia seus sonhos anteriores repassando-os nesse momento.

reforça a necessidade de que relatem nossos sonhos a alguém, pois essa atitude nos faz recordar mais detalhes do sonho.

O seu caderno de sonhos pode funcionar como um diário. Nele você pode grafar outras lembranças que lhe venham à mente. Algo que você pensou, fruto de uma meditação ou de uma inspiração, ou intuição, mesmo que não tenha um significado próprio no momento, você poderá anotar. Tenha apenas o cuidado de destacar que tais lembranças não se tratam de sonho.

Não se esqueça de, além de anotar o sonho como ele ocorreu, sem qualquer interpretação, escrever suas emoções durante o sonho e as associações e correlações que fez depois que acordou. Caso você lembre, anote seus pensamentos antes de dormir pois, em muitos casos, eles catalisam a formação do sonho.

Após anotar o sonho, horas depois, relate suas impressões e fale dos personagens do sonho. Se forem figuras conhecidas fale da sua relação com eles. Se os locais que surgirem no sonho forem conhecidos, relate as semelhanças e diferenças. Se você quiser, pode dar um título ao sonho ou fazer alusão a algum fato que você acredite ter correlação com ele.

Procure anotar toda e qualquer impressão que o sonho lhe causou como também as correlações com o passado e com o futuro, que porventura você venha a fazer.

Como lembrar dos sonhos

Pode-se separar as pessoas em dois grupos: aquelas que se lembram dos sonhos e aquelas que não se lembram. Em ambos os casos tudo leva a crer que sempre se sonha. A lembrança pode estar associada a uma predisposição para a livre associação. As pessoas que se lembram de seus sonhos geralmente têm facilidade de fazer associações mentais por uma questão de treinamento, muito embora, às vezes, trate-se de uma capacidade inata. Quanto mais dermos valor aos nossos sonhos mais nos lembraremos deles.

O não lembrar dos sonhos ao acordar não quer dizer que a pessoa não possa recordá-los durante o restante do dia. Uma palavra, um fato, um sentimento poderá desencadear a lembrança do sonho. Muito embora, após os primeiros dez minutos depois do acordar, torna-se cada vez mais difícil acessá-lo. Caso se venha a lembrar do sonho após esse período, deve-se proceder com calma a fim de recordar todo o sonho. Forçar a memória nem sempre é produtivo. Deve-se parar, concentrar-se e deixar fluir os pensamentos e as imagens que venham à mente naquele instante e que tenham conexão com o sonho.

Às vezes, quando acordamos e nos lembramos de um sonho e vamos grafá-lo num papel ou mesmo na memória,

tentamos dar-lhe uma feição compreensível a nós mesmos ou a alguém. Essa preocupação costuma mutilar o sonho de tal forma que, muitas vezes, sua mensagem se torna contrária ao objetivo pretendido.

Preste atenção ao conjunto de eventos, externos e internos, que o fizeram retornar à lembrança do sonho. Geralmente há uma emoção envolvida na recordação espontânea.

A lembrança dos sonhos pode, portanto, ser trabalhada de várias formas, embora não se possa garantir que seja eficaz para todas as pessoas.

Para lembrar dos sonhos, deve-se observar as seguintes recomendações:

1. Associe seu ato de sonhar a um objeto visto todas as noites antes de dormir. Preferencialmente que esse objeto seja um caderno junto a uma caneta. Escreva neste caderno, na capa, "*Caderno de Sonhos*" e, quando um caderno acabar, compre outro e escreva a mesma coisa;

2. Coloque-o em algum lugar que fique sempre visível, junto a um abajur, onde você normalmente dorme; não há nenhum problema que seu caderno de sonhos fique acessível a alguém, pois eles são tão indecifráveis para você quanto para outra pessoa. Salvo se seu conteúdo trazer informações comprometedoras ou constrangedoras a alguém;

3. Sempre que você acordar, ainda deitado, pergunte-se se teve algum sonho. Caso positivo, registre-o imediatamente no seu caderno de sonhos que deverá estar próximo. Não se esqueça de anotar o dia da ocorrência;

4. Esteja sempre atento durante o dia para as ocorrências inusitadas. Elas são sinais que podem possibilitar conexões com sonhos anteriores, não lembrados ao acordar. Assim que você se lembrar de um sonho durante o dia, anote-o em um rascunho e

depois passe para o caderno, registrando, nesse caso, o dia e o horário da lembrança;

5. Antes de adormecer, já no leito, deseje sonhar com determinado assunto ou pessoa; evite pensar em problemas ou situações de conflito nas quais você esteja envolvido; afirme convictamente “sonharei e me lembrarei quando acordar”;

6. Evite dormir cansado. Antes de dormir, no leito, faça exercícios respiratórios. Respire pelo menos cinco vezes de forma lenta e profunda, até não mais sentir a respiração. Acostume-se se banhar antes de ir para a cama. Frio ou quente, o banho relaxa e diminui a tensão;

7. Acostume-se a contar seus sonhos a outras pessoas e busque sempre sua interpretação algumas horas depois de escrevê-los. Exercite constantemente esse hábito. Anote, nas páginas do caderno, após o registro do sonho, sua(s) interpretação(ões);

8. Valorize cada sonho. Sua atenção a eles funciona como estímulo a novas produções. Não os trate como elementos excitadores da adivinhação ou fantasias inconseqüentes nem estimuladores da cobiça;

9. Trate dos seus sonhos como parte de seu mundo interior objetivo e de relevância para sua vida cotidiana. Eles são sinais proveitosos para sua individuação;

10. Quando acordar procure, independente de lembrar ou não dos sonhos, perceber o que está sentindo, isto é, qual seu estado de espírito naquele momento ao despertar.

Se ainda assim você continuar tendo dificuldade em lembrar seus sonhos, faça a seguinte experiência durante uma semana:

1. Permaneça na cama alguns instantes ao acordar e tente lembrar de algum sonho;

2. Caso não consiga lembrar de nada, procure verificar qual a emoção que você está sentindo naquele momento. Entre em contato com essa emoção;

3. Se ainda assim você não conseguir, recapitule seu dia anterior, ainda na cama;

4. Relembre um conflito que esteja ocupando sua mente nos últimos dias;

5. Por último, antes de dormir e caso o passo anterior não lhe tenha trazido a lembrança de bons sonhos, visualize algo de bom com o qual deseje sonhar. Escolha algo de positivo e agradável;

6. Persista no método até alcançar êxito.

O cansaço antes de dormir prejudica a lembrança dos sonhos no dia seguinte, assim como a pressa ao levantar por uma obrigação qualquer.

A lembrança do sonho é possível graças à sua influência no córtex, durante o sono. Provavelmente a baixa atividade cerebral favorece o *imprint* dos registros oníricos. Desconhece-se, por enquanto, qual o mecanismo que provoca essa impressão, às vezes tão indelével.

Acredita-se que as pessoas que têm dificuldade em lembrar seus sonhos geralmente necessitam trabalhar inicialmente os conteúdos conscientes. Às vezes, o *ego* desperto utiliza um mecanismo de defesa que aprisiona a energia psíquica e impede a aproximação dos conteúdos inconscientes. Por outro lado, a grande quantidade de informações conscientes administradas pelo *ego*, pode conduzi-lo à desvalorização dos sonhos através da recusa em encará-los com seriedade.

Se você lembrou de um sonho, mas não conseguiu reter aspectos importantes e deseja fazê-lo, ou ainda, se ao acordar, lembrou-se de um sonho, mas não o anotou e depois, durante o

dia deseja relembrá-lo, há formas de tentar resgatar esses conteúdos para a consciência.

Repassar as partes do que foi lembrado de um sonho, com paciência, sem pressa mental de concluir sua percepção, poderá levar o indivíduo a se lembrar dos trechos esquecidos.

Pode-se também, caso não se alcance sucesso para lembrar do sonho com mais detalhes, propor conscientemente um final (desfecho) para ele. Essa atitude certamente levará o inconsciente a provocar um novo sonho, confirmando ou negando a proposta do *ego* v^ígil.

Porque esquecemos dos sonhos

Esquecemos por não serem suficientemente relevantes ao *ego* desperto, pois, muitas vezes, tratam de temas gerados no inconsciente, a partir das elaborações entre o *ego* onírico e o *Self*, e que não têm energia suficiente para impressionar a consciência. Por serem gerados num estado de consciência abaixo do nível desperto, não conseguem ser retidos por ela.

Aqueles que contêm carga energética suficiente para vencer as resistências do *ego* desperto e que possuem conteúdos relevantes para este, conseguem emergir à consciência para a necessária compreensão. Esses são constituídos de certa carga emocional capaz de impressionar o *ego* desperto.

Jung dizia que “*Os sonhos significativos... freqüentemente são lembrados a vida inteira e, não raras vezes, demonstram ser a jóia preciosa do palácio de tesouros que é a experiência psíquica.*”

Esquecemos deles porque tratam de conteúdos inconscientes que se situam numa camada da *psiquê* inacessível diretamente pela consciência, exatamente por terem pouca energia, o que não lhes diminui a importância. Ali se alojam, ou

são gerados, por não caberem na consciência pela incapacidade desta de tudo reter.

Quando são lembrados recebem um *quantum* de energia suficiente para impressionar o córtex cerebral, a fim de serem compreendidos. Essa quantidade de energia é suficiente por alguns instantes, porém, se não anotados, retornam à sua camada inconsciente para só serem lembrados se receberem novo *quantum* de energia psíquica.

Por não serem lembrados não significa que não cumpriram sua função. O ato de sonhar permite um equilíbrio de tensões entre o consciente e o inconsciente. É um resultante compensador e aliviador.

Como continuar a sonhar um sonho interrompido

Caso você deseje continuar a sonhar um sonho interrompido, naturalmente ao acordar, ou por qualquer outro motivo, é possível consegui-lo, desde que ele tenha algum significado especial que mereça ser lembrado. Se ele não for lembrado, o inconsciente produzirá outro que tenha o mesmo objetivo.

É importante que você se lembre cada passo das cenas anteriores à interrupção do sonho, para poder continuá-lo. Procure não interpretá-lo na hora de lembrá-lo, mas apenas rever cada detalhe dele.

Depois de ter escrito seu sonho ou fragmento dele, sublinhe os verbos e descreva as emoções que você sentiu durante e depois do sonho.

Antes de dormir procure fazer o exercício respiratório recomendado em capítulo anterior. Após isso e depois de estar descansado e com sono, rememore cada passo do sonho anterior e adormeça. Se não adormecer logo, repita a rememoração várias vezes até adormecer.

Faça isso por noites seguidas. O resultado será:

1. a continuação do sonho; ou
2. um novo sonho em resposta à solicitação consciente da continuidade do sonho anterior.

A solicitação de produção de um sonho funciona como uma espécie de diálogo entre o eu consciente (*ego*) e o eu inconsciente, *Self* (centro organizador da vida psíquica).

Vale lembrar que, quando acordamos durante um sonho e nos lembramos dele naquele momento, voltando a dormir ou não, significa que o sonho lembrado tem uma importância maior do que se imagina. Trata-se de um recado importante que não devemos desprezar. Deve-se levantar, mesmo no meio da noite, e escrever o sonho, bem como as impressões que ele causou, e só então voltar a dormir.

O simbolismo e a linguagem dos sonhos

A civilização tecnológica de hoje tem gradativamente perdido o contato com a Natureza, ameaçando a conexão emocional do ser humano com a própria vida. O ser humano de hoje é marcado por uma certa orfandade psíquica resultante do distanciamento de suas raízes culturais e afetivas. Essa perda, segundo Jung, é compensada pelos símbolos revelados nos sonhos.

As tentativas de interpretação dos sonhos sem o cuidado de entender que sua expressão é puramente simbólica e figurada, resvalará pela fantasia absurda de estabelecer elementos universais para todos os conteúdos oníricos.

Antes de qualquer análise é necessário verificar se efetivamente o fenômeno onírico se trata de um sonho. Há experiências oníricas que não devem ser definidas como sonhos, pelo menos da forma como os concebemos. Quando essas ocorrerem, a análise a ser feita será diferente e o analista deverá ter bastante conhecimento para não supor interpretações ou associações descabidas, fruto de sua ignorância, arrogância ou preconceitos, sobre os processos psíquicos noturnos. O mundo

extra-físico ou psíquico poderá ser tratado de forma surreal pelo sonhador ao acordar, face à ausência de correlatos para descrever o que foi experienciado. Faltam-lhe palavras para descrever o que não pertence ao domínio consciente. Nesses casos, o uso de símbolos será necessário e poderá parecer, ao analista acostumado às interpretações psicológicas, que eles decorrem de processos psíquicos do sonhador.

O sonho é próprio de cada sonhador. Tem significados distintos os mesmos símbolos para diferentes pessoas. Nenhum significado simbólico nele contido pode ser dissociado da personalidade do sonhador. O sonho provém do inconsciente e se processa na inconsciência, sendo traduzido ao consciente sob a forma de imagens no córtex. As imagens que aparecem no córtex do sonhador lhe são próprias, tendo significados singulares.

Os sonhos sempre trazem alguma mensagem. Eles *falam* da vida psíquica do sonhador numa linguagem própria. São uma espécie de *logogrifo* com vinhetas, um *rébus*³⁰, com imagens criptografadas. São mensagens que afloram à consciência com energia suficiente para romper a força da vida consciente e sua unilateralidade. Irrompem à consciência mesmo no estado de vigília pela necessidade de serem compreendidos, integrados ou reconhecidos. Sua irrupção independe da vontade consciente do sonhador. Eles trazem do inconsciente o que deveria estar na consciência e não coube ou não foi possível, mas que não deve mais permanecer excluído dela.

Há que entendermos que a linguagem do inconsciente não é verbal ou mesmo pictórica. Como disse Jacques Lacan “*o inconsciente se estrutura como uma linguagem*”. Não sabemos a natureza dessa linguagem mas, certamente, para se fazer entender (o *Self*) ela é expressa através dos símbolos

³⁰ Whitmont e Perera, *Sonhos, um portal para a fonte*, p. 41.

existentes no inconsciente e no consciente. As imagens produzidas nos sonhos não são em si a linguagem do inconsciente, mas, tão somente, o material disponível para a expressão de uma mensagem que sempre vem codificada.

Se misturamos ruídos externos aos sonhos, isto é, se incluímos como acontecimentos deles ruídos da televisão, campainhas, conversas, chamados de telefone, e outros que estejam ocorrendo paralelamente ao sono, isso não invalida seu conteúdo simbólico. Frequentemente, quando eles ocorrem, os ruídos externos podem ser aproveitados para a elaboração dos sonhos. Eles desempenham o mesmo papel simbólico dos conteúdos inconscientes.

Não só os *complexos*, mas também os arquétipos são modeladores dos sonhos, estruturando seus enredos e reunindo os símbolos adequados ao propósito do *Self*. *Complexos* e arquétipos são estruturas psíquicas que agem como núcleos geradores das imagens oníricas. Muitos temas da vida do ser humano surgem nos sonhos; são eles padrões típicos de comportamentos engendrados pelos arquétipos do inconsciente coletivo. Imagens oníricas distintas podem representar, num mesmo sonho ou em sonhos diferentes, os mesmos *complexos*. Nos sonhos, os *complexos* são apresentados de forma simbólica, como uma espécie de metáfora.

O ser humano é essencialmente subjetividade. Sua estrutura psíquica, que lhe comanda a vida orgânica e de relações com o mundo, é constituída de elementos imponderáveis, cuja definição escapa à ciência. Podemos dizer, para uma melhor compreensão, a partir de uma visão científica, descritiva, que o mundo íntimo do ser humano é o inverso de seu mundo exterior. Se dissermos que o mundo exterior ao ser humano é concreto, então classificaremos de abstrato seu interior. É como uma lente em que se vê de um

lado a imagem invertida em relação ao outro. A diferença é que a inversão é de essência e não de posição.

Ao estabelecermos essa forma de compreensão, estaremos afirmando que o mundo com o qual o ser humano lida verdadeiramente é o mundo interior, onde está contido todo o mundo exterior adaptado e condicionado de forma simbólica. Desse ponto de vista, o mundo objetivo é aquele com o qual o ser humano lida imediatamente no seu psiquismo.

Preferimos dizer que o mundo íntimo contém uma parte organizadora de si mesmo. É essa parte organizadora que envia suas mensagens através das imagens inconscientes. Mas, elas, como tudo que provém do mundo inconsciente, passam pela consciência e se ligam às imagens ali existentes, dando-lhes direcionamento ou alterando sua disposição. O resultado dessa conexão é o sonho, que, de certa forma, se presta ao papel de aglutinar, ou permitir uma socialização dos conteúdos inconscientes dispersos que, por uma tensão interna, exigem uma exteriorização e compreensão.

Simbolismo

A utilização de certos símbolos, bem como sua organização nos sonhos, é uma disposição diretamente relacionada com o nível de desenvolvimento do *Self*. O estágio de desenvolvimento psíquico poderá interferir na lucidez dos sonhos bem como na forma como eles se apresentam, a fim de facilitar sua compreensão pelo *ego* desperto.

Quando surgem símbolos arquetípicos nos sonhos, a interpretação não deve ser pessoal, isto é, pouco adianta perguntar ao sonhador o que ele acha daquele símbolo. Pode-se até fazê-lo, mas deve-se buscar o significado mitológico, cultural, enfim, arquetípico, portanto coletivo, para aquele símbolo

específico. Isso levará a um certo distanciamento do caráter pessoal da análise. Algumas imagens que surgem nos sonhos parecem ter significados, de tal forma coerentes, que sugerem uma certa universalidade a indicar origens comuns, parecendo pertencentes a um substrato coletivo da *psiquê* humana.

Jung dizia que – *“Devemos entender que os símbolos do sonho são, na sua maioria, manifestações de uma parte da psique que escapa ao controle do consciente.”*³¹

Os sonhos podem ser, quanto à origem das imagens:

Superficiais: quando provêm das camadas superficiais da vida psíquica. Referem-se ao inconsciente próximo (pessoal) ou ao consciente. Trazem imagens representantes de experiências e emoções vivenciadas pelo sonhador. São geralmente interpretados no plano do objeto, muito embora devam sempre ser tomados, também, no plano do sujeito.

Profundos: provenientes das camadas profundas da *psiquê*. Geralmente alcançam o inconsciente coletivo e são chamados de sonhos arquetípicos ou grandes sonhos. Trazem imagens de caráter impessoal, arquetípicas, tecendo geralmente temas míticos. Ocorrem em momentos próprios de transformações e são espaçados entre si por longos períodos. Devem ser sempre interpretados no plano do sujeito, porém sem se distanciar da realidade do sonhador.

Os símbolos arrostados pelo inconsciente podem ser: pessoais, coletivos, regionais, nacionais, culturais, raciais, etc. A depender do teor da mensagem, o inconsciente irá buscar o símbolo mais adequado.

³¹ *O Homem e seus Símbolos*, p. 64.

A situação ou contexto em que os símbolos são organizados, isto é, o paradoxo que o sonho apresenta, é mais importante do que as imagens em si. A situação problema ou a afirmação contida numa mensagem simbólica deve ocupar o sonhador mais do que o significado aparente do símbolo. Uma imagem onírica nunca é apenas a própria imagem. A ela estão associados elementos fundamentais à compreensão do significado de sua presença no sonho. Uma boa “investigação” sobre o sonho trará aqueles elementos de volta à consciência.

É sempre importante se ter uma percepção, dentro do contexto dos sonhos, de quais as emoções e a intensidade com que ocorrem para cada imagem surgida. A arrumação de certas imagens oníricas se refere a alguns tipos de emoções que não são sentidas pelo sonhador ao acordar. As imagens, tanto quanto sua arrumação, sugerem essas emoções. Os sonhos expressam: um tema onírico principal, uma perspectiva de realidade psicológica do sonhador, um simbolismo particular, núcleos de significado, padrões de energia, uma expressividade emocional.

É comum o surgimento de animais nos sonhos, cuja interpretação é sempre dada como fácil e de correlação com aspectos instintivos. Alguns autores consideram que a depender da espécie animal que surja no sonho o instinto será diferente. Há quem afirme que, quando o animal, no sonho, está correndo atrás do sonhador e o alcança, é sintoma ou de que aquele instinto já foi integrado ou, ao contrário, dessa necessidade. Como os significados serão variáveis e de acordo com a cultura de cada sonhador, a espécie animal poderá ter significações simbólicas diferentes.

Lógico é que a relatividade com que devemos estabelecer associações poderá proporcionar entendimentos diferentes ao significado do sonho. Nunca, em hipótese alguma, poderá esquecer-se o analista do contexto do sonho bem como da

personalidade do sonhador. As associações universais tendem a incorrer em equívocos cuja correção ficará sobrecarregando a *psiquê* para a necessidade da produção de novos símbolos a fim de consertar o resultado das interpretações anteriores.

Muito embora as experiências arquetípicas, pertencentes ao inconsciente coletivo de cada indivíduo, possam contribuir para a produção de símbolos universais, suas interpretações ou mesmo associações que se possam fazer poderão permitir compreensões distintas e diferenciadas, e até contraditórias, exatamente por serem arquetípicas.

Da mesma forma são comuns sonhos com fogo, cuja interpretação ou associação mais comum é a transformação, além de simbolizar a energia psíquica que se manifesta na forma de impulsos, vontades, desejos, determinação, etc. Essas associações se dão pela utilização milenar da experiência de se lidar com ele como elemento transformador e gerador de uma nova substância. Mas não podemos esquecer os significados particulares que as experiências individuais podem dar àquele símbolo. Uma experiência traumática com o fogo, seja do sonhador ou de alguém que lhe é próximo e em sua presença, poderá provocar o surgimento da imagem com objetivo diferente do que a experiência universal sugere.

As imagens onde a água é elemento abundante e o sonhador mantém contato com ela, costumam ser associadas e interpretadas como sendo a camada inconsciente da *psiquê* humana ou ainda relacionadas à sua vida afetiva e sexual. Tais idéias advêm do próprio significado da água como “fonte da vida”, sem maiores correlações diretas com o sonhador, mas com aspectos coletivos da espécie humana.

Há símbolos universais e pessoais, como também há os naturais e os culturais. Eles, de qualquer forma, expressarão aspectos do ser humano, de sua época, de sua história e de suas

tradições. Como no ser humano encontramos os traços de toda a humanidade, os símbolos também trarão a história individual e coletiva.

O fato do sonhador fixar uma imagem específica de seu sonho e lembrar-se mais detidamente dela, não significa que se deve reduzir sua interpretação à análise desse ponto. Seria mais conveniente observar outros, buscando correlacionar suas imagens. Ao nos determos agora em partes de sonhos, não significa dizer que estaremos desprezando sua análise global. Quando o sonhador valoriza determinada imagem de um sonho, pode-se deduzir que ele se incomodou com aquele aspecto, mas não se pode dizer que ali está o significado total do sonho.

A seguir faremos algumas associações comuns que se pode estabelecer com imagens dos sonhos. Essas associações não devem ser tomadas sempre como universais e verdadeiras. Podem ter significados distintos a depender do enredo em que se encontram e do estado de consciência do sonhador.

Sonhar com árvores

Sonhos onde aparecem árvores tendem a ser associados ao próprio processo de transformação que ocorre na vida do sonhador. Elas também podem representar um grupo familiar, empresarial, associativo, etc., cujo significado será dado pela forma e pelo tamanho com que se apresentem. Em alguns sonhos a cruz tem significado semelhante ao das árvores.

Sonhar com água

Sonhar com o mar, com praia, com orla ou margem de rio, geralmente significa contato e entrada em outras instâncias psíquicas além do consciente. A água é o elemento primordial da

vida humana. Por esse motivo ela pode ter muitos significados; geralmente eles estão associados à idéia do inconsciente e tudo que a ele se refere.

Sonhar caindo

São sonhos que lembram os aspectos do processo de transformação ocorridos a nível consciente e, a depender das sensações do sonhador, poderão significar a tomada ou a interrupção, na consciência, do contato com os elementos fundamentais de seu desenvolvimento. Nos casos de viagens astrais, costuma-se correlacionar com o movimento de deslocamento do corpo etéreo em relação ao corpo que dorme.

Sonhar com números

Os números que aparecem nos sonhos devem ser reduzidos ao que exceder da divisão por quatro, número da totalidade. O excesso da divisão, seja um, dois ou três, tem significado próprio. O número um significa ativação, o começo, a semente. O número dois significa atração, casamento de opostos. O número três significa expansão, movimento, necessidade de equilíbrio. O número quatro significa harmonia, segurança, totalidade.

Sonhar voando

Esses sonhos podem tentar nos mostrar algo em relação aos nossos limites e aos inícios e términos de estágios ou fases do processo de desenvolvimento da personalidade. As imagens e sensações antes e depois do voar demarcarão aquelas fases.

Semelhantes à sensação de cair, podem também ser reflexos da atividade de entrar e sair do corpo durante o sono.

Sonhar com animais

Os animais nos sonhos geralmente representam aspectos instintivos ou pré-rationais do sonhador. Não raro, também, o animal que aparece nos sonhos pode estar se referindo a figuras mitológicas do inconsciente coletivo que têm o sentido de divindades. O tipo de animal será fundamental para que as associações possam ocorrer. Há determinados animais, com os quais o sonhador pode ter tido uma experiência traumática consciente, que provocarão associações ao nível do objeto, isto é, mais direta e causal. Outros merecerão uma análise subjetiva, variando com a espécie do animal.

Sonhar com cobra

A cobra é um animal que se assemelha ao que se conhece mitologicamente com o nome de serpente, que tem um simbolismo muito amplo. Em muitas culturas ela foi, e ainda é, símbolo sexual; em outras é o símbolo da sabedoria, do conhecimento, da prudência, da transformação, do mal, do renascimento e da morte. Deve-se levar em conta o enredo do sonho para se encontrar o significado mais coerente.

Sonhar com uma casa

A casa é geralmente tomada como símbolo da consciência do sonhador. Ela pode estar representando aspectos da vida atual ou de experiências passadas, variando pelos elementos decorativos internos e externos do imóvel do sonho. Quando o

sonhador se encontra dentro ou fora dela, geralmente se associa aos aspectos da vida consciente em que ele necessita respectivamente integrar ou eliminar da consciência.

Sonhar com dinheiro

O dinheiro é um elemento neutro que possui uma relevância muito grande em nossa sociedade. Certamente o sonhador não escapará de estabelecer uma relação entre ele e seu processo de crescimento. O dinheiro pode significar toda a possibilidade de progresso e o futuro do próprio sonhador. Pode também ser correlacionado com a energia psíquica.

Sonhar com veículos

É muito comum relacionar-se as situações em que o sonhador contracenava com carros, com sua própria liberdade e movimentação na vida. Muitas vezes o carro que lhe aparece parado ou em movimento no sonho, retrata seu próprio corpo, cuja idade ou aparência poderá ter similaridade com a do veículo.

Sonhar lavando alguma coisa

Esses são sonhos cujo conteúdo nos remete à necessidade de redenção ou purificação. É um tema que nos propõe uma espécie de desculpa de si mesmo e compreensão em relação às próprias atitudes. É o tema do perdão a si mesmo.

Sonhar com casamento

São sonhos das uniões desejáveis ou necessárias, em que o sonhador ainda não se deu conta de sua importância. Muitas

vezes eles representam uma necessidade do encontro com algo ou com aspectos da personalidade de alguém, esquecidos do sonhador e que devam ser a ele integrados.

Sonhos de perseguição

O capítulo sobre pesadelos pode trazer uma melhor compreensão sobre esse tipo de sonho, porém, é bom atentarmos para o simbolismo contido no contexto da perseguição apresentada. É conveniente o sonhador atentar para quem ou o que o persegue e para o motivo da perseguição. Independente dos aspectos apresentados na análise espírita, a interpretação simbólica será de grande utilidade. O que nos persegue pode representar algo com o qual devemos nos reconciliar ou buscar integrar à nossa personalidade consciente.

Sonhar com uma profissão

Quando o sonho apresenta o sonhador numa determinada profissão, ele geralmente quer mostrar aspectos relacionados à personalidade do sonhador enfocando seu papel social ou a forma como ele é visto pelas pessoas de sua convivência. Está mostrando traços de sua *persona*.

Sonhar com uma autoridade

Tais sonhos geralmente estão relacionados com a maneira como o sonhador se relaciona com as figuras masculinas, e com o masculino na sua vida: o pai, o chefe, a lei, o estado, etc. Quando no sonho a autoridade se apresenta como um dos símbolos característicos do *Self*, merece outra interpretação; são como recados diretos do *Self* ao *ego*.

Sonhar com religião ou figuras religiosas

Tais sonhos estarão provavelmente se referindo à vida moral do sonhador; às suas repressões e às proibições familiares. Às vezes, as figuras religiosas podem representar conselheiros a tentar passar orientações importantes para a vida do sonhador. Numa linguagem junguiana, simbolizam o arquétipo do Velho Sábio. Alguns sonhos com figuras religiosas podem tentar mostrar ao sonhador a importância da moral em sua vida.

Sonhar com cristais

O cristal, mais especificamente o diamante, sempre foi tomado como um elemento puro e figurativo do equilíbrio pessoal, da transcendência. Seu simbolismo está associado ao *Self*, tornando-se sua imagem mais límpida.

Sonhar com crianças

Muitas vezes os sonhos com crianças, principalmente quando é o próprio sonhador que se reveste daquele papel, denota algo relacionado com sua “criança interior”. Podem trazer aspectos negativos da posição infantil do *ego* desperto como podem representar sua simplicidade e pureza. A idade da criança bem como sua atitude no sonho serão relevantes para se obter uma melhor interpretação. Ao nível do objeto, podem representar vivências do sonhador quando no período da infância.

Sonhar com maternidade

“Mãe é um arquétipo que indica origem, natureza, o procriador passivo (conseqüentemente, matéria, substância) e, portanto, a natureza material, o ventre, (útero) e as funções vegetativas e, por conseguinte, também o inconsciente, o instinto e o natural, a coisa fisiológica, o corpo no qual habitamos ou somos contidos.”³²

Há sonhos que refletem situações referentes aos estados corporais, como afirma Patricia Garfield³³, cujo estudo se restringiu à mulher: *“À medida que o corpo da mulher se transforma, passando da infância à adolescência, de um ciclo menstrual a outro, da virgindade à atividade sexual, da concepção ao parto e da amamentação à velhice, essas mudanças se refletem no espelho dos seus sonhos. Todos os traumas infligidos ao seu corpo por acidente ou por moléstia são igualmente retratados nos sonhos. As transformações no tamanho, na forma, na sensação ou no funcionamento do corpo da mulher, assim como suas emoções a propósito dessas mudanças, são reveladas pelas imagens que ela cria em seus sonhos.”*

Símbolos do Self

O *Self*, enquanto totalidade psíquica e centro organizador, apresenta-se nos sonhos com aspectos variados, mas que, ordinariamente, ocupam posição de destaque na vida consciente. São símbolos comuns do *Self*, que surgem como imagens oníricas: o Sol, uma divindade, o diamante, o rei, a rainha, uma praça central, uma mandala, um círculo, uma esfera, um quadrado, a quaternidade, o centro, a cruz, o Cristo, um velho

³² C. G. Jung, Obras Completas Vol. XVI, par. 344.

³³ Decifrando a Linguagem dos Sonhos, p. 146.

sábio, o Buda, um conselheiro, uma flor, uma bola, uma pirâmide, um cristal, um anel, o ouro, etc. Geralmente são símbolos que apareceram na história da humanidade significando um centro organizador e ordenador.

A solução dos problemas profissionais nos sonhos

Não apenas dos problemas profissionais, mas também de qualquer problema, os sonhos podem se tornar poderoso instrumento de auxílio, quando são colocados a serviço desse propósito. Antes de dormir deve-se, além de desejar sonhar com determinado aspecto que envolva o problema que esteja mais preocupando, deve-se também propor uma solução para se ter a confirmação ou a negativa através do sonho. Deve-se aguardar, às vezes por alguns dias, os resultados. Eles poderão vir através dos sonhos ou de intuições conscientes. Os antigos, na Grécia, costumavam incubar os sonhos, o que consistia em levar o indivíduo a um templo específico, a fim de que ele, ali dormindo, sonhasse e, com a proposta do sonho, resolvesse seu problema, fosse de saúde ou de outra ordem.

Na análise dos símbolos contidos nos sonhos, Jung verificou as semelhanças existentes entre as imagens oníricas do ser humano primitivo e as do ser humano moderno. Percebeu a presença de motivos mitológicos em ambos, o que denominou de imagens primordiais ou arquétipos (resíduos arcaicos, na linguagem freudiana). Eles aparecem nos sonhos como organizadores do conteúdo inconsciente para percepção da consciência.

A estrutura do sonho

Os sonhos geralmente têm uma estrutura típica: Exposição, Desenvolvimento, Clímax e Solução. A exposição é uma espécie de prólogo onde encontramos um cenário e, às vezes, a introdução do problema ou a narração do tema. No desenvolvimento temos as peripécias e o desenrolar da história. No clímax ou impasse, também chamado de crise, geralmente se dá uma situação de tensão ou mudança. Na solução, ou *lysis*, que também pode não estar presente no sonho, encontramos a proposta final ou catástrofe, como chama Marie-Louise von Franz³⁴.

*Muitos sonhos têm uma estrutura dramática clássica. Há uma exposição (lugar, tempo e personagem) que mostra a situação inicial do sonhador. Na segunda fase há um desenvolvimento do enredo (ocorre a ação). A terceira fase traz a culminação ou clímax (ocorre um evento decisivo). A fase final é o resultado ou a solução (se é que existe) da ação no sonho.*³⁵

Exposição ou situação é onde encontramos a indicação de lugar, dos principais protagonistas, da situação inicial e o

³⁴ *O Caminho dos Sonhos*, p.48.

³⁵ Daryl Sharp, *Léxico Junguiano*, p. 153.

levantamento de questões; é nesse ponto inicial que costumamos localizar a questão problemática. Desenvolvimento ou complicação é onde encontramos o enredo, que geralmente se complica fazendo surgir, às vezes, uma tensão. Clímax: algo definido acontece ou a situação muda; muitas vezes as situações de tensão ocorrem em várias partes do sonho, não se restringindo a um só momento.

Solução ou desfecho: nem todos os sonhos a têm, porém há uma situação final, na qual uma proposta é colocada; quando a solução não é apresentada, o *ego* desperto deve buscar várias alternativas para resolver seu conflito. Quando o desfecho do sonho é a parte considerada mais significativa e de maior conteúdo emocional por parte do sonhador, costumo iniciar sua análise por ela, questionando-lhe a que situação de sua vida aquela situação, que está sendo apresentada, se refere. Em tais casos é mais recomendado iniciar-se pela análise objetiva.

Longe de serem mensagens aleatórias e sem conexão com a vida do sonhador, os sonhos se apresentam como um código a ser decifrado por ele. Se sua estrutura não se apresentar coerente ou como o modelo apresentado acima, não significa que não deva ser analisado. É exatamente por não estar de acordo com a lógica da consciência que deve ser buscado seu sentido.

Geralmente têm uma estrutura central, enredo, foco ou motivo principal. Além desse foco, eles geralmente têm uma conclusão ou final significativo ao enredo. Suas imagens são elementos constitutivos, porém não únicos para seu significado. Além delas, cuja importância é fundamental, deve-se ficar atento ao sentimento do sonhador durante e depois do sonho. Eles são importantíssimos para sua decifração.

Quando ocorre na primeira fase do sono, geralmente ele se relaciona com aspectos da consciência e trata de temas em continuação ao estado de vigília. Quando o sonho se dá na

metade do sono, se relaciona com aspectos mais profundos do inconsciente. Quando ocorre no final do sono, geralmente se relaciona com aspectos que serão enfrentados pelo *ego* ao acordar. Essas fases estão relacionadas com a duração relativa do sono de cada pessoa.

O sonho se assemelha a uma história, a um ato ou uma encenação proporcionada pelo sonhador. Encontraremos uma estrutura, um enredo, e, na grande maioria deles, há sempre uma personagem principal. O sonhador poderá envergar a túnica dessa personagem ou ser um espectador ou ator. Mas mesmo na posição de espectador, ele deverá entender que cada personagem do ato é parte sua que ali está sendo encenada. Cada ator representa um pouco dele e cada enredo (se houver mais de um) poderá ser um *complexo* ou grupo de *complexos*, representados. Ali, naquelas imagens, poderá estar representada a história de vida do sonhador, sem os inconvenientes do relato feito pelo consciente. Os sonhos não envolvem, necessariamente, tempo e espaço. Trazendo-nos a realidade do sonhador de forma ampla com conexões causais e também acausais e atemporais.

Jung colocava³⁶ que os sonhos, em geral, possuem uma estrutura dramática. A exposição continha as indicações de lugar, das personagens da ação e a situação inicial. Tudo isso é a **exposição**. No **desenvolvimento da ação** surge uma complicação ou tensão. No seu enredo há um certo momento de tensão, e quando acontece algo de decisivo ou uma mudança, ele chama de **culminação ou peripécia**. A etapa final, chamada de *lysis*, é a solução ou o resultado produzido pelo sonho. É a **situação final ou resultado** procurado. A falta de conclusão representa um problema especial.

³⁶ Obras Completas, Vol. VIII, par. 561s.

Sonhos repetitivos

O fato de chamarmos de repetitivos não significa dizer que eles sejam iguais. O sonho é sempre único, singular. Ele é como uma equação com várias incógnitas. Quando se pretende interpretá-lo, introduz-se mais variáveis, tipo: momento psicológico do sonhador ou seu estado emocional, o lugar da interpretação, quem o auxilia a interpretar e sua acuidade intuitiva, as associações, as amplificações, etc. A simples lembrança, face à linguagem lógica do *ego*, produz alterações nos sonhos.

É comum as pessoas relatarem sonhos repetitivos que, de tempos em tempos retornam, onde ocorrem situações ou lugares já vividos em outros, ou que trazem os mesmos temas. Isso se dá em função da necessidade do *ego* consciente se aperceber de algo muito importante. O sonho que se repete traz uma mensagem significativa para a vida do sonhador e sua interpretação é de suma relevância para seu destino.

Os sonhos geralmente se apresentam em série e trazem um padrão de mensagem a ser assimilada pelo *ego* desperto que, por ser dotado de muita energia psíquica, não sintoniza facilmente com a mensagem que o *Self* lhe envia. Essa série pode aparecer em sonhos de uma mesma noite assim como em sonhos espaçados em dias ou mesmo em anos.

Esse padrão se repete pela constelação de um ou mais arquétipos que, através dos *complexos*, predominam nos sonhos. A repetição se dá na tentativa do sonhador dar-se conta de seus *complexos*, que necessitam de conscientização por parte do *ego* desperto.

Há casos em que os sonhos se repetem trazendo pequenas diferenças entre uns e outros, mas com a mesma temática. Essas pequenas diferenças são pistas valiosas para sua compreensão. Nelas encontramos elementos simbólicos que visam cada vez mais o esclarecimento do sonhador.

Eles desaparecem na medida que seus recados sejam entendidos, isto é, quando o sonhador se dá conta de seu *complexo* e trabalha pela sua dissolução. A partir daí os sonhos terão novas temáticas, conduzindo o sonhador no processo de desenvolvimento de sua personalidade.

Mesmo numa série de sonhos pode haver um ou mais, intercalados, que destoam da temática dos outros; tal ocorre pela necessidade da consciência de estabelecer paralelos com processos psíquicos que se correlacionam, porém se distanciam no tempo.

Há pessoas que nunca esquecem determinado sonho, de tal forma que as imagens nele produzidas perseguem a vida do sonhador por muitos anos, influenciando, inclusive, suas atitudes de forma imperceptível. Esses sonhos são fundamentais e costumam surgir nos momentos decisivos da vida do ser humano.

Jung denominava esses sonhos de recorrentes. Ele afirmou: *“Esse tipo de sonho é em geral uma tentativa de compensação para algum defeito particular que existe na atitude do sonhador em relação à vida; ou pode datar de um traumatismo que tenha deixado alguma marca. Pode também ser a antecipação de algo importante que está para*

acontecer.” Eles ocorrem na primeira infância, na adolescência e na meia idade.

Somatização dos sonhos

Jung coloca³⁷ que “*em algum lugar a alma é corpo vivo, e corpo vivo é matéria animada; de alguma forma e em algum lugar existe uma irreconhecível unidade de psique e corpo que precisaria ser pesquisada psíquica e fisicamente, isto é, tal unidade deveria ser considerada pelo pesquisador como dependente tanto do corpo quanto da psique.*”

Adam Zwig³⁸ citando B. Siegel, em *Love, Medice, and Miracles*, lembra uma interpretação de Jung de um sonho de um paciente seu, em que ele vê uma lagoa e um mastodonte e é aconselhado, por Jung, a verificar se não havia algum bloqueio do fluido cérebro-espinhal.

Marie-Louise von Franz coloca³⁹ que alguns sonhos com cobras ou insetos, por exemplo, podem ocorrer quando há perturbações do sistema nervoso simpático e que, alguns arquétipos estão ligados a certas áreas específicas do corpo, denunciando sua situação através dos sonhos.

Sabemos que alguns sonhos eróticos em determinados indivíduos, sob certas condições, podem provocar o orgasmo,

³⁷ C. G. Jung, *Obras Completas*, Vol. VI, par. 1031.

³⁸ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 81.

³⁹ *Os Sonhos e a Morte*, p.120.

interferindo assim no organismo do sonhador. Da mesma forma, a depender do estado físico do sonhador e do tipo de sonho, ele poderá trazer ao corpo aspectos que poderão provocar doenças. Algumas doenças, inclusive, são antecipadas nos sonhos; nesse caso, eles não serão causadores, mas sinais de alerta. Podemos perguntar: – se os sonhos curam, porque eles também não poderiam causar problemas de saúde? Se eles causassem tais problemas, que mecanismo seria responsável por essa fatalidade psicossomática?

O estudo sobre a influência de sonhos traumáticos como indicadores de advertências de grave moléstia encoberta, é citado por Robert Smith no livro *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, à página 209. Para ele, esses sonhos são advertências, como uma bandeira vermelha ou sinais de perigo, do sofrimento psicológico encoberto do sonhador. Sua análise se refere a pacientes hospitalizados, não se aplicando aos sadios.

Independente das teorias sobre os sonhos, eles representam sintomas de algo que se processa num nível inacessível à consciência no instante em que ocorrem. São sintomas da atividade psíquica, como afirma Jung, quer sejam prenúncio de doenças ou não; algo ocorre, e eles avisam, abaixo do nível da consciência.

Invariavelmente os sonhos dizem mais respeito à personalidade do que ao corpo, muito embora haja aqueles que atuam como prognósticos em relação a aspectos orgânicos particulares.

Jung, no que diz respeito aos sonhos se referirem a aspectos orgânicos, escreveu⁴⁰: “*Os sonhos endógenos dizem respeito exclusivamente aos complexos, e os exógenos, isto é, os sonhos influenciados ou gerados por estímulos corporais*

⁴⁰ Obras Completas, Vol. III, nota 146 do par. 163.

que se dão durante o sono são, tanto quanto pude observar até hoje, fusões de constelações do complexo com elaborações mais ou menos simbólicas da sensação corporal.” Noutro trabalho, Jung interpreta dois sonhos de uma jovem, cujo desfecho é letal, que apresentam, segundo ele, os traços indicativos de uma doença orgânica grave, mas que não se referiam diretamente à morte, muito embora entendesse que isso pudesse ocorrer em certos sonhos. Na análise de Jung⁴¹, vê-se a identificação, em símbolos específicos, do aspecto autodestrutivo prognosticado nos sonhos do paciente.

⁴¹ Obras Completas, Vol. XVI, par. 343s.

Das imagens à interpretação descritiva na linguagem do consciente

É necessário levantar-se um questionamento dialético sobre os sonhos: independente de seus significados, eles devem ser vistos como uma pergunta ou como uma resposta para o sonhador? Muito comum que se queira entender os sonhos como uma resposta aos conflitos do sonhador, tendo em vista sua utilização no passado. Na Grécia eles eram usados com a função de trazer tais respostas, através dos incubos. Porém, o sonhador deve ficar atento a essa armadilha cujo poder é muito grande. Os sonhos podem, e geralmente o fazem, trazer questões ao *ego*, mais do que respostas.

As respostas ou perguntas trazidas nos sonhos se referem ao momento presente, aos períodos da infância, à vida como um todo ou ao futuro do sonhador? Esse é outro cuidado que tanto o sonhador quanto o analista devem ter na análise dos sonhos. Escolher a alternativa adequada nem sempre é tarefa fácil, exigindo perspicácia e paciência. As associações e amplificações

serão relevantes para se obter a resposta mais adequada a essa pergunta.

Outra questão que se levanta é quanto à aplicação que se deve dar ao entendimento do sonho. Ele deve levar o sonhador para fora (mundo da *persona*) ou para dentro (mundo da *sombra*)? As perguntas ou as respostas advindas das imagens oníricas deverão levar a uma reflexão sobre as atitudes externas ou sobre reflexões (atitudes) internas? A solução desse conflito poderá vir a partir da análise de uma série de sonhos e não apenas de um ou de uma particularidade dele.

Os sonhos se formam pelo conjunto de imagens forjadas pela interação entre a vida psíquica inconsciente e a consciente. Eles não são a linguagem do inconsciente, mas representam aquela linguagem que, para aflorar à consciência, isto é, para chegar ao seu destino, o *ego*, solicita as imagens codificadas no inconsciente e as imprime no córtex. O “recado” do sonho, vindo do centro organizador do psiquismo, sofre alterações pelos elementos existentes no inconsciente e utiliza-se dos códigos de imagens presentes na consciência, reorganizando-os de acordo com seus objetivos.

O sonho é resultante :

1. De uma mensagem do centro organizador da vida psíquica;
2. Da interferência que essa mensagem sofre na passagem pelos conteúdos inconscientes;
3. Das imagens-símbolos disponíveis no córtex, em forma de códigos;
4. Do estado de espírito do sonhador em relação à sua vida consciente.

A interpretação dos sonhos pode se dar apenas para alcançar quais os fatores inconscientes que interferem na vida do sonhador. Geralmente as terapias só alcançam os primeiros níveis do inconsciente (quando alcançam). Os níveis mais profundos, isto é, de onde provém a mensagem, dificilmente têm sido alcançados. A mensagem do sonho representa, muitas vezes, uma correção de rumo na vida do sonhador.

O inconsciente tem sua própria linguagem, cujos sinais não se assemelham àqueles constantes na linguagem da vida consciente. Para se fazer entender, o *Self* utiliza os símbolos disponíveis e compreensíveis ao *ego* desperto. A mensagem traduzida da linguagem singular do inconsciente, chega para a mente consciente através de imagens sensoriais, visuais, auditivas, proprioceptivas ou cinestésicas.

Jung, consciente da riqueza do mundo inconsciente, costumava buscar em seus próprios pacientes e em sua capacidade de imaginar e recriar símbolos, os significados profundos da linguagem onírica vinda do inconsciente. Ele afirmou: *“Observei muitos pacientes cujos sonhos indicavam rico material produzido pela fantasia. Estes pacientes também me davam a impressão de estarem literalmente cheios de fantasias, mas incapazes de dizer em que consistia a pressão interior. Por isto, eu aproveitava uma imagem onírica ou uma associação do paciente para lhe dar como tarefa elaborar ou desenvolver estas imagens, deixando a fantasia trabalhar livremente. De conformidade com o gosto ou os dotes pessoais, cada um poderia fazê-lo de forma dramática, dialética, visual, acústica, ou em forma de dança, de pintura, de desenho ou de modelagem.”*(...) *“... eu observei que este método muitas vezes diminuía, de modo considerável, a frequência e a intensidade dos sonhos, reduzindo, destarte, a pressão inexplicável exercida pelo*

inconsciente. Em muitos casos, isso produzia um efeito terapêutico notável, encorajava tanto a mim como o paciente a prosseguir no tratamento, ...”⁴²

⁴² C. G. Jung, Obras Completas Vol. VIII par. 400s.

Como interpretar os sonhos

Interpretar os sonhos não é um simples exercício intelectual nem uma atividade professoral. Seu campo pertence à esfera emocional e intuitiva, onde os *insights* possibilitam uma apreensão do significado necessário e do sentido de suas imagens oníricas. Além do uso do conhecimento técnico, deve-se utilizar, sobretudo, a sensibilidade e a intuição. Muito embora se possa considerar o intérprete de sonhos um simples tradutor, o que não lhe outorga portanto a ciência completa de seus significados, esse papel não é mecânico. Não se trata de traduzir linearmente os símbolos, mas de penetrar numa história real, de forma consciente, entendendo que seu inconsciente também enviará os necessários *insights*, como uma espécie de intuição, para a compreensão dos significados simbólicos e dos sentimentos a eles subjacentes. Na interpretação de um sonho, analista e sonhador, devem chegar, através das associações e das questões levantadas e respondidas, às conexões emocionais que os símbolos contêm. São essas conexões emocionais que farão o sonhador alcançar o sentido e o significado do sonho e, principalmente, seus *complexos*.

As interpretações das imagens oníricas requerem o conhecimento, pelo analista, da personalidade do sonhador. Essa

condição pode, de certa forma, interferir na análise dos sonhos, pois o analista tenderá a encaixar as imagens trazidas à realidade do sonhador, como uma obrigação e um limite. É claro que não se pode dissociar os símbolos oníricos da realidade do sonhador, porém não se deve ter isso como uma camisa de força, tendo em vista a condição prospectiva e *numinosa* dos sonhos.

O exercício da interpretação de sonhos, ao lado de se constituir numa forma de alicerçar o conhecimento sobre seu significado profundo, serve também para o desenvolvimento de uma faculdade humana extremamente importante no exercício profissional de um analista, que é a intuição. Aprender a captar os sinais do próprio inconsciente, como um artista faz quando se inspira ao compor uma obra, é exercitar a arte de comunicar-se com seu próprio *Self*.

Qualquer interpretação dos sonhos não pode prescindir da sensibilidade emocional nem se precaver contra as armadilhas lógicas do intelecto. À exceção dos casos cuja ansiedade seja visível ou quando ele não anotou o sonho, costumo acolher os sonhos de meus pacientes e buscar trabalhar com eles na sessão seguinte à apresentação, tendo em vista a necessidade de evitar a primeira interpretação que me vier à mente. Levo-os comigo, leio-os, e depois busco estudá-los para iniciar, posteriormente, a análise. Ainda não sei avaliar se é melhor analisar o sonho quando está “fresco” na memória do sonhador ou, mais tarde, lê-lo e interpretá-lo numa sessão na qual ele não esperava que o fizesse.

Aconselho sempre as pessoas que desejam estudar a *arte* de interpretar os sonhos a reler as histórias e contos infantis que fazem parte do repertório cultural do universo teórico não só de sua época como mais antigos. Penetrar no mundo simbólico da mitologia e das tradições populares se constitui num início de preparo para aquele mister especial. Os contos de fadas, os mitos, as tradições folclóricas contêm ricos materiais para a

compreensão dos símbolos oníricos coletivos. As interpretações devem examinar as similaridades estruturais, temáticas e emocionais presentes nos sonhos e nos temas mitológicos.

Além do conhecimento técnico a respeito dos sonhos e da habilidade prática em lidar com análise, é necessário que todo analista, que no fundo é um facilitador, um parteiro, possua sobretudo humildade para interpretar as imagens oníricas de seu paciente a fim de estabelecer as conexões favoráveis ao equilíbrio psíquico. A interpretação dos sonhos é uma *arte* que merece equilíbrio, discernimento e harmonização, pois ela ocorre no lugar sagrado (*temenos*) de uma terapia. É também uma atividade que requer grande esforço mental e que exige também considerável desprendimento de energia física e psíquica.

Nesse trabalho, qualquer interpretação preconcebida ou padronizada poderá vir em prejuízo da compreensão do significado dos sonhos. Da mesma forma, qualquer preconceito religioso, cultural ou algum tipo de rejeição contra-transferencial será um impedimento real para a percepção do significado do sonho. Jung dizia que métodos e regras são bons quando podemos prescindir deles para trabalhar.

Devemos sempre nos precaver quanto à análise imediata e precipitada do conteúdo manifesto nos sonhos ou de seus fragmentos. Sua aparente inteligibilidade pode levar a uma percepção equivocada de seu significado. É certo que alguns sonhos apresentam uma história verossímil, mas deve-se buscar seu significado subjetivo, que nem sempre é percebido à primeira vista. A análise deve sempre procurar um ou mais significados existentes e que não se mostram imediatamente à consciência. Esse conteúdo não manifesto, a que Freud chamou de latente, pode ser entendido à semelhança da moral existente por detrás de

uma fábula, que facilmente uma criança capta ao ouvir, conforme assinalou Jung.⁴³

Os sonhos não ocorrem para serem interpretados. São produtos espontâneos da atividade psíquica cuja interpretação visa auxiliar o sonhador no seu processo de individuação. Eles fazem parte da tarefa de auxiliar o sonhador nessa empreitada solitária, e solidária ao mesmo tempo, de descobrir sua própria singularidade. Eles são como sentinelas que alertam quanto às correções de rumo do navegador solitário em noite escura na tentativa de chegar ao seu porto.

Há sonhos, ou parte deles, que não devem ser interpretados. O analista não deverá interpretar quando verifica, não só pelo conteúdo do sonho como também a partir de outras observações, que o seu paciente, naquele momento, não está em condições de lidar com aquele aspecto de seu enredo.

Tomar-se apenas a tarefa de interpretar puramente os símbolos contidos nos sonhos, desprezando os sentimentos e os aspectos que dizem respeito à formação do simbolismo na vida do sonhador, pode conduzir ao equívoco de apenas trazer um estudo lógico e coerente à consciência sem penetrar no processo de cura do indivíduo. A análise e interpretação dos sonhos, num momento de terapia, não devem se transformar num campo de testes do intelecto ou na tentativa de se confirmar teorias preconcebidas. É sobretudo um exercício de empatia para com o sonhador. No exercício da interpretação, é preciso encontrar algo no sonho que implique num certo consenso ou concordância interna do paciente, o que, às vezes, ocorre de forma inconsciente.

Interpretar os sonhos não é um exercício de correspondência entre elementos, como numa prova escolar de múltipla escolha. Não existem interpretações padronizadas e

⁴³ Obras Completas, Vol. VIII, par. 449.

estabelecidas por um compêndio pertencente a um saber estabelecido e universalmente aceito. É atividade onde vários fatores interferem, inclusive o momento, o local, o sentimento e, principalmente, o estado de espírito do sonhador, real intérprete de seu próprio sonho. Numa mesma pessoa, em sonhos diferentes, ou no mesmo sonho, idênticas imagens podem ter significados distintos, a depender do momento de vida do sonhador e da seqüência delas.

O cuidado na interpretação dos sonhos de um paciente vai desde a construção teórica que o analista faz daquilo que ele presume seja o inconsciente e o consciente do outro, até a forma como ele apresenta sua vida consciente. Ambos os aspectos são reelaborados pelo analista, principalmente a construção do inconsciente de seu paciente. A lembrança de uma particularidade da vida, principalmente da infância ou do principal conflito dele, pode ser tomada como relativo àquele símbolo ou imagem do sonho. Esse procedimento pode ser um equívoco que, provavelmente, será corrigido por outro sonho.

Na interpretação pode-se começar do geral para o particular ou do particular para o geral, após questionar-se ao paciente como ele prefere. Sua preferência pode ser um importante balizador para o significado do sonho pela escolha analítica ou sintética. Geralmente as pessoas costumam preferir a escolha analítica pelas interrogações que os diversos símbolos trazem. Nesse caso deve-se cuidar para não se perder o objetivo geral do sonho. O método de interpretação analítico, do particular para o geral, que busca significados para cada seção do sonho, não despreza a interpretação sintética, do geral para o particular, na qual um objetivo maior está por trás do conteúdo lembrado pelo sonhador.

Às vezes, quando o sonho é muito longo, peço ao meu paciente que escolha uma parte do sonho para análise,

preferencialmente aquela que mais o impressionou. Desse modo focamos o *complexo* que se manifesta no sonho, pois, às vezes, essa mesma estrutura se encarrega de “florear” o enredo, dificultando sua percepção. Mesmo fracionando o sonho, não se deve perder de vista sua mensagem global.

Muito embora se empregue na interpretação dos sonhos a livre associação, temos que entender melhor esse conceito que, de forma alguma, significa colocar o pensamento a serviço de idéias que nada tenham que dizer em relação ao conteúdo do sonho. Por livre associação devemos entender a busca por conceitos que possam estar conectados às imagens do sonho e que tenham significado próprio para o sonhador. No momento em que ele busca estabelecer associações das imagens com seus próprios conceitos e sentimentos, o analista deve auxiliá-lo sem no entanto interferir com os dele.

Para a análise e interpretação dos sonhos alcançar uma identidade com as idéias geradas no inconsciente, coletivo ou pessoal, o analista deverá munir-se de conhecimentos de mitologia, história das religiões, filosofia, antropologia cultural, folclore, além da vida pregressa do sonhador, a fim de poder estabelecer os paralelos necessários com as imagens formadas. Naqueles campos do saber se situam imagens significativas da experiência humana, com as quais se podem estabelecer paralelos arquetípicos interessantes. Mesmo assim, ainda não será possível uma interpretação completa, definitiva e real das imagens oníricas. Esses paralelos arquetípicos poderão levar o sonhador a sentir um certo deslocamento da análise pessoal para um campo emocionalmente distanciado de seu conflito.

A necessidade de expressar os conteúdos inconscientes, oníricos ou não, através de palavras, isto é, em expressões verbais, não pode ser considerada como a única forma de diminuir as pressões internas. Métodos como a dramatização, a

visualização, a sonorização, a dança, a pintura, o desenho, o bordado, a modelagem, a meditação e outros, também se revelam válidos e de resultados idênticos, além de, muitas vezes, serem complementares ao relato verbal.

Há sonhos que não precisam ser interpretados, isto é, que são apenas retratos, semelhantes às radiografias, dos processos da *psiquê* no que diz respeito à atuação do *Self* no trabalho de redirecionar os *complexos* a serviço do processo de individuação.

Algumas pessoas têm mais facilidade em entender seus próprios sonhos que outras. Isso se dá em função de sua capacidade de suspender ou relativizar as exigências do *ego* desperto no sentido de não lhe permitir estabelecer (pre)conceitos ao lembrar dos sonhos.

Os sonhos que nos colocam em situação de visível inferioridade tendem a dificultar uma interpretação isenta por parte do *ego* desperto, que nem sempre deseja situar-se em posição de inferioridade, de necessidade de mudança.

É conveniente não interpretar o sonho imediatamente na hora que se recordou dele ou que o anotou, muito embora o sonhador deva registrar suas impressões iniciais. Procure, caso esteja em terapia, levar seus sonhos à análise com seu terapeuta. Caso não esteja, busque interpretá-lo ao final do dia, quando estiver mais relaxado. Nesse momento relate-o a alguém e pergunte-lhe o que acha; mesmo que a opinião da pessoa seja pueril, pois ela poderá lhe despertar uma outra naquele momento.

Para iniciar a interpretação de um sonho deve-se classificá-lo de acordo com sua natureza, isto é, se é simbólico, se é sonho criativo, se é premonitório, se é espiritual, se é regressivo ou se é sonambúlico. Feita essa classificação, pode-se escolher a forma mais adequada a trabalhar com o material onírico ou parte dele, face à possibilidade de um mesmo sonho apresentar mais de uma

natureza, o que exigirá uma certa habilidade do analista em saber distingui-las. O conhecimento relativo que tenha de cada uma das áreas correspondentes à natureza do sonho será fundamental ao seu trabalho.

O ponto de partida para a interpretação dos sonhos é fazer perguntas. Saber elaborar e levantar questões fundamentais é de suma importância na análise e interpretação dos sonhos. Perguntas do tipo: o que lhe pareceu esse sonho? O que lhe sugere tal imagem? Você vê alguma correlação entre essa situação do sonho e seu momento atual? O que tal personagem sentiu durante aquele momento? Que sentido tal sonho tem para você? Você se lembra de algum fato ao qual este sonho possa estar se referindo? O que lhe chamou a atenção neste sonho? Etc.

A análise e interpretação de um sonho requerem muito cuidado e flexibilidade, pois sua mensagem diz respeito ao sonhador. Interpretar-lhes é perscrutar segredos, o que requer envolver-se com a vida do sonhador, conhecendo-lhe seus pensamentos e atitudes mais particulares, bem como penetrar em conhecimentos pertencentes às culturas da própria humanidade. Isso requer certa perspicácia e discernimento pelo analista, que deve acautelar-se contra as interpretações apressadas a fim de satisfazer seu próprio *ego*, que, às vezes, deseja surpreender seu paciente com revelações novas.

É bastante conhecida a análise que Jung faz de um sonho seu,⁴⁴ no qual ele se vê na sala do primeiro andar de uma casa que era a sua, com mobília estilo século XVIII. O sonho prossegue com a descida aos andares inferiores, passando pelo subsolo, porões e, por fim, chegando a uma gruta, onde encontra duas caveiras. Jung apresentou uma forma peculiar de entender os símbolos nele contidos. Ele vai desde a filosofia, passando pela

⁴⁴ *O Homem e seus Símbolos*, p. 56.

religião, chegando até a paleontologia, na análise de seu próprio sonho, não se detendo nos aspectos conscientes e extrapolando os fatos pertencentes ao seu dia-a-dia.

Embora Jung chame atenção às generalizações que se pode fazer a respeito de teorias em Psicologia, ele alerta quanto ao confronto de dois indivíduos, o analista e seu paciente, na hora de se interpretar os sonhos. Esse confronto poderá ser facilitado se ambos forem do mesmo tipo psicológico. Mas, se forem de tipos diferentes, poderão entrar em choque. O introvertido se inclinará para uma análise segundo seus sentimentos e pensamentos íntimos, o extrovertido para suas atitudes e sensações externas. O analista deverá estar atento ao seu tipo psicológico e à sua função psíquica predominante, além de se precaver quanto às projeções que venha a fazer.

Na interpretação dos sonhos é interessante conhecer o tipo e a função predominante do sonhador. O tipo introvertido, por exemplo, poderá apresentar um padrão de atitude na análise exatamente oposto à sua atitude consciente. A depender das imagens oníricas apresentadas, as interpretações serão estabelecidas de acordo com a função superior, pois os sonhos tenderão a mostrar a função inferior. A tendência do *ego* é usar a função superior no momento da interpretação.

A análise de um sonho pode ser subjetiva ou objetiva. A análise ao nível do objeto, portanto objetiva, refere-se aos elementos oníricos como eles se apresentam nos sonhos. A análise ao nível do sujeito, portanto subjetiva, psicológica, refere-se à vida psíquica do sonhador. Em ambas deve-se permitir, de início, a livre associação por parte do sonhador.

As interpretações objetivas nos levam a acreditar que o conteúdo dos sonhos é expresso como sinais que se referem ao mundo externo, numa correspondência linear. A tradução da mensagem expressa nos sonhos não deve perder de vista o

caráter simbólico das imagens gravadas. Além de sinais, há símbolos que expressam sensações ou experiências que transcendem a vida cotidiana, como também aspectos inconscientes do sonhador. Tais símbolos são mais prospectivos do que superficiais. A tendência da análise junguiana é considerar esses símbolos como referentes à atividade intrapsíquica do sonhador, portanto, subjetivamente.

Nas interpretações dos sonhos deve-se atentar para os elementos contraditórios que apresentam, sobretudo aqueles que surgem apresentando imagens com elementos em transformação pelo embate e oposição. São pontos focais importantes na vida do sonhador que, na análise, deve ser questionado sobre o que acha daqueles pontos, o que sente e pensa a respeito, como também sobre o ritmo do sonho, sobre as cores, sobre a proporção das figuras, etc. Aquelles pontos de contradição não devem ser tomados como algo apenas pertencente à sua esfera consciente, mas, principalmente, ao que lhe é desconhecido da consciência.

As tentativas de se interpretar os sonhos nem sempre redundam em êxito, considerando-se que se está sempre diante da necessidade de uma tradução para a linguagem do consciente. Quem traduz, trai, (*traduttore traditore*). O sonho deve então ser aceito como ele é, como uma ocorrência natural e não enganosa. Não se trata de uma falsa imagem a ser passada ao consciente ou um mecanismo de defesa contra o *ego* e seus equívocos. Embora sua linguagem seja metafórica, não é enganosa ou dissimulada.

Quando, num sonho, houver um relato em que um ruído externo interferiu na elaboração ou penetrou seu enredo, o analista deve ficar atento às interpretações apressadas ou mesmo a querer, simploriamente, desprezar aquela parte. As interferências externas podem, por sincronicidade, ser elementos

importantes na formação dos sonhos. São símbolos que *teimam* em fazer parte do sonho. Bem como devem ser observadas as posturas corporais do paciente enquanto ele relata seu sonho ao analista. Muitas vezes ele busca uma posição ou executa inconscientemente um movimento que pode fornecer uma pista à compreensão de seu sonho.⁴⁵

O analista, antes de tentar fazer associações nos sonhos de seus pacientes, deve, ao ouvi-los, preocupar-se em descobrir qual a pergunta que deve ser feita e em que momento fazê-la. Acreditar que já se sabe o que um sonho está dizendo, geralmente significa perder a oportunidade de descobrir seu significado. Ouvir mais do que falar é fundamental para uma melhor “escuta” do sonho. A pretensão do saber impede o verdadeiro saber. Na realidade o pior cego não é aquele que não quer ver, mas, o que pensa que está vendo e acredita que sua visão é a verdadeira e que contém todos os instrumentos necessários para enxergar. A cegueira é o preconceito ou a certeza de que se sabe.

Interpretar um sonho é como deslindar um enigma, cujo significado transcende, às vezes, a própria vida do sonhador, atravessando fronteiras inimagináveis ao senso comum bem como às nossas concepções de verdade, de tempo e de espaço.

Oriento meus pacientes a analisar os vários personagens de seus sonhos não só como aspectos de sua própria personalidade, mas também como entidades introjetadas, com as quais mantém permanente diálogo inconsciente.

Uma interpretação, por mais *correta* que seja, não é capaz de esgotar as possibilidades de entendimento de um sonho. Ela deve situar-se nos limites do quanto possa interessar ou bastar à consciência. Pode-se levá-la aos primórdios da vida do sonhador;

⁴⁵ Whitmont e Perera, *Sonhos, um portal para a fonte*, p. 55.

é indicado explorar apenas os elementos tão somente indispensáveis à compreensão do sonho⁴⁶.

Para se interpretar os próprios sonhos, em conjunto com alguém, deve-se seguir alguns passos fundamentais para se alcançar relativo sucesso. A seqüência é a seguinte: a) lembrar do sonho; b) registrar o sonho; c) amplificar o sonho com as associações possíveis; d) perceber sua estrutura; e, finalmente, e) verificar sua finalidade e propósito para o *ego* desperto. Pode-se, para alcançar isso, explorar o seguinte:

1. Verificar sentimentos, questionando-se
 - o que sentiu durante o sono?
 - o que sentiu ao acordar?

2. Fazer associações lógicas
 - globais: Qual o significado que você deu a esse sonho na sua totalidade?
 - parciais: O que lhe sugere tal situação (específica, do sonho)? O que lhe sugere tal imagem do sonho (coisa ou pessoa)?
 - o que tal pessoa é para você?
 - qual a correlação que você faz entre essa situação específica (ou todo o sonho) e outro sonho anterior?
 - você vê algum sentido nesse sonho, ou em parte dele, em relação a determinada situação-conflito do estado de vigília?
 - esse sonho faz lembrar de algum episódio passado?

⁴⁶ C. G. Jung, Obras Completas, Vol. VIII, par. 454.

- esse sonho faz lembrar de alguma situação consciente que você enfrentará adiante?

3. Verificação de modificações e transformações

- após esse sonho o que mudou em você, isto é, como você se sente?
- que você pensa, ou sente, agora, após esse sonho, em relação a determinada situação-conflito do estado de vigília?

4. Verificação de identificações

- verificar se é enfocada a *sombra*
- se há foco em alguma *persona*
- se se refere à dinâmica transferência/contratransferência.
- qual ou quais os *complexos* presentes.

Toda interpretação de um sonho significa sua degradação. A consciência tentará apreender seu significado a partir de seus próprios referenciais (da consciência). É como traduzir literalmente um texto escrito em outro idioma. Sonhar, lembrar, anotar, interpretar, são instâncias diferentes que significam alcançar um nível último e de interferência mínima na mensagem enviada.

Sempre achei que o *ego* vígil não é o melhor intérprete dos sonhos do sonhador. Quem sonha não é esse *ego*, pois algo (o sonho) é produzido para ele, mesmo que ele tenha tido a intenção de sonhar. Se sua leitura devesse ser feita de maneira direta, ele não viria na forma de imagens simbólicas. O analista pode solicitar a alguém que nada entenda de sonhos para ajudá-lo a interpretar seus próprios sonhos quando não o faça com um colega seu, e, mesmo que a interpretação seja esdrúxula, ela pode levar o

analista a ter um *insight* naquele momento e assim entender melhor seu próprio sonho. Os sonhos costumam tocar o ponto cego da consciência, tornando difícil a interpretação deles somente pelo próprio sonhador.⁴⁷

O *ego* quando quer interpretar um sonho, geralmente procura relacionar seu conteúdo ou as emoções por ele despertadas, aos aspectos disponíveis na consciência. Pode-se ver esse exemplo nas interpretações dadas por Sigmund Freud em seu livro *A Interpretação dos Sonhos*. A interpretação de seus próprios sonhos se baseou em aspectos exclusivamente conscientes, do domínio do *ego*. Isso não quer dizer que a interpretação tem equívocos, mas que atende a uma disposição do *ego* desperto.

É sempre conveniente fazer interpretações dos próprios sonhos com a ajuda de alguém que servirá como uma espécie de *alterego* a estabelecer associações sem a censura e os limites do *ego* do sonhador. Os objetivos da mensagem do sonho podem não ser integralmente atingidos se o sonhador não buscar o auxílio adequado para sua interpretação.

Quando um sonho de um paciente me parece confuso, penso que também o pode estar sendo para ele, então lhe peço que repita a leitura do sonho. A repetição ajudar-me-á a melhor entendê-lo e o conduzirá a uma escuta de si mesmo, o que poderá estabelecer conexões antes não havidas.

Se o exercício de interpretação dos próprios sonhos tornar-se uma tarefa que redunde em perturbação interior, deve-se interrompê-la e procurar uma ajuda profissional. Essa perturbação pode se dar pela conexão com *complexos* que podem, após as interpretações, se constelar na consciência sem a devida percepção pelo sujeito.

⁴⁷ Marie-Louise von Franz, *O Caminho dos Sonhos*, p. 27.

A experiência do analista, na análise e interpretação dos sonhos de seus pacientes, poderá levá-lo a identificar, através deles, quando um tratamento pode ser modificado, quando as sessões poderão ser mais espaçadas ou quando ele deve alterar o curso da terapia.

O analista deve se precaver contra as interpretações redutivas e reducionistas, quer no que diz respeito a “levar” excessivamente para a “tradução” das figuras oníricas como personagens do mundo desperto do sonhador, como referentes à sua infância, quer a acreditar que tratam das complexas relações da transferência e contratransferência ou, ainda, que estão trazendo núcleos arquetípicos, por isso mesmo suscetíveis às fantásticas amplificações. Jung coloca⁴⁸ que é insuficiente a redução dos componentes do sonho às conexões que o sonhador possa fazer com os fatos que se lembre da vida desperta. Importa saber, mais do que os significados particulares dos símbolos oníricos, por que aquelas imagens foram as escolhidas e com que finalidade elas estão agora associadas psicologicamente.

Jung não desprezou a análise redutiva, porém não se deteve nela como única forma de se buscar as causas dos conflitos. A análise prospectiva, que aponta para onde está indo o desenvolvimento psíquico do sonhador, também foi por ele explorada. Nos sonhos onde a infância do sonhador, bem como locais que pertenceram ao seu passado, surgiam como imagens oníricas, necessariamente não seriam objeto apenas de uma análise redutiva, mas, também, prospectiva sobre seus significados para o processo de desenvolvimento do sonhador.

⁴⁸ Obras Completas, Vol. VIII, par. 453.

Amplificações dos sonhos

Jung colocava que a amplificação enriquece o sonho, tornando-o compreensível. Em *Psicologia e Alquimia* ele afirmou: “*O sonho é uma insinuação demasiado vaga para o entendimento, devendo portanto ser enriquecido com o material associativo e analógico e reforçado até tornar-se inteligível.*”⁴⁹ Trata-se da necessidade de estabelecer-se conexões e ligações com aspectos que não estejam, no momento, conscientizados, mas que, com o auxílio de alguém, podem alcançar sentido.

Amplificar é desenvolver as particularidades de um assunto. A amplificação de um sonho é a tentativa de interpretação de suas particularidades com o sonhador. Tende a buscar nas imagens oníricas os conteúdos arquetípicos em apoio à sua melhor compreensão. Essa técnica é uma faca de dois gumes, pois pode levar a uma generalização que atende ao intelecto do analista, mas que geralmente se afasta do núcleo emocional do *complexo* do sonhador. Torna-se positiva quando o sonhador sente que seu sonho lhe trouxe algo de solidário ou quando percebe que seu tema é conhecido. Ele se sente da mesma forma que um doente

⁴⁹ Obras Completas, Vol. XII, par. 403.

quando o médico diagnostica sua doença benigna. As interpretações arquetípicas devem ser feitas com bastante cautela tendo em vista a produção pouco comum de sonhos com temas mitológicos clássicos.

Para Jung, essa é uma das técnicas fundamentais na análise dos sonhos. Amplificar é falar a respeito e explorar o sonho. Essa técnica não deve levar o sonhador a estabelecer uma crítica ao sonho, considerando-o tolo, inconseqüente ou questionável. Todo sonho traz em si uma mensagem importante que escapa à consciência do sonhador.

Deve-se procurar substituir os símbolos apresentados por palavras genéricas como: algo, alguém, alguma coisa, etc. O sonho consegue com facilidade condensar, ou pelo menos, estabelecer uma analogia entre dois objetos externamente semelhantes. Um dos trabalhos do analista é separar esses objetos, identificando-os e depois buscar o contexto em que eles foram condensados.

O sonho com alguém que possua um cargo de direção deve levar a questionar-se o que representa a autoridade para o sonhador; montanhas e muros devem levar a questionar-se sobre obstáculos; figuras do mesmo sexo devem levar a questionar-se sobre as relações do sonhador consigo mesmo; figuras do sexo oposto devem levar a questionar-se sobre as relações do sonhador com o outro sexo; os sonhos em que o sonhador tenha que fazer uma escolha sugerem a reflexão sobre decisões e posições a respeito de algo.

Observe as contradições apresentadas nos sonhos. Elas estarão sinalizando para aspectos relevantes na vida do sonhador, via de regra, referindo-se à necessidade de mudanças.

Deve-se evitar buscar uma interpretação imediata para um sonho. Há uma tendência em se interpretar os sonhos buscando restringi-los aos episódios mais recentes da vida do sonhador. Os

sonhos podem apresentar aspectos que vão se desenrolar muito depois do momento da lembrança ou aspectos de algo já ocorrido.

É pela percepção da dimensão universal dos símbolos, presentes nas mais diversas culturas, que se consegue amplificar adequadamente um sonho.

As amplificações dos sonhos são assinaladas por Hall⁵⁰ como semelhantes ao processo de “descascar” as camadas de um *complexo* e são factíveis em três níveis: as associações pessoais, as culturais e, por último, as arquetípicas. Embora reconheça a significação e a importância das interpretações arquetípicas, ele não as considera indispensáveis num contexto clínico, provavelmente pelo seu carácter impessoal e distanciador.

Segundo Hall, no trabalho psicoterapêutico:

“Na amplificação de motivos oníricos, as associações pessoais devem usualmente ser mais importantes do que as aplicações culturais ou arquetípicas, embora alguns sonhos só possam ser entendidos à luz de material transpessoal. O sonho ampliado deve ser firmemente colocado no contexto da vida do indivíduo que o teve.”

Não só os temas mitológicos se prestam às amplificações, mas os filmes, talvez porque eles os retratem subliminarmente. Os filmes que porventura o terapeuta conheça, podem servir com o mesmo propósito dos mitos. Algumas vezes sugiro aos meus pacientes que assistam esse ou aquele filme a fim de entenderem melhor a si mesmos, e que leiam antigos contos de fadas ou simplesmente livros que possam trazer alguma lucidez sobre determinado tema. Os temas mitológicos, por pertencerem ao inconsciente coletivo, estão também presentes nas produções culturais contemporâneas.

⁵⁰ Jung e a Interpretação dos Sonhos, p. 44.

Uma análise psicanalítica

Sem sombra de dúvida o livro de Sigmund Freud *A Interpretação dos Sonhos (Die Traumdeutung)*, escrito em 1899 e editado em 1900, pode ser tido como um marco no estudo dos sonhos, tendo em vista a profundidade e coerência com que ele trata do tema. Em princípio, ele faz uma retrospectiva histórica sobre o assunto, citando quase uma centena de autores e discorrendo a respeito das opiniões de cada um, após o que desenha toda uma teoria sobre os sonhos calcada em cima de seus estudos sobre o psiquismo humano.

Ele considerava os estímulos somáticos como fontes que atuavam adicionalmente aos estímulos psíquicos, mas não como fontes exclusivas para a produção dos sonhos.

Sua definição clássica sobre sonhos está na frase por ele escrita em 1900:

“A interpretação dos sonhos é a via real que leva ao conhecimento das atividades inconscientes da mente.”

Mais tarde, em 1932, ele conclui dizendo:

“O sonho que se origina dessa maneira já é uma estrutura fundada na conciliação. Tem dupla função: por um lado, é egossintônico, pois, eliminando os estímulos que estão interferindo com o sono, serve ao desejo de dormir; por outro

lado, permite que um impulso instintual reprimido obtenha a satisfação que nessas circunstâncias é possível, na forma da realização alucinada de um desejo.”⁵¹

Posteriormente ele vai afirmar que “*um sonho é a realização (disfarçada) de um desejo (reprimido)*”. Para ele a maioria desses desejos tem origem sexual.

Os desejos são recalcados para o inconsciente por serem incompatíveis à consciência, proibidos pela moral e cultura vigente, dada sua natureza preponderantemente sexual.

Foi somente em 1933 que ele completou sua definição sobre o que é o sonho, afirmando que se trata de “tentativas” de realização de desejos. Tal desejo, que ele chamava de “desejo onírico” era proveniente do inconsciente. Para ele, esses desejos tinham quatro origens possíveis:

- a) desejos próprios do inconsciente, que não alcançam a consciência;
- b) desejos não satisfeitos, gerados durante o dia, que ficaram por satisfazer;
- c) desejos não satisfeitos, gerados durante o dia, mas reprimidos ou recalcados ao inconsciente;
- d) desejos que surgem durante a noite, estimulados por necessidades corporais.

Mas ele acrescenta o seguinte:

“As necessidades corporais que ocorrem durante a noite podem dar azo a desejos suscetíveis de serem apresentados como satisfeitos no sonho, ou inseridos de algum modo no seu conteúdo manifesto. Tais desejos não são suficientes, por si mesmos, para formar um sonho.”

⁵¹ Sigmund Freud, *Novas Conferências Introdutórias Sobre Psicanálise*, Vol. 22.

Ele, porém, adianta que nenhum deles pode ser formado sem o primeiro, ao afirmar:

“Minha suposição é que um desejo consciente só pode tornar-se um indutor de sonho se obtiver sucesso em despertar um desejo inconsciente do mesmo teor e conseguir reforço dele.”

Ele afirmava que existiam três grupos de teorias a respeito dos sonhos. A primeira considerava os sonhos como mera repetição das atividades psíquicas estruturadas durante o estado de vigília. O segundo grupo de teorias considerava que o sono era um acordar parcial, isto é, o abaixamento das atividades psíquicas, que redundariam em pressões orgânicas expressas no sonho. O terceiro grupo considerava que os sonhos envolveriam experiências que não se revelam na vigília ou que se mostram parcialmente nela.

Diferente dos autores anteriores, ele considerou uma variável presente nos sonhos, antes não percebida: a afetividade. Um tema afetivo está sempre presente nos sonhos.

Respalhando seu método em alguns dos autores por ele citados, introduz na ciência dos sonhos um aperfeiçoamento do método de Griesing (1861) e do de Radestock (1879). Freud dizia que compartilhava das mesmas idéias deles. Para o primeiro *“...as idéias nos sonhos e nas psicoses apresentam em comum a característica de serem realizações de desejos.”* Para o segundo, que fazia analogia entre os sonhos e a loucura, seguindo uma tendência comum na medicina de sua época, os sonhos são compensatórios.

Freud, seguindo a linha de Breuer, que considerava o sonho sintoma da atividade psíquica, especialmente ligada à patologia mental, chega ao seu método de interpretação considerando os desejos reprimidos como fundamentais para sua análise.

Ele dizia que havia dois métodos de interpretação: a *simbólica* (sintética), que substitui o conteúdo do sonho por algo

inteligível e a interpretação por *decifração* (analítica), onde cada sinal é traduzido por outro conhecido. Seu método se aproxima da decifração, embora considerasse que os mesmos sonhos podem ter significados diferentes a depender do sonhador.

Para Freud a forma dos sonhos recebe influência de duas forças psíquicas: a primeira constrói o desejo que é expresso pelo sonho; a segunda exerce uma censura sobre esse desejo onírico. É o emprego dessa censura que acarreta uma distorção na expressão do desejo. Esta segunda instância é defensiva e não criativa. É também por esse motivo que os sonhos têm um significado secreto, face aos mecanismos de defesa da segunda instância.

Sobre a natureza da censura ele dizia: – *“os propósitos que exercem a censura são aqueles reconhecidos pelo julgamento vígil da pessoa que sonhou, aqueles com os quais ela está de acordo...”*

Para ele os sonhos têm um conteúdo *manifesto* e um *latente*. O conteúdo manifesto é resultado da deformação em função de uma repressão defensiva e é visto na forma do próprio sonho, como ele é relatado. O conteúdo latente é o que está oculto e que necessita de interpretação.

Ele dizia sobre seu sonho:

“O sonho representava um estado de coisas específico, como eu devo ter desejado que fosse. Assim, seu conteúdo foi a realização de um desejo.”

“Quando o trabalho de interpretação fica concluído percebemos que um sonho é a realização de um desejo.”

Sobre os resíduos do dia ele dizia:

“Estes resíduos diurnos são descobertos por remontarem o sonho manifesto aos pensamentos oníricos latentes; constituem porções do último e acham-se assim entre as atividades do estado de vigília - conscientes ou

[discriminadamente] inconscientes - que conseguiram persistir no período de sono... Esses resíduos do dia, contudo, não são o próprio sonho: falta-lhes o elemento essencial de um sonho. De si próprios, não são capazes de construir um sonho. Estritamente falando, são apenas o material psíquico para a elaboração onírica, exatamente como os estímulos sensoriais e somáticos, quer acidentais, quer produzidos sob condições experimentais, constituem o material somático para a elaboração do sonho... O estado atual do nosso conhecimento leva-nos a concluir que o fator essencial na construção de sonhos é um desejo inconsciente [no sentido dinâmico] - por via de regra, um desejo infantil, agora reprimido - que pode vir a expressar-se nesse material somático ou psíquico... O sonho é, em todos os casos, a realização desse desejo inconsciente, seja o que for que possa conter mais... Um psicanalista pode caracterizar como sonhos apenas os produtos de elaboração onírica; apesar do fato de só se chegar aos pensamentos oníricos latentes a partir da interpretação do sonho, ele não pode considerá-los como parte deste, mas apenas como parte da reflexão pré-consciente.”⁵²

Para Freud, o conteúdo latente dos sonhos consiste em:

1. Desejos dinamicamente inconscientes (impulsos do *id*) impedidos pela censura (as defesas do *ego*) de atingirem a consciência;
2. Pensamentos oníricos latentes, que incluem os resíduos do dia bem como os pensamentos ligados às experiências infantis;

⁵² S. Freud, Obras Completas, *Um sonho probatório*, Vol. 12, 1913.

3. Excitações sensoriais, que incluem a fome, a sede, o sexo, etc.

Sobre as emoções no sonho ele dizia: *“A inibição do sentimento ou emoção deve ser considerada, portanto, a segunda consequência da censura dos sonhos, tal como a deformação onírica é a primeira consequência.”*

Para Freud, os sonhos têm algumas propriedades: são facilmente esquecidos tão logo ocorra o retorno à vigília, graças ao mecanismo de recalque; as imagens visuais predominam sobre os aspectos conceituais; seu caráter metafórico exige interpretação; e, mobiliza experiências inacessíveis à consciência no estado de vigília.

Segundo ele, a repressão psíquica atua principalmente sobre os impulsos sexuais, devido à intensa discriminação cultural de que são alvo; isso resulta na aceitação do desejo que, às vezes, só é realizável através dos sonhos

Para ele o pesadelo se justifica como sendo os desejos não aceitos pelo *ego*, isto é, a expressão de um conflito entre o desejo e a censura.

A construção de um sonho envolve a mobilização de alguns mecanismos:

- a) **Condensação.** Por um impulso irresistível de combinar dados, o conteúdo latente se expressa no conteúdo manifesto dos sonhos;
- b) **Dramatização.** Há uma representação do que realmente está acontecendo. No sonho os conteúdos conceituais são substituídos por imagens plásticas;
- c) **Simbolismo.** Algumas imagens são substituídas por outras que a censura permite. Imagens universais tomam o lugar de imagens particulares;

- d) **Deslocamento.** A carga afetiva se desloca e se destaca de seu objeto original para fixar-se num objeto substituto; esse deslocamento vai estabelecer diferença entre o conteúdo latente e o manifesto;
- e) **Elaboração secundária.** Processo pelo qual, à medida que se aproxima a vigília, introduz-se nas produções oníricas uma lógica artificial, a fim de preparar o sonhador às condições da realidade.

A grande chave que auxiliava Freud na interpretação dos sonhos era considerá-los sempre como a realização de um desejo. Ele escreveu à página 96 de seu livro: “...as idéias nos sonhos e nas psicoses apresentam em comum a característica de serem realizações de desejos. Minhas próprias pesquisas ensinaram-me que neste fato está a chave de uma teoria psicológica, tanto dos sonhos como das psicoses.”

A interpretação isolada dos símbolos foi utilizada por Freud em seu método.

Para ele, os sonhos podem ser divididos, de acordo com a causalidade e a significação inconsciente em:

- sonhos decifráveis sem análise;
- sonhos que só a análise permite compreender;
- sonhos que a análise só pode interpretar se relacionar com processos inconscientes.

Os sonhos segundo Lacan

Segundo os estudiosos da obra de Jacques Lacan, ele atribuía mais importância à forma como o sonho é relatado do que ao sonho em si, tendo em vista sua preocupação com a linguagem e suas “derrapadas”. O analista fica observando o relato do

sonho e quando o paciente duvida e diz: “não sei... não me lembro mais... talvez... provavelmente”. É aí onde ele vai buscar o que falta, o que foi “deslocado” ou “condensado”. Para Lacan importa o material verbal do paciente no relato de seus sonhos mais do que o conteúdo deles. A análise lingüística é o método apropriado para o estudo do inconsciente, que se estrutura como uma linguagem. Cabe ao analista perceber no discurso de seu paciente o significado correspondente à falta ou ao lapso havido.

Os sonhos para Otto Rank

Segundo Grof em seu fenomenal livro *Além do Cérebro*, Otto Rank, dizia que *“O sonho é uma condição que lembra a vida intra-uterina e pode ser tomado como uma tentativa de recordar o trauma do nascimento e retornar ao estágio pré-natal. Muito mais do que o próprio ato de dormir, ele representa um retorno psicológico ao útero. A análise dos sonhos confere o mais forte apoio à significação psicológica do trauma do nascimento.”*

Comentários

Realmente é possível entender todos os sonhos como realizações de desejos, desde que se entenda o significado da palavra desejo. Desejo como algo inerente ao *Self* em processo de desenvolvimento psíquico, inconsciente ao *ego* e, às vezes, contrário a ele ou a qualquer idéia sua.

Embora Freud criticasse pessoas que se apoiavam em sua fé religiosa para afirmar a existência e atividade de forças espirituais sobre-humanas nos fenômenos dos sonhos, ele, de forma análoga, embora inversa, em nota de rodapé introduzida na edição de 1914, se apoia no texto bíblico de Isaías, Capítulo 29,

versículo 8, (*‘Será também como o faminto que sonha que está a comer, mas, acordando, sente-se vazio; ou como o sequioso que sonha, que está a beber, mas, acordando, sente-se desfalecido e sedento; assim será toda a nação que pelejar contra o monte Sião.’*) para confrontar, confirmando, sua opinião a respeito do sonho como realização de um desejo.

Na análise de um sonho seu, ele o relaciona com ocorrências cotidianas, com eventos que aconteceram e com outros que estavam previstos acontecerem. Seu dia-a-dia profissional era constantemente utilizado como referencial para sua análise que se baseava exclusivamente naquilo que lhe era do domínio da consciência.⁵³ Não se pode desprezar, na análise dos sonhos, todos os paradigmas do sonhador. Suas crenças, suas relações, seu desenvolvimento intelectual, suas preocupações gerais, seu dia-a-dia, etc.

Freud considerava que na origem do sonho há algo cuja conotação é sexual. O que vale dizer que a sexualidade está presente nas raízes do inconsciente, pois, como sabemos, ele considerava que os sonhos eram a via real para alcançá-lo. Talvez essa afirmação freudiana tenha ocorrido em função de sua época, quando a expressão sexual era extremamente restringida. Vivia-se, em fins do Século XIX, quando Freud escreveu seu primeiro trabalho sobre sonhos, sob uma repressão e ignorância sexuais muito grandes. Hoje, passados quase cem anos, após os movimentos da década de 60 e 70, de liberação sexual e de modificação de costumes em relação à conduta sexual das sociedades, certamente se têm outras explicações mais plausíveis.

⁵³ Jung considerava que “a concepção freudiana dos sonhos está quase exclusivamente no plano do objeto, uma vez que os desejos nos sonhos se referem a objetos reais ou a processos sexuais que incidem na esfera fisiológica, portanto extrapsicológica.” Obras Completas, Vol. VI, par. 878.

Considerar certos sonhos como realização de desejos pode nos levar a justificar uma coisa pelo seu oposto, o que nem sempre se pode aceitar coerente.

Sem querer diminuir o trabalho de Freud (creio que não o conseguiria se o quisesse) nem tampouco colocar-me em condições de criticar sua obra, acredito que ele hoje reveria muito do que escreveu sobre sonhos bem como algumas interpretações, um pouco forçadas, pelo seu desejo de adaptar o significado deles às suas teorias, na época despontando.

A censura na vida de vigília é perfeitamente compreensível face à necessidade da convivência social. A censura nos sonhos torna-se algo pouco compreensível tendo em vista a inexplicabilidade da existência de um mecanismo psicodinâmico censor, oculto ou inconsciente, como também pela grande quantidade de sonhos que temos exatamente sem qualquer censura.

A negação da existência de sonhos premonitórios é, sem dúvida, querer “tapar o sol com a peneira”. Não só eles ocorrem, como se confirmam, sem que se lhes possa caracterizar como a realização de desejos. A não ser que se prove, por exemplo, que o sonho com um acidente de avião possa ser causado pelo sonhador, a partir de um “desejo oculto reprimido e censurado”.

A visão freudiana sobre os sonhos parece que teve de submeter-se a uma concepção teórica geral. Tudo leva a crer que Freud não descobriu uma teoria sobre os sonhos, mas limitou-os à teoria da libido reprimida. Não foi a partir de observações numerosas e de constatações experimentais que chegou à sua teoria, mas – e isto pode ser deduzido pelas alterações que seus seguidores tiveram que realizar – como produto de suas concepções sobre sexo. Caso ele, por ter observado em seus pacientes alguma correlação entre seus desejos e as imagens

oníricas, demonstrasse um nexos de causa, poderíamos afirmar o contrário do que dissemos antes.

Isto não invalida a afirmação de Freud, pois tudo leva a crer nessa possibilidade; há uma gama de sonhos que se referem a desejos não realizados, por um mecanismo psicodinâmico de compensação. Além do que se pode dizer que os sonhos também se situam na ordem dos fenômenos fisiológicos.

A tentativa de alguns psicanalistas em encontrar nos sonhos elementos oriundos exclusivamente da infância, em suas repressões, produz uma limitação considerável, tendo em vista os componentes riquíssimos das outras etapas da vida do indivíduo, principalmente nos momentos de transformação da adolescência e da vida adulta para a velhice, sem falar nas experiências arquetípicas inerentes.

Utilidade dos sonhos

Os sonhos trazem à consciência aspectos profundos e fundamentais da vida psíquica do sonhador. Circunstâncias que dificilmente seriam retratadas de outra forma que não através de imagens simbólicas. São situações e atitudes inerentes ao próprio sonhador que ele não teria coragem de abordar de outra maneira. Sua relevância está, principalmente, nesta particularidade.

O trabalho de interpretação de um sonho, mesmo que não alcançada a real expressão do símbolo nele retratado, constitui-se num exercício, por si só, útil ao sonhador, pelas conexões que ele faz, penetrando nos meandros do inconsciente, permitindo novas possibilidades intuitivas e questionadoras de si mesmo.

Talvez a utilidade dos sonhos esteja em sua possibilidade de transformação das imagens oníricas em ações realizadoras, e sobretudo naqueles em que o sonhador perceba com clareza sua estrutura psíquica inconsciente e de que forma ela atua na vida consciente. É essa influência, nem sempre percebida pelo sujeito, que interfere em seus atos da vida desperta.

O trabalho com os sonhos visa uma conciliação entre o inconsciente e o consciente a bem do desenvolvimento psíquico do sonhador. Na produção dos sonhos ocorre a conexão de opostos autônomos presentes no inconsciente.

A prática de se utilizar os conteúdos dos sonhos como proposições em resposta a questões do *ego* vígil, pode nos levar a crer que seria essa sua utilidade básica, além de, equivocadamente, considerar-se que suas imagens se dirigem exclusivamente a ele. As imagens oníricas não apenas se referem àquelas questões, como também trazem outras mais amplas do que pode conter a vida consciente. Muitas delas se referem à totalidade da vida do sonhador e à própria humanidade nele contida.

Como aplicação terapêutica, os sonhos podem ser empregados para acesso às áreas inconscientes, para a solução de problemas diversos, como inspiração artística, para o desenvolvimento psicológico e para aprofundar experiências espirituais. Pode-se colocá-los como úteis para o sonhador na busca de:

- a) Autoconhecimento
- b) Autodescoberta
- c) Desenvolvimento da criatividade
- d) Autotransformação

Montague Ullman (1965), citado por Stanley Krippner, descreveu os aspectos criativos do sonhar a partir da originalidade, da fusão de elementos desconexos em novos padrões, da procura de expressão através de símbolos importantes e, finalmente, da própria reação frente ao sonho. Para ele o sonho, em primeiro lugar, é um ato de criação. Algo como uma obra de arte.

Ullman coloca como exemplo de sonhos criativos o do inventor da máquina de costura que sonhou com lanças furadas na ponta, num ritual de sacrifício, e construiu a agulha que lhe faltava para completar o invento. Ele também afirma que o famoso

escritor escocês Robert Louis Stevenson, autor de histórias como *A Ilha do Tesouro*, criou o fantástico conto “*O Estranho Caso do Dr. Jekyll e do Sr. Hyde*” a partir de um sonho que teve.

A hipótese de que os sonhos sejam também prenúncios, em alguns casos, de problemas de saúde, não é de todo descartada. Essa possibilidade já foi colocada por diversos estudiosos, em várias épocas da história da humanidade, o que pode ser um indício de sua probabilidade ser verdadeira. Se os sonhos podem trazer aspectos desconexos do psiquismo do indivíduo, por que não apontariam também comprometimentos orgânicos? Se considerarmos os problemas orgânicos como reflexos de problemas emocionais, psicológicos portanto, não seriam os sonhos, por consequência, reveladores daqueles?

Os sonhos têm a utilidade de permitir uma descoberta do mito pessoal do sonhador, além de contribuir para sua revisão e seu desenvolvimento. A descoberta do mito predominante pode se dar pelo exercício da interpretação dos sonhos como também pelas lembranças de fatos marcantes na vida do sonhador. As imagens oníricas surgem apresentando formas mitológicas ou não; assemelham-se a figuras arquetípicas significativas, que remetem o sonhador à percepção de si mesmo.

Esse mito pessoal exerce influência significativa na vida do sonhador de forma tão determinante que se parece com uma *persona* inconsciente.

Os mitos pessoais aparecem como temas comuns dos nossos sonhos, pela preponderância constante de sua influência subliminar na vida desperta. Eles sugerem sonhos nítidos e consistentes. São sonhos que se mostram de tal forma reais que temos a impressão de que se tratam de criação consciente.

Além das aplicações terapêuticas os sonhos podem proporcionar, para leigos, um encontro dirigido, visando sua

discussão sem objetivos clínicos. Deborah J. Hillman⁵⁴ explica os objetivos desses grupos espontâneos, que estão em fase de expansão nos Estados Unidos, como sendo, principalmente, o compartilhamento de seus sonhos visando uma aplicação prática para o estado de vigília. Nesse trabalho dela, há grupos que buscam a análise coletiva do sonho, como se ele fosse do grupo.

Os sonhos se prestam a reconstruir fatos passados que se estruturaram no inconsciente sob a forma de *complexos* autônomos; servem também para dar novo significado a eventos recentes que se encontram desconectados no inconsciente e influenciando a consciência; e, por fim, apresentar possíveis cenários para o desenvolvimento de prognósticos.

Ao analisar a função compensatória dos sonhos, Jung alerta para não se desprezar os avisos provenientes deles, pois, se ...“*rejeitados, podem ocorrer acidentes reais. A pessoa pode cair da escada ou sofrer um desastre de carro.*”⁵⁵ Como se vê, para ele, os sonhos representavam algo de premonitório e de preventivo quanto ao destino do sonhador. Ele considerava que não se trata de uma forma de previsão, mas que, às vezes, pode haver um desejo secreto do sonhador para que tal aconteça.⁵⁶

Indiscutivelmente o sonho pode ser um instrumento útil no desenvolvimento das relações interpessoais, a partir do momento em que o sonhador estabeleça comparações entre os símbolos oníricos e as situações e emoções por ele geradas, e sua vida consciente, principalmente no que diz respeito às suas relações afetivas, do ponto de vista do *ego* e do *Self*.

⁵⁴ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 24.

⁵⁵ *O Homem e seus Símbolos*, p. 49.

⁵⁶ *Idem*, p. 50.

Sonhos em terapia⁵⁷

É na Psicologia Analítica que os sonhos encontram sua maior aplicação, no campo da psicoterapia, dentre as abordagens atuais. A grande maioria dos analistas junguianos utiliza os sonhos como material imprescindível ao processo de cura em seus métodos. As psicoterapias mais voltadas para o *ego* e suas relações com o mundo, e que dão pouco ou nenhum valor aos aspectos inconscientes da personalidade, têm negligenciado a importância dos sonhos como mecanismo de auto-regulação e autofocalização da *psiquê*.

Sem dúvida nenhuma os trabalhos com sonhos desenvolvidos em terapias de grupo são mais enriquecedores para a compreensão do sonhador do que os obtidos nas terapias individuais. O grupo terapêutico tem maiores possibilidades de obter *insights* do que o próprio sonhador sozinho ou com seu analista. O grupo, por estar envolvido, de certa forma, na vida do sonhador, e conhecendo-lhe a natureza, pode opinar sem o viés científico do analista, contribuindo assim para uma melhor compreensão e amplificação do sonho.

⁵⁷ Adaptado de um trabalho apresentado em 1996, no curso de graduação em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia.

É comum a algumas pessoas atribuírem um papel mediador aos sonhos dando-lhes importância de juiz entre uma e outra decisão. Às vezes, antes de dormir, se fazem algum questionamento solicitando ao *Self* que sonhem com algo que lhes dê a resposta devida. Mesmo dessa forma, está aí uma função terapêutica dada ao sonho pela possibilidade de que ele integre aspectos conflitantes do inconsciente do sonhador. Esse papel atribuído ao sonho não lhe acrescenta qualquer poder superior, mas permite que sua fonte geradora passe a utilizar-se dele com mais frequência.

Numa psicoterapia deve-se dar muita importância aos sonhos que antecedem e sucedem a primeira sessão. Muitas vezes dizem respeito à relação transferencial e contratransferencial, bem como podem trazer uma panorâmica total ou parcial do processo terapêutico do sonhador. Eles servirão de guia ao analista. Os elementos apresentados no sonho deverão ser criteriosamente revistos pelo analista junto a seu paciente, por vezes em futuras sessões.

Costumo questionar aos meus pacientes sobre a atitude do *ego* onírico quando ela é inusitada para o *ego* vígil. Pergunto-lhes por que tal atitude é inusitada e por que ele não a aceita. Esse questionamento tem a faculdade de provocar um movimento na direção oposta àquela comumente aceita pelo *ego*, o que pode proporcionar mecanismos de aceitação e compreensão de si mesmo.

Os sonhos podem ocorrer por condescendência, isto é, para atender um desejo (in)consciente de agradar ao analista, e, às vezes, dificultar o processo terapêutico.

Pode também não ocorrer, por sonegação ou resistência, quando há uma tentativa (in)consciente de boicotar a terapia.

No trabalho terapêutico deve-se lembrar que a análise é do paciente e não apenas de seus sonhos. Isto é, as sessões

terapêuticas não devem se transformar em momentos prazerosos de interpretação de sonhos. A interpretação dos sonhos é um recurso e não a finalidade da terapia.

Os sonhos também podem ser utilizados para se estabelecer um diálogo entre o analista e o inconsciente de seu paciente. Nos casos em que se pretende tomar uma decisão quanto ao término da terapia, pode-se consultar os sonhos. Hall cita⁵⁸ essa possibilidade como uma forma de se obter uma resposta do inconsciente sobre se devemos ou não fazê-lo naquele momento.

Os sonhos considerados difíceis pelo sonhador devem ser examinados criteriosamente pelo analista dada sua importância ser, às vezes, maior do que os sonhos muito claros. Aqueles considerados muito claros trazem, geralmente, aspectos superficiais da vida psíquica do sonhador. Os considerados difíceis ou complexos, provavelmente estão penetrando em regiões mais obscuras de sua vida inconsciente.

A interpretação dos sonhos requer cuidados tendo em vista sua expressão peculiar a cada indivíduo. Na sua compreensão não se pode tomá-los de forma coletiva como se seu significado fosse o mesmo para todas as pessoas. Os significados simbólicos dos sonhos, embora possam expressar aspectos coletivos, dependerão da vivência e da cultura (habitat) do sonhador. Digamos que duas pessoas sonhem com um animal, como por exemplo, um cavalo numa relva, e ambas estejam em terapia com um mesmo analista. As interpretações que se possa dar sobre tal sonho, irão variar de acordo com a história de vida de cada um dos indivíduos. Deverá o analista buscar os significados dos *significantes* simbólicos trazidos pelo inconsciente a partir das associações que o consciente do sonhador possa estabelecer. É

⁵⁸ A *Experiência Junguiana*, p.115.

como uma técnica cirúrgica que se vai realizando, dissecando tecido a tecido até se chegar ao âmago do corpo.

Eles representam a linguagem do inconsciente e procuram restabelecer uma ligação com a consciência, de alguma forma prejudicada pelos mecanismos de defesa do *ego* e dos processos incognoscíveis inconscientes. Há um significado oculto ao *ego*, expresso subliminarmente nas imagens oníricas e que merece a devida busca, num trabalho prospectivo. O papel do analista, dentre outros, no manejo dos sonhos de seus pacientes, é auxiliá-los na exploração do que está naturalmente oculto por falta de outra forma de expressão. Os sonhos se assemelham a um estrangeiro falando ao nativo numa língua estranha a ele.

Longe de se pensar que um sonho pode ser imediatamente interpretado completamente numa só sessão, muito menos na primeira, ou apenas contando com o material trazido pelo consciente. Não se pode também deixar de considerar os elementos introduzidos na primeira sessão pela transferência, cuja natureza nem sempre se conhece imediatamente. Mas se o paciente resolve contar, já na primeira sessão, um sonho, pode-se encontrar alguns elementos significativos de sua vida.

Os sonhos geralmente trazem uma mensagem subliminar através das imagens arquetípicas. A procura desse elemento oculto poderá ser o *Fio de Ariadne* que restabelecerá o eixo *Self-ego*, quebrado pela exigência da vida consciente ou por algum *complexo* que começou a constelar-se. A terapia se iniciará com essa vertente ou buscando entender se é este o processo simbólico a que o sonhador está submetido.

A procura de um significado sintético para o sonho, em realidade torna-se a tentativa de identificar um aspecto arquetípico nele. Não se trata de reduzir o sonho a tal aspecto, mas de ampliar a possibilidade de entendê-lo sob determinada vertente. O significado particular do sonho é logo entrevisto pelo

paciente que, via de regra, já o identificou antes de chegar à sessão. A compreensão dos significados arquetípicos é encontrada com a ajuda do terapeuta.

Para Jung, a autonomia do inconsciente é um fator importante na análise dos sonhos tendo em vista, às vezes, a presença de elementos com forte oposição à consciência. Ele diz: – *“Como o sentido da maior parte dos sonhos não está de acordo com as tendências da consciência, mas revela divergências singulares, devemos admitir que o inconsciente, a matriz dos sonhos, tem um funcionamento independente. É o que eu designo por **autonomia do inconsciente**. Não somente o sonho não obedece à nossa vontade, mas muitas vezes se opõe, até mesmo muito fortemente, às intenções da consciência.”*⁵⁹

A interpretação dos sonhos em terapia exige cuidados especiais tendo em vista as possibilidades de contaminação, tanto pelo paciente quanto pelo terapeuta. O consciente do paciente, captador do sonho, tenderá a interpretá-lo, talvez, com o mesmo viés que motivou sua eliminação pelo inconsciente. Por sua vez, o consciente do analista, tanto quanto seu inconsciente, não estarão livres de uma análise tendenciosa. Dessa forma, a procura do significado do sonho deverá ser levada a efeito em conjunto, analista e paciente, principalmente, quando se tratar da procura pelos conteúdos arquetípicos.

Quando os sonhos mostram aspectos compensatórios da vida consciente, geralmente estaremos diante da situação oposta a ela.

Sobre a confrontação dos sonhos com a consciência, Jung escreveu: *“Nesta perspectiva existem três possibilidades. Se a atitude consciente a respeito de uma situação dada da vida é*

⁵⁹ C. G. Jung, *Sobre a Natureza dos Sonhos*, Obras Completas Vol. VIII, par. 545.

fortemente unilateral, o sonho adota um partido oposto. Se a consciência guarda uma posição que se aproxima mais ou menos do centro, o sonho se contenta em exprimir variantes. Se a atitude da consciência é “correta” (adequada), o sonho coincide com essa atitude e lhe sublinha assim as tendências, sem, contudo, perder a autonomia que lhe é própria.”⁶⁰

Podemos entender que o inconsciente, elaborador da situação onírica, poderá criar uma situação oposta à atitude consciente do sonhador, complementar ou confirmatória. Mesmo tendo este entendimento, devemos considerar que a elaboração onírica tem um propósito oriundo do *Self*, portanto tem sua autonomia. O “jogo” com o consciente não se estabelece como uma competição, mas como uma comunicação, um recado, uma “correção de rumos”. Seu propósito é estabelecer uma relação não satisfeita entre o *Self* e o *ego*, onde este buscará a compreensão dos objetivos daquele. O inconsciente buscará utilizar-se dos símbolos disponíveis para que o consciente melhor entenda sua mensagem. Tais ícones poderão fazer parte do passado ou do presente do sonhador. Às vezes, o inconsciente utiliza um símbolo que pertenceu à história passada da civilização (cultura, raça, etc.) à qual o sonhador pertence, como também poderá buscá-lo nos fatos do cotidiano. O sonho representa de alguma forma uma realidade do sonhador; seus enigmas, suas imagens, lhe pertencem e é através dele próprio que se poderá entendê-las.

Confirmando a idéia de que o sonho retrata aspectos da personalidade do sonhador e buscando o que ele designava como uma interpretação ao nível do sujeito (interpretação subjetiva), Jung afirmou: – *“Toda a elaboração onírica é essencialmente*

⁶⁰ Idem, par. 546.

*subjetiva e o sonhador funciona, ao mesmo tempo, como cena, ator, ponto, contra-regra, autor, público e crítico.”*⁶¹

Entendemos que nos sonhos estão representações do próprio sonhador. Tomar uma figura onírica como um ente real, concreto, externo ao sonhador, pode nos levar ao terreno perigoso das interpretações intelectuais do consciente. É, por esse motivo, que a abordagem intelectual, interpretativa de um sonho, é insuficiente.

Nem sempre numa única sessão é possível trabalhar com um sonho pelo pouco tempo de que se dispõe. O analista pode escolher trabalhar o mesmo sonho em várias sessões, principalmente quando haja demanda do paciente, ou escolher, junto com ele, um extrato do sonho que possa ser utilizado no tempo previsto. Essa última opção é reforçada pelo fato de que se pode dar apenas indicações sobre o significado do sonho, pois o próprio sonhador fará o restante.

⁶¹ Idem, par. 509.

Sonhos antes e depois da primeira sessão da terapia

Via de regra, os sonhos antes e depois de uma primeira sessão de terapia estão se referindo à relação transferencial e/ou ao processo de individuação do paciente. São sonhos que devem ser, de tempos em tempos, relidos pelo terapeuta; falam não só das atitudes para com a terapia, do modo como o paciente a entende, mas também dizem respeito a um diagnóstico e, às vezes, a um prognóstico.

Eles podem trazer aspectos da maneira como o paciente vê o terapeuta, seus sentimentos em relação a ele e o que dele espera. Quando esses sonhos são trazidos a uma sessão de análise, devem ser trabalhados cuidadosamente pelo analista, pois proporcionam um momento fundamental de sua relação com seu paciente. Eles sinalizam aspectos que provavelmente serão relevantes no decorrer da relação terapêutica.

Marie-Louise von Franz considera “o primeiro sonho trazido para a análise como de especial importância, pois comumente antecipa o que ocorrerá no processo.”⁶² Se o

⁶² *Os Sonhos e a Morte*, p. 65.

sonho ocorre algum tempo depois de iniciada a análise, mas é o primeiro que ele traz, mesmo assim se reveste de importância, pois pode ajudar a estabelecer um parâmetro de verificação do progresso analítico.

Os sonhos iniciais, após a primeira sessão, podem apresentar imagens que anunciam uma certa melhora em relação ao problema que ele apresenta. Às vezes, eles sugerem uma ou mais alternativas ao terapeuta. São balizadores de um processo a longo prazo, mas, certamente, seus elementos simbólicos surgirão em outros sonhos posteriores.

O desconforto inicial de uma terapia, por ela tocar em algum *complexo* inconsciente, pode ser revelado nos primeiros sonhos, cuja sensação é desagradável ao paciente. Às vezes, são sonhos que deixam o sonhador extremamente agoniado e desconfortável devido ao caráter de exposição de sua vida, fato que deve ser tratado pelo analista de forma a deixar seu paciente à vontade quanto a trabalhá-los em sessões posteriores.

A depressão e a ansiedade nos sonhos

A depressão é o retorno da raiva inconsciente do *ego* sobre si mesmo ou sobre sua imagem projetada. A raiva projetada, não conscientizada, quando não é expressa, volta-se sobre a própria pessoa. A característica básica da depressão é a perda de interesse pelo mundo externo e a falta de objetividade na vida. Isto porque o depressivo promove um acréscimo de energia psíquica a seus processos internos em detrimento da vida relacional, isto é, a energia psíquica, que deveria estar a serviço da consciência, fica aprisionada no inconsciente. Essa regressão da energia acentua os sentimentos perturbadores associados ao *complexo* em questão, dominando a vontade consciente e impedindo qualquer ação contrária às suas tendências. Isto promove, muitas vezes, atitudes que fazem o depressivo voltar-se contra pessoas com as quais possui intensa relação afetiva. Nos sonhos, geralmente, a raiva de si mesmo é representada por uma ameaça ou uma agressão contra o *ego* onírico. Sua contenção ou repressão pela não canalização da energia nela contida produzirá imagens oníricas correspondentes.

O depressivo geralmente sofre uma regressão na libido em decorrência do medo que se apodera do *ego* quando exposto aos desafios inerentes a seu processo de desenvolvimento. O depressivo busca regredir a uma atitude de satisfação semelhante à que tinha junto à mãe. Volta-se a um estado anterior cujo acolhimento lhe foi satisfeito e onde obteve a necessária compreensão.

As mudanças que se efetuam na vida desperta, quanto à saída de uma depressão, são sinalizadas nas imagens oníricas através de símbolos menos aversivos, indiferenciados, que substituem outros mais específicos.

As situações que causam ansiedade são, muitas vezes, imponderáveis e provocam os mais diversos tipos de sonhos. São típicas as situações em que o *ego* desperto almeja determinado objetivo, deslocando a energia da consciência para essa finalidade, em detrimento de seu papel central. Essa situação de tensão produzirá o necessário escape através dos sonhos, numa tentativa de aliviar o deslocamento. As imagens produzidas geralmente apresentarão situações em que o *ego* onírico estará em falta ou deslocado no tempo, isto é, adiantado ou atrasado em relação a algo.

As atitudes exigidas pela *persona* costumam provocar ansiedade pela necessidade de desempenhar um papel social acima das condições do *ego* desperto. A ansiedade em realizar tal proeza poderá surgir numa imagem de supervalorização do *ego* onírico.

Os sonhos onde o *ego* onírico se apresenta em atitudes ativas devem ser considerados como mensagens para que o *ego* desperto reaja à regressão, buscando sua progressão.

O medo nos sonhos

Talvez seja esse um dos temas mais comuns nos sonhos, mesmo que apareça de forma implícita. Não raro, os sonhos que trazem situações de tensão, de angústia, ou mesmo de terror, causam medo ao sonhador. Às vezes, o medo não se manifesta no sonho, mas surge após o acordar.

Às vezes, o medo pode tornar o sonho um “pesadelo”. Mas nem sempre o sonho terá o caráter de “pesadelo” somente pelo contexto em que o medo se apresente como um sentimento latente.

Há estados típicos que forjam o aparecimento de um sonho cujo fundo principal seja o medo:

- ansiedade.
- insegurança.
- ambivalência de atitudes.
- indecisão.

Se o sonhador tiver um pouco de perspicácia, poderá encontrar a solução para sair do estado em que se encontra no próprio sonho, pois o *Self* age a favor do processo de desenvolvimento da personalidade. A perspicácia consiste em

enfrentar as situações que causem o medo, inclusive nos sonhos. Num sonho em que o sonhador seja colocado numa situação que lhe cause medo, deve, na noite seguinte, antes de dormir, solicitar ao *Self* que o coloque em situação idêntica ou semelhante, pois, dessa vez, saberá como agir. Para isso, antes de dormir, o sonhador ainda desperto procurará alternativas para enfrentar a situação apresentada no sonho anterior; alternativas de confronto com a situação apresentada e que possam resultar em vencer o medo e dominar a situação aversiva.

Se o sonho apresenta uma situação de medo à consciência, talvez esteja indicando ao sonhador o que lhe falta para, decididamente, enfrentar situações típicas no estado desperto. Porém, contrariamente ao que dissemos, o medo nos sonhos pode surgir como a mostrar ao *ego* desperto a importância de senti-lo, face à sua condição inflacionada.

A culpa nos sonhos

Outro tema de relevância que aparece nos sonhos é a culpa, que, pela inexistência de uma censura no *ego* onírico, como a imposta ao *ego* vígil, pela *persona*, surge com relativa frequência.

Esses sonhos frequentemente nos trazem nossas atitudes em relação aos outros, cuja finalidade foi a agressão física, verbal ou emocional, das quais nos arrependemos consciente ou inconscientemente.

Às vezes o sonhador se vê cometendo um crime durante o sonho, o que lhe provoca um sentimento de culpa, cuja raiz está vinculada a atitudes inadequadas, tomadas pelo sonhador no estado de vigília, das quais se arrepende inconscientemente. Nesses casos é conveniente que o sonhador busque identificar seus sentimentos durante o sonho, bem como quem era o prejudicado, a fim de perceber em que aspectos a personalidade dele se assemelha à sua.

As atitudes em que a moral social vigente, bem como uma certa moral interna, provoquem culpa, poderão ser responsáveis por sonhos cujo conteúdo apresentará o sonhador sendo perseguido ou em situação de julgamento que o incrimine. Esses sonhos visam compensar a situação de tensão em que se encontra

a consciência, pela existência de um *complexo* conscientizado ou não. Os sonhos estarão sempre mostrando esse *complexo*, até que o sonhador alivie sua culpa, transferindo-a a alguém ou dividindo-a com seu analista.

A confissão a que se refere Jung⁶³ tem esse papel de diminuir a carga emocional contida no segredo pessoal, principalmente quando não se tem consciência do que se oculta.

⁶³ Obras Completas, Vol. XVI, par. 125.

A sombra nos sonhos

Freqüentemente estamos a sonhar com aspectos desconhecidos ou negados de nossa personalidade. Nos sonhos, geralmente, surge tudo aquilo que normalmente criticamos nos outros, como parte de nossa personalidade. Aqueles defeitos dos quais nos envergonhamos de ter, tais como: inveja, ciúme, cobiça, ambição, irritabilidade, etc., aparecem nos sonhos de forma freqüente tendo em vista sua importância no processo de individuação.

Atuando como elemento catalizador de transformações, os sonhos irão revelar, com muita freqüência, os aspectos a desenvolver na vida do sonhador. Muito freqüentemente nossa *sombra* estará presente em aspectos que normalmente atribuímos aos amigos, parentes, colegas de trabalho, que nos surgem como figuras oníricas.

Nos sonhos onde ela aparece com mais nitidez, sem deixar dúvidas quanto à sua presença marcante no processo de desenvolvimento psíquico, além da interpretação necessária, o sonhador deverá fazer um trabalho de *educação* com sua *sombra*. Este termo foi empregado por Jung, dentre outras conceituações, como uma das fases do processo de desenvolvimento psicoterápico, necessária para que se estabeleça

uma adaptação social do indivíduo, após a percepção dos seus conteúdos sombrios. Os sonhos também convidam o sonhador à percepção da *sombra* e, principalmente, à necessidade de buscar uma nova forma de educação para a vida social.

A *sombra*, por ser o arquétipo cujas representações estão mais acessíveis à consciência, estará mais presente nos sonhos e utilizará os símbolos mais diversos para provocar a necessária transformação do sonhador. Às vezes, a *sombra* surge em atitudes contrárias à tendência do *ego* desperto, quando este já se afastou daquele comportamento, o que nega o antigo conceito reducionista de que os sonhos sejam apenas a realização de desejos. Tais sonhos trazem resquícios da culpa pelo passado já redimido, embora não esquecido.

Ao contrário do que se possa pensar, nossa *sombra* não está somente presente nos chamados “maus sonhos” ou “pesadelos”. A *sombra* pode surgir nos sonhos, cuja serenidade se transfere para o estado de vigília, durante horas ou dias. Ela nem sempre deixa marcas desagradáveis no sonho, pois suas características podem se revestir de aspectos negados ou desconhecidos, portanto também positivos.

É necessário, em toda análise, que a identificação da *sombra* seja levada parcialmente à consciência, sobretudo aquela constituída e alicerçada na infância, a fim de que ocorra o funcionamento adequado do *ego*. Os sonhos podem trazer a parte da *sombra* que deve ser conscientizada. A inclusão da parte revelada é uma necessidade que implicará na avaliação das verdades morais adotadas pelo indivíduo até então. É um processo que exigirá coragem e prudência, por se tratar de uma decisão adulta, da qual o terapeuta é um aliado importante.

Pode-se dizer, sem receio de erro, que seríamos extremamente pobres, quais metades inúteis de um instrumento, se fôssemos apenas o que pensamos que somos. A *sombra* é

parte indissociável da personalidade. Quem pensa que sempre tem razão, luta muito com sua própria *sombra*, que inevitavelmente, estará mostrando o contrário.

Em que pese os “pesadelos” serem tomados geralmente ao nível do sujeito, isto é, de forma subjetiva, e considerados como referentes aos aspectos da *sombra* do sonhador, prefiro, preliminarmente, procurar uma correlação com aspectos envolvendo sua vida espiritual. Quando possível, estabeleço inicialmente uma interpretação ao nível do objeto, porém numa ótica interexistencial. Pergunto-me se aquele sonho ou “pesadelo” não estaria trazendo algo que objetivamente está acontecendo durante o sono. Caso não encontre tal correlação ou, mesmo encontrando, ela me pareça inverossímil, tento também percebê-la numa série de sonhos. Se ainda assim não houver campo para aquela interpretação, passo então a analisá-lo do ponto de vista subjetivo. A interpretação do ponto de vista espiritual não é induzida ao paciente, mas conservada por mim, como referencial para uma melhor condução de seu caso.

Uma análise espírita

A visão espírita a respeito dos sonhos, como uma atividade extrafísica, já era defendida pelos pitagóricos, bem como por Platão, além de estar presente no conhecimento esotérico egípcio, não se constituindo uma idéia nova nem sobrenatural. Durante muito tempo evitou-se abordar temas sob a ótica espírita, sobretudo na Psicologia clássica, porém os fatos, senhores da razão, introduziram-se irreverentemente nas ciências obrigando-as a considerar, pelo menos como hipótese, sua possibilidade de ocorrência.

Tem sido comum a terapeutas, das mais variadas linhas, penetrarem no conhecimento dos aspectos psíquicos do ser humano e nos elementos que envolvem fenômenos antes atribuídos às concepções religiosas distanciadas dos meios científicos. Essa proximidade de objetos de estudo reflete uma provável mudança de paradigmas dos conhecimentos envolvidos. Nenhum conhecimento em si é absoluto e nem contém todas as possibilidades de compreensão. Por isso a análise aqui apresentada é apenas uma pálida visão de um tema cuja complexidade envolve aspectos culturais e até arquetípicos, com a dificuldade em descrever, numa linguagem psicológica, fenômenos que fogem a antigos cânones científicos.

Uma análise espírita, aqui exposta, não se propõe a querer provar as relações entre espíritos e os sonhos. Seria como tentar doutrinar o leitor a uma visão estritamente ortodoxa. Aqui não há uma preocupação em provar que os sonhos são de origem espiritual ou que alguns deles apresentam aspectos inerentes àquela concepção. Limito-me a expor, sob vários ângulos, o pensamento espírita a respeito, sem a pretensão inclusive de conhecê-lo em profundidade.

Preocupar-me-ei em apresentar como o Espiritismo conceitua os sonhos, sem entrar no mérito da crença espírita. A pesquisa não se ateu ao Espiritismo iniciado por Allan Kardec, a partir de alguns relatos colhidos nos livros que lhes deram a base, mas também de expoentes atuais que dão continuidade à fixação de suas teses. A maioria dos relatos e idéias sobre sonhos foram colhidas nas obras de Allan Kardec, editadas entre 1857 e 1868.

Algumas idéias, em que pese serem divulgadas numa linguagem pouco comum, pelo ângulo em que são apresentadas, isto é, de quem não se encontra “vivo”, se assemelham a muitas apresentadas por estudiosos, alguns anos depois, ou no século seguinte. Esse ângulo de visão parece se assemelhar, se fosse possível, a alguém que estivesse falando, estando no inconsciente, para outro que estivesse no consciente. Seria como se o inconsciente falasse do consciente, diferente da descrição sobre o inconsciente, feita pelo *ego* consciente.

Para uma melhor compreensão dessa abordagem é necessário entender que, para o Espiritismo, o ser humano, independente dos aspectos psíquicos, é constituído de três partes distintas: Espírito, perispírito e corpo físico. O Espírito é o princípio inteligente, sede do saber e dos processos psicológicos, consciente e inconsciente. O perispírito é um corpo energético de que o Espírito se utiliza para atuar com o corpo físico como também para operar quando este dorme. O corpo físico é o

veículo de manifestação na realidade material em que o Espírito atua quando no estado de vigília (encarnado). No corpo, as impressões do Espírito são gravadas no córtex cerebral e passam pelo perispírito.

Na visão espírita, o sonho não pode ser compreendido como algo estritamente resultante das atividades realizadas pelo sonhador durante o dia, já que propõe um certo estado de consciência (porém inconsciente) durante o sono. O *ego* onírico por vezes é o próprio espírito, consciente de sua individualidade, fora dos limites do corpo físico.

Muita embora prevaleça a afirmação de que o sonho seja uma realidade do sonhador, neste capítulo veremos que, para o Espiritismo, há sonhos que se referem a terceiros, ou a eles se destinam como mensagens de sua vida passada ou para sua vida futura. Sonhos que trazem recados de pessoas “mortas” para parentes, não dizem respeito objetivamente ao sonhador, mas àqueles para os quais se destina a mensagem. Diretamente não dizem respeito ao sonhador, mas indiretamente, pela forma como surgem e pelas imagens apresentadas, trazem o traço característico dele. Esses sonhos podem ser interpretados ao nível do objeto e ao nível do sujeito sem prejuízo da visão espírita e vice-versa.

Os sonhos se originam no espírito que, durante o sono, estando ligado ao perispírito, atua no mundo espiritual e, ao acordar, imprime suas impressões, imagens e sensações, no córtex cerebral, dando margem à lembrança em forma de sonho.

O sonhador poderá estar destituído do corpo material (desencarnado) ou não (encarnado), pois o sonhar é um ato psíquico, cuja abrangência transcende os neurônios cerebrais. Mesmo desencarnado, o ser espiritual tem um *ego*, e esse *ego* sonha. As impressões serão gravadas em sua estrutura

perispiritual, após o acordar. Corresponde a afirmar que a vida do espírito fora do corpo permite-lhe também sonhar.

O senhor do sonho não é a alma, enquanto entidade humana, restrita aos limites do corpo enquanto este vive, mas a individualidade, o Espírito, cuja destinação exclusiva é o ascender espiritual. Esse ascender difere do processo de individuação junguiano, pois este ocorre no intervalo entre o nascer e o morrer físico, e aquele atravessa as vidas sucessivas num crescimento evolutivo contínuo.

De acordo com o pensamento espírita, há uma faculdade psíquica denominada mediunidade, que permite ao ser humano perceber a interexistencialidade da vida. Nessa condição é possível ao indivíduo, o médium, perceber ocorrências de níveis energéticos distintos. Essa aptidão permite que se observe a existência e a atividade, por exemplo, de espíritos que estão num nível energético mais sutil que o físico-material. Certas pessoas parecem ter uma aptidão especial para ter um tipo específico de sonhos. Essa aptidão especial (mediunidade) ocorre quando sonham freqüentemente com pessoas falecidas e delas recebem orientações variadas em relação à sua vida ou à de terceiros, ou que sonham com acontecimentos que serão confirmados posteriormente, quando não havia possibilidade alguma de serem previstos por leis probabilísticas.

Para os estudiosos do Espiritismo não há uma distância muito grande entre o Saber Espírita e a Psicologia. O estabelecimento de uma linha divisória muito rígida pode revelar o desconhecimento de ambos. A Psicologia, enquanto conhecimento acadêmico, preocupa-se em estabelecer uma linha divisória bem nítida com o conhecimento espírita, porém seus objetos de estudos, em muitos aspectos, se assemelham. A psicologia do ser humano não entra em choque com a idéia do espírito. O Espiritismo não contradiz a Psicologia. Há variadas

escolas da Psicologia, que têm sido revisadas dia-a-dia, merecendo uma nova compreensão pelos estudiosos do Espiritismo. A Psicologia ortodoxa está dando lugar às Psicologias Alternativas, arremedos de uma nova Psicologia da alma.

Muito embora o Espiritismo seja uno e apresente teses coerentes, bem como aplicáveis para explicar o mundo do ponto de vista cosmológico, antropológico e existencial, ele ainda não mostra, por uma questão de tempo de maturação de sua exegese doutrinária, uma Psicologia do Espírito. Os estudiosos do Espiritismo estão mais voltados para sua demonstração filosófica e sua prática religiosa, importantes para os fins a que se destinam. Resta uma lacuna no campo da ciência e no campo da pesquisa psíquica.

Explico-me.

Ainda há uma preocupação muito grande em provar as teses espíritas em prejuízo de um detalhamento de seu conteúdo, aplicável à vida como um todo. Não que não se deva continuar perseguindo uma aceitação, principalmente na área acadêmica, dos princípios básicos espíritas. Mas não se deve pensar que a tarefa seja concluída apenas por essa prática importante.

O espírito, enquanto ser existencial, apresenta aspectos desconhecidos que carecem de uma análise psicológica e de uma abordagem contextualizada, sempre exigidas em toda ciência.

Muito embora haja uma tendência do saber espírita em afirmar que todo sonho se trata de uma ocorrência no momento do sono, a grande maioria dos sonhos traz conteúdos simbólicos que merecem análise adequada do ponto de vista psicológico subjetivo. Alguns sonhos efetivamente tratam de fenômenos espirituais. Estes deverão, independente da escola psicológica que se adote para interpretá-los, merecer cuidados especiais, principalmente questionando-se sobre por que ocorrem naquele momento da vida do sonhador.

A literatura espírita a respeito desses sonhos é vasta. Cito, entre outros, o trabalho do Dr. Carlos Bernardo Loureiro, *A Visão Espírita do Sono e dos Sonhos*, para o leitor que queira aprofundar-se no assunto, bem como a bibliografia por ele indicada em seu livro.

Há sonhos que trazem conteúdos decorrentes de orientações e encontros espirituais cuja análise, pela sua amplitude, pode ser feita de forma psicológica sem prejuízo de sua interpretação espírita. Não há delimitação de fronteiras nem se pode saber onde termina o espiritual e onde começa o psicológico.

Quando um ser desencarnado, “morto”, persegue alguém encarnado, “vivo”, chama-se esse fenômeno de obsessão espiritual. Há sonhos que retratam essa possibilidade de ocorrência durante o sono, quando o sonhador está liberado do corpo que dorme. Os sonhos carregados de emoções fortes, geralmente apresentam aspectos que se assemelham às obsessões e perseguições características do mundo espiritual. São os chamados pesadelos.

Alguns sonhos, onde aparecem personagens já falecidos, conhecidos ou não do sonhador, podem se tratar de encontros espirituais. Eles se assemelham, numa linguagem junguiana, a um encontro com a imagem do arquétipo do velho sábio, que nada mais é do que um espírito conselheiro a conversar com o sonhador. Semelhante fenômeno é descrito em textos bíblicos como um anjo anunciando, em sonhos, sobre o destino de alguém.

Os chamados sonhos lúcidos, em que o sonhador tem consciência de que está dormindo e de que sua consciência naquele momento lhe afirma estar sonhando, são sonhos de emancipação do espírito, que, naquele momento, não só detém a volição, como também tem acesso à memória que guarda de

outras vidas. Liberto do corpo, o qual retém as lembranças de vidas passadas, o espírito entra em contato, em si mesmo, com esse conhecimento que lhe é inerente.

Há sonhos, que se assemelham aos lúcidos, que se apresentam muito nítidos e se referem a aspectos da vida consciente fora do corpo físico, pela sua clareza e ausência de conteúdos simbólicos expressivos. São mais que sonhos. São situações revividas pelo *ego* onírico para serem refletidas pelo *ego* vígil, de forma objetiva e direta.

Alguns sonhos proféticos se devem ao contato com espíritos mais esclarecidos que antevêm as ocorrências futuras e as transmitem ao espírito liberto do corpo pelo sono. Assemelham-se aos sonhos prospectivos a que se referia Jung.

Uma das primeiras afirmações da visão espírita sobre os sonhos pode ser encontrada na obra de Allan Kardec, cujo conteúdo resume o pensamento espírita a respeito de vários temas, inclusive dos sonhos, onde se encontram inúmeras páginas escritas. Usamos a tradução inédita de Djalma Motta Argollo, de *O Livro dos Espíritos*, feita a partir da segunda edição francesa, de Allan Kardec, nas transcrições seguintes.

A primeira questão sobre o tema, apontada no pensamento espírita, coloca os sonhos como uma possibilidade de retratar os encontros espirituais. Na questão 343 do livro citado, consta:

“Os Espíritos amigos que nos seguem na vida são os que vemos por vezes nos sonhos, que nos testemunham afeto, e que a nós se apresentam sob traços desconhecidos?”

Resposta: *“Frequentemente são eles; vêm visitar-vos, como ides visitar um prisioneiro nas grades.”*

Esta colocação viria a explicar alguns dos personagens estranhos ao *ego* vígil e presentes nos sonhos.

As afirmações espíritas sobre os sonhos estão fundamentadas numa outra questão que vem estabelecer uma linha

de base sobre todos os fenômenos envolvendo o sono. Eis a pergunta e respectiva resposta:

Questão 401. *“Durante o sono a alma repousa como o corpo?”*

Resposta: *“Não, o Espírito nunca fica inativo. Durante o sono, os elos que o unem ao corpo relaxam, e o corpo não precisa do Espírito; ele percorre o espaço, e entra em relação mais direta com os outros Espíritos.”*

Os sonhos são então explicados pelas atitudes do espírito quando fora do corpo. Nesse sentido a existência da individualidade independente do corpo é condição fundamental para a compreensão dos sonhos.

A questão seguinte entra no mérito dos sonhos premonitórios, dos sonhos desconexos, dos sonhos subindo e descendo, das influências das preocupações do estado de vigília e dos “pesadelos”. A concepção espírita se amplia, admitindo também que as preocupações do *ego* vigeil interferem nos sonhos, o que lhes dá um caráter psicológico, sem penetrar na esfera da crença no espírito.

Eis a pergunta e respectiva resposta:

Questão 402. *“Como podemos avaliar a liberdade do Espírito durante o sono?”*

Resposta: *“Pelos sonhos. Acredita que quando o corpo repousa, o Espírito tem mais faculdades que no estado de vigília; lembra do passado e por vezes tem previsões do futuro; adquire mais poder e pode entrar em comunicação com os outros Espíritos, seja nesse mundo, seja num outro. Frequentemente, dizes: tive um sonho estranho, um sonho horrível, mas completamente inverossímil; enganas-te; é frequentemente uma recordação dos lugares e coisas que viste ou que verás numa outra existência ou em outro momento. O corpo estando adormecido, o Espírito trata de quebrar as amarras procurando no passado ou no futuro. (...)*

O sonho é a lembrança do que o vosso Espírito viu durante o sono; mas nem sempre sonhais, porque nem sempre vos lembrais do que

vistes ou de tudo o que vistes. Não é a vossa alma plenamente desenvolvida; não é por vezes senão a lembrança da perturbação que acompanha a vossa saída ou chegada, ao qual se junta a do que fizestes ou do que vos preocupa no estado de vigília; se não, como explicar esses sonhos absurdos que têm os mais sábios como os mais simples? Os maus Espíritos servem-se também dos sonhos para atormentar as almas fracas e pusilânimes. (...)

Noutra pergunta, referindo-se ao não recordar os sonhos, vem a resposta apontando as impossibilidades do corpo físico e suas propriedades energéticas. Há uma certa “densidade” do corpo físico que impede a gravação das impressões havidas durante a vida fora da matéria.

Pergunta e respectiva resposta:

Questão 403. *“Por que nem sempre nos lembramos dos sonhos?”*

Resposta: *“O que chamas sono, não é senão o repouso do corpo, pois o Espírito está sempre em movimento; nele o Espírito reencontra um pouco da sua liberdade, e se corresponde com os que lhe são queridos, seja neste mundo, seja noutros; mas como o corpo é uma matéria pesada e grosseira, conserva dificilmente as impressões que o Espírito recebeu, porque este não as percebeu com os órgãos do corpo.”*

Em questões seguintes a essa, o conceito de sonhos volta a frisar seu significado espiritual em detrimento do psicológico, muito embora não o despreze de todo. As preocupações da vida consciente são novamente colocadas como motivo para os sonhos de pressentimentos que não se realizam, bem como as lembranças de vidas passadas misturadas às intuições do futuro, fazendo parte deles. Na questão 405, o desejo é citado como fonte da realização dos sonhos, o que antecipa em pouco mais de 40 anos, as concepções freudianas, já que o livro citado teve sua primeira edição em 1857. A partir da questão 425 até a 455 há questionamentos e uma análise sobre os fenômenos envolvendo o sono, os sonhos, o êxtase e o sonambulismo, que vale a pena

serem lidos pela sua atualidade e pelo seu significado para a compreensão das diferenças entre os sonhos e outros estados conscienciais. Tais fenômenos são colocados como meios de acesso à vida inconsciente, e o texto chama a atenção para o fato de que eles não devem ser menosprezados pela Psicologia para essa finalidade. Pela sua extensão e complexidade não poderemos neste estudo comentá-lo.

Ao que tudo indica, a análise sobre os sonhos contida nas questões trazidas em 1857, por Allan Kardec, procura não entrar diretamente na questão psicológica, mas, principalmente chamar a atenção para uma outra ordem de sonhos, cuja diferenciação dos sonhos simbólicos constitui-se num desafio para a Psicologia como ciência.

O assunto é retomado no ano seguinte, na *Revista Espírita*, de dezembro de 1858, por Allan Kardec, onde os sonhos são definidos como: lembranças daquilo que o espírito vê durante o sono, lembranças da partida e chegada ao corpo e lembranças daquilo que se faz e que o preocupa no estado de vigília. Os pesadelos são perseguições dos maus espíritos.

Em Julho de 1865, no mesmo periódico, o autor transcreve um sonho tido e relatado por N. G. Bach, um bisneto de J. S. Bach, o famoso músico, em que, após ganhar uma espineta⁶⁴ de presente de seu filho, à noite sonha com o seu antigo proprietário, a quem desconhecia, a lhe contar a história do instrumento e lhe toca uma música com tal emoção que o acorda, de madrugada. Dias depois, após tentar sem sucesso escrever a música completa, para sua surpresa, ao acordar pela manhã, encontrou a composição escrita pelo espírito que lhe tinha aparecido no sonho. O sonhador, embora fosse músico, nunca havia escrito

⁶⁴ Antigo instrumento de cordas percutíveis e teclado, cuja mecânica e técnica são iguais às do cravo.

qualquer música. Sobre esse episódio Allan Kardec comenta, dentre outros aspectos doutrinários espíritas, que não vem ao caso assinalar no momento, que era natural que ele sonhasse com a espineta, tendo em vista sua constatação e satisfação quanto à data antiga do instrumento (abril de 1564). Isto coloca os sonhos, numa visão espírita, como resultante das preocupações do estado de vigília, conforme o número da mesma *Revista Espírita* de Junho de 1858.

Para o Espiritismo este é um sonho que se pode chamar de espírita pela sua nitidez e veracidade, pois a história contada no sonho foi investigada e comprovada. Esse sonho não se prestaria a uma interpretação psicológica. Fazê-lo seria alongar-se demais em algo que é apenas um fato. A interpretação ao nível do objeto é mais adequada.

É também neste número que Allan Kardec coloca os sonhos, dentre outros fenômenos, como uma emancipação da alma. Ele divide os sonhos em três categorias, pelo grau de lembrança:

1^a . Sonhos que são provocados pelo organismo e que se demoram em ser esquecidos;

2^a . Sonhos mistos provocados pelo organismo e pela ação espiritual e que são logo esquecidos;

3^a . Sonhos etéreos ou puramente espirituais e que não são lembrados.

Parece-nos que a primeira categoria reflete uma idéia comum à época, em que se pensava que os sonhos eram oriundos da dinâmica orgânica noturna.

No número de Junho de 1866, Allan Kardec cita um sonho instrutivo seu, em que, inicialmente, atribuiu a alguma doença orgânica, pois que estivera doente naquela época. Eis o sonho:

“Num lugar que nada lembrava à nossa memória e que se parecia com uma rua, havia uma reunião de indivíduos que conversavam em grupo; nesse número só alguns nos eram conhecidos em sonho, mas sem que os pudéssemos designar pelo nome. Considerávamos a multidão e procurávamos captar o assunto da conversa quando, de repente, apareceu no canto de um muro uma inscrição em letras pequenas, brilhantes como fogo, e que nos esforçamos por decifrar. Estava assim concebida: Descobrimos que a borracha rolada sob a roda faz uma légua em dez minutos, desde que a estrada.... Enquanto procurávamos o fim da frase, a inscrição apagou-se pouco a pouco e acordamos. Com o receio de esquecer estas palavras singulares, apressamo-nos em as transcrever.

Ele consulta o, então seu amigo, Dr. Demeure, que era médico, e este lhe explica, afirmando que os sonhos estão relacionados com o caráter das doenças, e que muito a medicina ainda iria estudar isso, mas que, aquele sonho, era de outra categoria. Era um sonho instrutivo, isto é, os espíritos estavam lhe mostrando que as invenções são precedidas de estudos anteriores, durante o sono.

Assim como Hipócrates, Allan Kardec, e seu amigo médico, acreditavam que os sonhos prenunciavam como também denunciavam doenças. Jung, em vários tópicos, também tinha consciência dessa possibilidade.

Pode-se afirmar que, na visão espírita, trazida por Allan Kardec, nos primórdios do Espiritismo, os sonhos são conseqüências:

1. das interferências das preocupações do estado de vigília;
2. dos desejos do estado de vigília;
3. das disposições orgânicas;
4. das lembranças de vidas passadas;
5. das atividades do espírito durante o sono;

6. das intuições quanto ao futuro.

Atenho-me agora a comentar apenas textos extraídos de mais duas fontes, pela abrangência de suas obras, muito embora tenha consultado vários autores espíritas citados na bibliografia, ao final. Comento trechos de um dos livros de Francisco Cândido Xavier e também trechos de livros de Divaldo Pereira Franco. Dois espíritas que, como médiuns, trouxeram valiosa contribuição ao desenvolvimento do Espiritismo como doutrina.

Nos livros consultados, os sonhos são explorados, mais especificamente, como resultantes de encontros espirituais, encontros do sonhador durante o sono, com outros que estão também em sono, liberados do corpo como também com entidades espirituais. As recordações se dão de forma superficial, mas guardando-se as emoções características dos encontros havidos.

Quando não são encontros, são registros gravados na memória, referentes às vidas passadas do sonhador, que, por estar liberto do corpo no sono, tem acesso a eles. O acesso é lembrado no dia seguinte como um sonho.

Geralmente quando o sonhador se encontra com alguém de quem não goste ou lhe é inimigo, o sonho é lembrado como um encontro com uma figura demoníaca ou agressiva. Os símbolos vão surgir tomando o lugar do personagem “real”. A figura aversiva do sonho, que terá ou não o mesmo sexo do sonhador, poderia ser interpretada como sendo sua *sombra*, se do mesmo sexo, ou a projeção de sua *ânim*a/*ânimus*, se do sexo oposto. Essa generalização pode não corresponder à realidade na vida do sonhador. Nesses casos, quando se pretende trabalhar com esses sonhos, seria mais adequado levar-se à dramatização deles, à semelhança do método utilizado na Gestalt-Terapia.

Nos trechos colhidos, vê-se que, embora o sonho seja uma realidade do sonhador, é possível que, nos encontros espirituais durante o sono, duas pessoas se lembrem após o acordar, haver sonhado uma com a outra, mesmo que com pequenas diferenças de relato.

Os textos colocam também o fato de que, quando não ocorre a lembrança desses encontros, é porque não há a conveniência do registro para a consciência desperta.⁶⁵ Os pesadelos são tidos como consequência da consciência culpada ou de remorso pelos equívocos cometidos no estado de vigília.⁶⁶ Alguns sonhos repetidos são tomados por repetidas situações vividas nos estados oníricos.⁶⁷

No livro *Árdua Ascensão*, do médium Divaldo P. Franco, à página 26, há o seguinte trecho, interessante para nossa análise:

“Ao buscar o repouso físico, Augusta era assaltada, invariavelmente, por estranho e peculiar sonho, revivendo, ora as cenas de encantamento, quando, doutras vezes, as de aflição. O inconsciente profundo liberava as impressões mais fortes que irrigavam o consciente atual, facilitado pelo parcial desprendimento do espírito pelo sono.”

É nessa última frase que percebemos a identidade entre as teses espíritas e a Psicologia junguiana, em que o inconsciente é dividido em duas partes: o coletivo, mais profundo, e o individual. Não se observa nenhum conflito, visto que, ao que se depreende do texto, na condição de espírito fora do corpo durante o sono, ainda há uma vida inconsciente que, tanto desperto quanto dormindo, influencia no estado consciente.

No livro *O Consolador*, do médium Francisco C. Xavier, encontramos, à página 43, o que se segue.

⁶⁵ *Nas Fronteiras da Loucura*, Divaldo Pereira Franco, p. 241.

⁶⁶ *Do Abismo às Estrelas*, idem, p. 164.

⁶⁷ *Calvário de Libertação*, idem, p. 306.

“49 - *Como devemos conceituar o sonho?*”

– “Na maioria das vezes, o sonho constitui atividade reflexa das situações psicológicas do homem no mecanismo das lutas de cada dia, quando as forças orgânicas dormitam em repouso indispensável.

Em determinadas circunstâncias, contudo, como nos fenômenos premonitórios, ou nos de sonambulismo, em que a alma encarnada alcança elevada porcentagem de desprendimento parcial, o sonho representa a liberdade relativa do espírito prisioneiro da Terra, quando, então, se poderá verificar a comunicação *inter vivos*, e, quando possível, as visões proféticas, fatos esses sempre organizados pelos mentores espirituais de elevada hierarquia, obedecendo a fins superiores, e quando o encarnado em temporária liberdade pode receber a palavra e a influência diretas de seus amigos e orientadores do plano invisível.”

O autor vai considerar o sonho como “atividade reflexa de situações psicológicas”, premonição, além de comunicação entre duas pessoas desprendidas do corpo físico durante o sono. A primeira afirmação vai exatamente ao encontro das teorias psicológicas vigentes à época, sendo complementadas pelas duas últimas afirmações.

Ainda do mesmo médium extraímos do livro *Entre a Terra e o Céu*, editado pela FEB, lançado em 1954, à página 94, a narração do seguinte sonho, de um sonhador de 35 anos, enfermeiro, solteiro, que morava com a mãe:

“Sonhei que alguém me chamava, à distância, em voz alta, e, acreditando tratar-se de algum doente em estado grave, não vacilei. Corri ao apelo, mas, ao invés de topar um quarto de enfermagem, vi-me, de imediato, numa cela mal iluminada e úmida...”

E, com os recursos de imaginação de que dispunha para corresponder às requisições da mente, o rapaz continuou:

Era um perfeito cubículo e prisão, onde me surpreendi encarcerado, de repente, junto de um criminoso de mau aspecto e de infortunada mulher em pranto... Senti tanta simpatia pela moça desventurada, quanto aversão pelo réu de medonha catadura. Tive, porém, a impressão nítida

de que nos conhecíamos. Um misto de ódio e sofrimento me tomou de assalto, junto deles, principalmente ao lado do infeliz, cujo olhar se me afigurava cruel... Perguntava, a mim mesmo, por que não me retirava de tão desagradável presença, mas, enquanto o homem me repelia, a mulher me provocava o maior enternecimento... Por mais estranho que pareça, experimentava o desejo de agredi-lo e de acariciá-la ao mesmo tempo. Achava-me em expectativa, quando o criminoso avançou para mim, com o propósito evidente de liquidar-me, ao passo que a pobrezinha procurava defender-me. Estava atônito, ignorando se o condenado pretendia assassinar-me, ali mesmo, quando tentei uma reação à altura! Cego de incompreensível rancor, ia precipitar-me sobre ele, quando, rápido, apareceu um delegado policial, seguido de dois guardas, que entraram na contenda, impedindo-nos o mau impulso. O chefe, segundo percebi, de um só golpe conteve o meu agressor, obrigando-o a sentar-se, vencido, conquistando-me um respeito tão grande que, realmente, apesar do desejo de ouvir a mulher ajoelhada, em soluços, não arredei pé do lugar em que me apoiava. Depois de palavras enérgicas e rápidas, o delegado trouxe, então, à cela outros ajudantes que arrastaram meu adversário para fora... Logo após, acomodando-me numa velha cadeira, reconduziu a jovem para o interior do cárcere...

Estampou na fisionomia a expressão de quem se propunha inutilmente lembrar-se e, decorridos longos instantes de reticência, rematou:

Depois... depois, não consigo precisar as recordações... Sei apenas que me pus a correr, em fuga para nossa casa, de vez que os policiais se mostravam igualmente dispostos a recolher-me. Temendo o xadrez, acordei estremunhado e abatido..."

O sonhador teve um reencontro espiritual junto a antigo desafeto desencarnado, de quem tinha "roubado" sua mulher. Naquela noite os três se encontraram em casa da mulher, também encarnada e, se não fosse o auxílio espiritual, os dois homens entrariam em luta corporal.

Realmente o desafeto chamou pelo sonhador.

Não havia cela mal iluminada e úmida, mas a sala da casa da mulher. Provavelmente esta caracterização simbólica pode ter-se originado a partir do estado emocional do sonhador.

Os sentimentos dele para com o desafeto e para com a mulher, no sonho, eram verdadeiros durante o sono.

Realmente o desafeto tentou avançar sobre ele para agredi-lo.

O delegado era o espírito encarregado da reunião. Os dois ajudantes eram auxiliares do encarregado.

Realmente ele se evadiu do local e foi para casa pela manhã, quando acordou com a sensação de um mau sonho.

Igualmente extraímos do livro *Tramas do Destino*, do médium Divaldo Pereira Franco, à página 53, o seguinte trecho, que por si mesmo se explica, durante e após o sono de um paciente hospitalizado com hanseníase:

“No transe experimentado, sentiu-se recuar às contingências da vida atual, como se estivesse diante de uma tela de cinemascópio e se revisse em caráter retrospectivo, desde o internamento hospitalar ao berço e daí, após uma larga faixa de sombras em que se debatiam vultos informes e se sucediam acontecimentos sem nitidez, recomçassem as paisagens, nas quais se sentia viver.

Destacavam-se, na visão colorida, cenas que retratavam poder e distinção social em torno de um homem abastado e nobre, bajulado, no qual, acurando observações, se descobriu a si mesmo, embora alguns diferentes traços fisionômicos...

Ao deparar-se com a personagem, com ela se identificando, percebeu-se com tal afinidade que experimentou transladar-se da posição de observador para a vivência emocional do indivíduo examinado.

Sentiu a arrogância e a prepotência que lhe intumesciam o peito, o orgulho exacerbado e a alta carga de paixões, que a custo dissimulava; a mente varrida por dramas sucessivos parecia deleitar-se em poder executá-los sinistramente. Sabia-se temido e odiado, no que se comprazia.

Como continuasse a viagem em retrospecto, encontrou-se numa ampla alcova, diante de bela mulher imóvel, que fitava aterrada a construção de uma parede...

O silêncio, quebrado somente pelas ferramentas manipuladas, a respiração abafada e uma soma de ódio que não extravasava, em explosão, porque parecia vingar-se fria, calculadamente, assinalavam o ambiente.

De súbito enevoaram-se os cenários, perderam-se os contornos, e ele, voltando à posição anterior, passou a fugir em delírio, desequilibrado, açodado por implacável vingador que cavalgava empós, alcançando-o e liberando-o, para novamente vencê-lo...

Na luta desigual, ao verificar-se dominado pelo outro, em estarecimento pôs-se a gritar.

A debater-se no leito humilde, despertou, banhado de suor, com expressão bestial.

A balbúrdia produziu reclamação dos acamados em volta e atraiu o enfermeiro, que, gentil, procurou acalmá-lo.

- Um pesadelo, pois não? - inquiriu prestimoso. - É a primeira fase. Todos são vítimas desses sonhos tenebrosos, quando dão ingresso aqui.

“Acostumam-se depois. Os primeiros são os piores dias. O inconsciente se liberta, as imagens inspiradas pela doença desbordam-se e agridem suas vítimas. Não desespere. O tempo lhe enxugará as lágrimas, e você aprenderá a lutar pela sobrevivência, eu bem o sei...”

Tinha razões o cooperador da enfermagem, não, porém, totais. É natural que o choque produza, inevitavelmente, a liberação das lembranças arquivadas no inconsciente, mas não apenas as que dizem respeito à vida atual. Os depósitos da “memória não cerebral” guardam os arquivos dos sucessos atuais e pregressos, das vidas anteriores, de que dão conta ao impositivo das emoções mais fortes, dos gravames morais, das contingências espirituais imperiosas.

(...)

Daí os pesadelos semelhantes, conforme anotara o enfermeiro, que os acometiam, porque a consciência individual, expressando a Consciência Soberana, ...”

Outro aspecto que vale a pena comentar no que diz respeito à interpretação dos sonhos é a análise dos que são produzidos pelos médiuns. Eles costumam ter sonhos mais próximos de encontros espirituais do que sonhos simbólicos. Seus sonhos são, muitas vezes, repletos de temas e emoções que não lhes pertencem, mas sim a espíritos com quem travam contato nos trabalhos espíritas que visam eliminar as obsessões. Histórias carregadas de emoções e de envoltimentos *cármicos*, que exigem um trabalho laborioso e persistente de solução, vão se fixar na mente dos que delas participam, provocando sonhos que

não dizem, diretamente, respeito ao sonhador e que, embora tragam símbolos oníricos, nem sempre se prestam à análise subjetiva.

O analista deve, conhecendo as atividades espirituais (mediúnicas) do sonhador, ficar atento às interpretações apressadas. Muito embora o sonho seja uma realidade do sonhador, a sua poderá estar interligada à de alguém por força de sua participação indireta na solução dos problemas quando ele se presta ao trabalho como médium, onde a mente exerce influência decisiva. É também nesse sentido que se pode aplicar a recomendação de Jung⁶⁸ em se considerar as convicções religiosas, filosóficas e morais do sonhador.

De acordo com as pesquisas de Aserinsky e Kleitman, ficou constatado que todos sonham sempre que dormem, mas nem sempre se recordam que sonharam, bem como de seu conteúdo. Às vezes sabe-se que se sonhou, mas não se sabe com quê. Esse material onírico resultante, não lembrado, permanecerá subconscientemente guardado, sem energia suficiente para assumir a consciência, salvo se algum fato ou objeto se conecte ao sonho e o traga à tona. Esse material subconsciente permanecerá por algum tempo e poderá ser responsável por alguns fenômenos de “dèjà vu”, isto é, da sensação de que já se esteve em algum lugar ou já se passou por aquilo antes. Essa não é uma explicação para todos os casos de “dèjà vu”. Eles também ocorrem sempre que as pessoas se deparam com situações que já viveram antes em outras vidas e que as marcaram emocionalmente.

No livro *Autodescobrimento*, também de Divaldo Franco, à página 102, há um capítulo sobre subconsciente e sonhos, cuja análise fazemos a seguir.

⁶⁸ Obras Completas, Vol. XVI, par. 339.

O texto inicia colocando que os sonhos se originam no subconsciente, numa zona onde se encontram os registros dos acontecimentos vividos pelo indivíduo, destacando sua importância na apreciação do ser humano. Considera-se ali, que os sonhos são representações das liberações de:

- anseios e medos não *digeridos*;
- ocorrências não compreendidas;
- educação castradora;
- interrogações sem resposta;
- conflitos de personalidade;

Da mesma forma que são colocados esses aspectos, outros, negligenciados pelos estudiosos do tema, muito embora Jung se tenha referido a eles⁶⁹, são também citados como relevantes para produzir representações oníricas:

- impressões agradáveis e salutares;
- sucessos e alegrias;
- aspirações realizadas;
- desejos satisfeitos.

No texto, o *Eu Superior* é o mesmo *espírito*, que mantém contatos fora do corpo, trazendo as impressões que surgem como sonhos.

O texto também coloca como responsável pela produção do sonho a libido, mal direcionada ou excessivamente liberada, que ocorre em função do estresse, da depressão, das fobias, dos desejos, etc.

⁶⁹ Obras Completas, Vol. XVI, par. 317.

Nota-se também uma confirmação da tese freudiana, na seguinte afirmação: *“Todo desejo fortemente acionado libera do subconsciente as cargas arquivadas, que retornam ao campo da consciência como sonhos, recordações, memórias...”*. Os sonhos são, portanto, **também** a realização de desejos conscientes e inconscientes.

O texto coloca que os sonhos podem ser programados tanto quanto extintos quando no formato de pesadelos, bastando que, conscientemente se deseje sonhar com algo de agradável e positivo.

Sonhos cujas imagens de certos locais se repetem e não são conhecidas do sonhador quando desperto, podem ser referentes às vidas passadas. Quando a elas se referem, provavelmente, aquele lugar foi palco de situações vividas pelo sonhador, em outras vidas, e ainda se encontra influenciando a atual.

Pode-se afirmar que a tese defendida no Espiritismo, por Allan Kardec e após ele, compreende a visão psicológica a respeito dos sonhos. Os textos citados nos levam à percepção de que a visão espírita atual compreende a visão psicológica, adicionando a ótica do espírito. Essa visão permite a análise objetiva, subjetiva e espiritual. Não observamos conflito de opinião, mas acréscimo de visão. Tanto de um lado como de outro, se é que existe antagonismo, as posições são corretas e podem ser utilizadas na prática clínica sem prejuízo ao paciente e sem a necessidade de convertê-lo a uma crença.

Na minha prática clínica, observo sonhos que trazem as duas possibilidades separadas e, às vezes, noto sonhos que se dividem numa parte completamente simbólica, arquetípica ou não, e uma outra de cunho espiritual. Pode-se dar tratamentos distintos a esses sonhos.

A interpretação espírita não deve ser imposta ao paciente, pois, qualquer que seja ela, deve implicar num consenso.

Eis um campo amplo e vasto que merece estudos mais apurados e compreensivos a respeito dos sonhos como mensagens da alma.

Sonhos com mortos e com a morte

Os sonhos com parentes já falecidos ou com amigos que já morreram poderão merecer interpretações variadas a depender do conteúdo do sonho. Podem ser recados dos “mortos” como podem trazer um simbolismo ligado à necessidade de se lidar com perdas e desapegos. Sua análise poderá tomar caminhos diversos e, certamente, penetrará no mundo das crenças do paciente.

Elizabeth Kübler-Ross, em seu livro *Sobre a Morte e o Morrer*, faz uma análise criteriosa dos estados psicológicos de pacientes terminais diante da morte iminente. Seu trabalho deteve-se nos aspectos conscientes sem entrar na esfera de como seriam seus sonhos. Marie-Louise von Franz coloca que, diante da morte, há uma certa abundância de símbolos oníricos, cuja função é preparar o *ego* desperto para a morte próxima. Muitos sonhos trazem como símbolo onírico prefigurando a morte, um intruso ou assaltante, em atitude de confronto, levando vantagem em suas intenções, e, na maioria das vezes, alcançando relativo sucesso. Nesses casos não se sonha morrendo, mas sendo vítima de uma invasão de assalto em sua vida.

Jung costumava interpretar os sonhos no nível subjetivo, muito embora, às vezes, e em certos casos, ele usasse o método objetivo. Marie-Louise von Franz assinala⁷⁰ que ele fez uma análise de seis sonhos de uma paciente de uma colega sua, que, decepcionada com a interpretação objetiva que ela havia dado, foi procurá-lo. A análise que ele fez foi a mesma dela, isto é, o falecido seu noivo que lhe falava nos sonhos era ele mesmo, a despeito de não saber qual a interpretação de Marie-Louise von Franz. Isso coloca, pelo menos para Jung e Marie-Louise von Franz, a possibilidade de alguns sonhos ditos espíritas serem verdadeiros, muito embora se observe certa cautela em assegurar essa hipótese, principalmente por parte dela. No seu livro *Os Sonhos e a Morte*, p. 16, ela coloca sua dúvida em relação ao Espiritismo por considerar difícil estabelecer o que é fantasia e o que é realidade.

Para Marie-Louise von Franz, a *psiquê* parece ter ciência de que a vida é eterna, procurando, através dos sonhos, tranquilizar o *ego* quanto à aproximação daquele momento importante de transformação para uma outra realidade.

Os sacerdotes babilônicos acreditavam que os sonhos com mortos eram prenúncios de doenças ou morte do sonhador. Os chineses também desenvolveram um sistema interpretativo para os sonhos, correlacionando-os com doenças físicas.

Robert C. Smith⁷¹ cita pesquisa feita num hospital em que os pacientes que sonharam com morte e separação tiveram seus quadros clínicos agravados. Não parece haver diferenças significativas entre os sonhos de pacientes terminais e outras pessoas. Há, de fato, sonhos que ocorrem antes da morte que

⁷⁰ *Os Sonhos e a Morte*, p. 17.

⁷¹ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 209.

parecem preparar a pessoa para o fenômeno. Esses são exceções.

Sonhar constantemente com pessoas já falecidas é, segundo alguns espíritas, um certo tipo de mediunidade. A “presença” dos mortos nos sonhos, com a finalidade de tratar de assuntos de seu interesse, com o fim de resgatar algo que ficou obscuro, reflete também, do ponto de vista subjetivo, uma necessidade do sonhador de libertar-se de alguma culpa em relação àquele indivíduo do sonho. Quando os dados trazidos pelo sonho podem ser confirmados e representam algo desconhecido do sonhador, e que, às vezes, se referem a terceiros, merecem uma interpretação objetiva. Nestes casos, os sonhos são ditos espirituais. Mesmo que se interprete objetivamente, ainda assim, eles comportam uma análise subjetiva. Do ponto de vista psicológico, os sonhos com a morte são indicadores de transformação da imagem do *ego* e de suas *personas*.

A morte de alguém, principalmente dos familiares do sonhador, ou dele mesmo, nos sonhos, não estão necessariamente se referindo à vida “real”. Da mesma maneira o assassinato de figuras conhecidas, até mesmo quando o sonhador é o autor do crime, não devem ser levados de forma objetiva e direta como sendo factíveis de ocorrer. Geralmente esses sonhos sinalizam para a necessidade do sonhador não mais considerar as figuras arquetípicas como ameaçadoras à integridade do *ego*. Os sonhos que antecedem a morte, que pode vir a acontecer muito tempo depois do sonho, às vezes anos, trazem sempre uma proposta ao sonhador para integrá-la à realidade de sua vida.

Os sonhos onde pessoas falecidas solicitam que o sonhador ou terceiros realizem algum ritual ou dêem algum recado a alguém, devem ser cuidadosamente analisados, tanto do ponto de vista objetivo quanto subjetivo. Muito embora os rituais tenham, de

alguma forma, função terapêutica e sejam excelentes instrumentos de cura, tais pedidos, quando verdadeiros, não devem se constituir numa obrigação por parte do sonhador em satisfazê-los. Muitas vezes o medo de uma certa “punição” ou “perseguição” do falecido, obriga o sonhador a fazer coisas que podem colocá-lo no ridículo. Do ponto de vista da análise subjetiva, deve-se verificar o vínculo entre o falecido e o sonhador, bem como o tipo de pedido que foi feito.

Das duas análises, é preferível a subjetiva tendo em vista a interferência do sonhador, com seu sistema de crenças, na forma como o sonho é relatado, o que pode induzir o analista a duvidar de sua veracidade devido às interferências do *ego*.

Richard Noll, em seu controvertido trabalho *O Culto de Jung*, faz uma crítica a James Hall, analista junguiano, por considerar que ele estabelece uma certa correlação entre os sonhos e as provas de vida após a morte. Noll afirma que a interpretação dos sonhos seria, em Hall, uma preparação iniciática para o “além-túmulo”, o que fortalece sua disposição em afirmar o caráter místico da Psicologia Junguiana.

Jung dizia⁷² que, em certos sonhos, o sonhador se livra dos inimigos, matando-os.

⁷² Obras Completas, Vol. III, par. 275.

Os “pesadelos”

Algumas ocorrências do início do sono são tidas como pesadelos, mas, muitas vezes, não passam de fenômenos fisiológicos ligados aos processos gástricos, que interferem no sono, provocando mal estar físico com conseqüências psicológicas. Nunca houve nenhuma evidência de que processos gástricos fossem justificar o conteúdo e a causa dos pesadelos, tanto quanto fossem causados por personagens demoníacos.

Freqüentemente a doença mental é associada aos pesadelos, sobretudo quando se trata de esquizofrenia e psicoses em geral. Os pesadelos não são causados pelas doenças mentais, mas eles surgem tanto em indivíduos sadios quanto nos que são portadores de doenças mentais. Os pesadelos dos doentes mentais são muito úteis no estabelecimento de um diagnóstico.

Muitos fisiologistas acreditavam, sem evidência comprobatória, que a má oxigenação cerebral fosse causa dos pesadelos, até que se depararam com pacientes que tinham apnéia durante o sono e raramente relatavam pesadelos.

Porém, há uma ocorrência que nada tem de fisiológica nem se trata de pesadelo, ou mau sonho, e que leva muitas pessoas ao desespero sem saber o que está acontecendo e que lhes incute muito medo e pavor. Trata-se da inércia logo após o adormecer

quando, em algumas pessoas, o corpo permanece rígido, sem qualquer possibilidade de movimento e a consciência percebe-se desperta. Quando esse fenômeno se inicia há uma tendência da pessoa querer se mexer sem conseguir, levando-a ao desespero. Quer gritar, mas a voz não sai. Quer se mexer, mas os músculos não obedecem. A pessoa é tomada por um estado de pavor e pânico, cujo desejo único é levantar-se. Durante esses momentos, às vezes, ocorrem algumas alucinações e visões típicas dos estados oníricos.

Esse fenômeno é o início da separação da mente em relação ao corpo⁷³. É apenas seu início. Ir adiante sem medo é o melhor que se tem a fazer, pois conduzirá o indivíduo ao estado onírico conhecido pelo nome de sonho lúcido.

Muito embora Freud tenha considerado o pesadelo como sendo resultante de uma falha parcial no trabalho de elaboração onírica, ou conseqüência de desejos não aceitos pelo *ego*, expressando o conflito entre o desejo e a censura, sabemos que nele residem processos de aprimoramento para o sonhador, através do contato com sua *sombra*.

Costuma-se afirmar, pelos psicólogos da linha junguiana, que os sonhos onde aparecem figuras do mesmo sexo do sonhador, em atitudes aversivas, são indícios de sua *sombra*.

Os sonhos conflitivos, também chamados de pesadelos, são ressonância clara dos processos psíquicos de seu agente.

Muitos sonhos, tidos como pesadelos, em que o sonhador se vê em situação onde geralmente está sendo perseguido, agredido, entre a vida e a morte, ou que “monstros” querem atingi-lo, podem ter explicações diversas e, às vezes, se apresentam de formas distintas. O conhecimento do analista a

⁷³ Na linguagem espírita, o fenômeno é o chamado desdobramento ou viagem astral, em que o perispírito, ou Modelo Organizador Biológico, se separa do corpo físico.

respeito da psicologia dos sonhos e do Espiritismo o fará estabelecer a diferença.

Do ponto de vista psicológico pode-se entender como uma manifestação de um *complexo* ou da *sombra* do sonhador. Os elementos simbólicos que impõem situações aversivas ao sonhador representam aspectos negados ou desconhecidos em sua personalidade.

Do ponto de vista espírita, trata-se da conhecida obsessão espiritual, em que o sonhador, em espírito, entrou em contato com circunstâncias aversivas a ele durante o sono. O resultado é a lembrança do episódio através dos símbolos constantes no inconsciente. A literatura espírita é vasta neste campo, através de vários livros psicografados ou não, onde as obsessões são exaustivamente estudadas.

Há sonhos perfeitamente distinguíveis quanto a natureza psicológica ou espiritual, mas há outros de difícil verificação. A forma como se apresentam geralmente é a mesma. Quando se trata de problema de ordem espiritual, que não exclui a existência de problemas psicológicos, o sonhador nem sempre se sente fisicamente bem. É comum sentir-se cansado e descompensado.

Aos espíritas, num e noutro caso, seria importante buscar a terapia do passe, da oração e do esclarecimento. Aos que não são espíritas e nem se interessam pelos métodos utilizados pelo Espiritismo, o tratamento psicoterápico será de grande valia.

Há pesadelos, conhecidos pelo nome de terror noturno, que provocam tamanha perturbação ao sonhador, que ele acorda abruptamente, com sensações desagradáveis e, às vezes, gritando de medo ou pavor. O acordar abrupto é seguido, não raro, de suores e tremores que se prolongam por alguns minutos. Esse fenômeno é muito comum em crianças e adolescentes, sendo curável com um bom tratamento psicoterápico. O uso de

medicação nem sempre é aconselhável, pois costuma mascarar o sintoma impedindo o conhecimento da verdadeira causa.

Do ponto de vista psicológico, os pesadelos funcionam como uma espécie de tratamento de choque, tentando sensibilizar, de forma violenta, o sonhador, a fim de que ele perceba a natureza real de seu conflito. A *sombra* nele expressa deixa de ser velada e irrompe abruptamente. É uma espécie de ‘eletrochoque’ onírico.

Como se livrar dos “pesadelos”

Naqueles estados de incapacidade de mover o corpo, erroneamente chamados de pesadelo, o tratamento é muito simples. Deve-se não tentar mover o corpo, nem tampouco chamar alguém. Deve-se buscar pensar em outro local, em estar num outro lugar da casa ou da cidade. Imediatamente a “pessoa” se deslocará para lá. O indivíduo não deve temer coisa alguma. Nada vai lhe acontecer naquele momento. A maioria das pessoas, por desconhecimento do processo, teme que advenha a própria morte. Não há perigo. Experimente. Será uma sensação indescritível, extremamente agradável e prazerosa, além de dar a você a certeza de que não se reduz a seu próprio corpo.

Naqueles estados em que realmente está ocorrendo um “pesadelo”, isto é, uma perseguição ou uma situação aversiva que o “sonhador” porventura esteja enfrentando no sonho, as recomendações são as seguintes:

1. Relate seu sonho a alguém, preferencialmente a seu analista, se estiver em análise;
2. Após lembrar-se do pesadelo, caso não seja a hora de levantar-se, faça-o, tome um pouco de água e volte a dormir;

3. Procure identificar no pesadelo qual o motivo de seu pavor e tente livrar-se dele na consciência;
4. Caso o pesadelo se repita procure a ajuda profissional de um psicólogo;
5. Utilize-se da técnica da *dessensibilização sistemática*⁷⁴ no caso de passar a ter medo de objetos ou pessoas retratadas nos sonhos aversivos;
6. Relembre o pesadelo e enfrente, numa sessão terapêutica, os desafios apresentados nele;
7. Durante a lembrança do pesadelo procure “pedir ajuda” a um personagem antecipadamente criado por você, como um velho sábio ou guia onírico.

Há dois tipos de sonhos que costumam provocar uma certa sensação de desconforto, típica de um pesadelo. Eles dão ao sonhador a sensação de que está caindo ou de que está voando. A seguir descrevo os dois tipos.

Sonhar caindo

São freqüentes os sonhos onde o sonhador se vê caindo de algum lugar bem alto ou para o fundo de um poço ou buraco. A queda geralmente produz medo ou sensação de pavor.

Esses sonhos podem ter significados amplos. Primeiro, quando se trata de uma sensação física, refere-se a um processo comum e diário em que o sonhador, ao retornar ao seu corpo inerte pelo sono, sente o processo de entrada nele. Essa sensação aparecerá como um sonho em que se cai de algum lugar. Segundo, pode-se pensar de forma simbólica que a sensação de queda significa a entrada no inconsciente ou o contato com algum

⁷⁴ Exposição gradual aos elementos aversivos num cenário terapêutico agradável.

complexo. Ainda do ponto de vista psicológico, pode significar um recado ao sonhador de que ele deve estar “elevado” demais, isto é, provavelmente está com um conceito muito alto sobre si mesmo ou com idéias muito acima de sua capacidade de realizá-las. Necessita descer à consciência, ou seja, pôr os pés no chão.

Sonhar voando

São comuns os sonhos em que o sonhador se encontra voando, subindo ou descendo, mas em plena liberdade, ou ainda flutuando. Esse movimento ainda pode ser interpretado como um estado de passagem, de mudança ou transformação. Numa análise subjetiva serve como reflexão para que o sonhador venha manter mais contato com a realidade.

Sonhos, como pesadelos, de estar sendo sufocado, preso num espaço reduzido, ou deteriorando-se lentamente, podem ser uma lembrança de uma situação de morte, isto é, lembrança de um período em que se esteve ligado ao corpo no estado de decomposição.

Dentro do simbolismo dos sonhos, Jung coloca também que os movimentos que neles ocorrem podem ter um significado particular, de acordo com o contexto em que ocorrem. “*Para a esquerda equivale, portanto, a um movimento em direção ao inconsciente, enquanto que o movimento para a direita é ‘correto’, tendo por meta a consciência.*”⁷⁵ Ele dizia também que as funções psíquicas podem ser representadas nos sonhos por pai e filho ou mãe e filha. Na primeira dupla estariam as conscientes, masculinas, e, na segunda dupla, as funções inconscientes, femininas.

⁷⁵ C. G. Jung, Obras Completas, Vol. XII, par. 166.

Preocupar-se com os pesadelos é mais importante do que com os sonhos em geral. Os pesadelos sempre indicam alguma anormalidade no sono e, por extensão, na vida do sonhador. A grande maioria dos pesadelos diz respeito aos conflitos do sonhador e lhe indica como resolvê-los. Desprezá-los é como não valorizar um exame para a obtenção de diagnóstico médico.

Desdobramentos e sonhos

A diferença entre estes dois fenômenos nem sempre é perceptível ao sonhador, tendo em vista, principalmente, sua pouca familiaridade com o primeiro.

A diferença básica é o uso da vontade durante o sono, inadmissível no sonho, muito embora se acredite ser possível a continuidade do sonho após se ter acordado. Ouspensky dizia que o estar desperto não é um estado isolado. Para ele o estado é de sonho *mais* estar desperto, isto é, o estado real é o do sonho com a vida desperta. Gordon G. Globus⁷⁶, psicólogo americano citado por Stanley Krippner, vê o sonho e a vigília como maneiras igualmente viáveis de ser. Para ele, no fundo, a existência é um movimento criativo que, praticamente, se repete nas fases de sonho e de vigília.

Às vezes um desdobramento termina num sonho. Raramente o contrário. Muito embora há pessoas que têm consciência de que, no momento do sonho, estão dormindo.⁷⁷

⁷⁶ G. G. Globus, *Dream Life, Wake Life*, 1987, State University of New York Press, Albany, Nova York-USA.

⁷⁷ Blackmore (1982) cita um relato de Oliver Fox (1902) em que ele, durante o sono, ao tomar consciência de que sonhava, o cenário do sonho se modificou. Ele denominava essa ocorrência de “sonho de conhecimento” ou “sonho translúcido”.

Os desdobramentos são mais comuns no início do sono, onde o indivíduo não alcançou o sono profundo. Às vezes, os desdobramentos ocorrem em momentos de vigília do indivíduo, antes da entrada no sono.

As imagens e temas dos desdobramentos são mais coerentes e nítidas que nos sonhos, onde os conteúdos simbólicos costumam alterar a ordem e disposição das idéias. Os desdobramentos não são um tipo de sonho vez que podem ocorrer em estado de absoluta consciência. Eles possuem a capacidade de acessar informações normalmente inacessíveis à consciência.

Há casos em que o sonhador, no meio de um sonho, toma consciência de que está sonhando e de que está em outro lugar, além de saber que está na cama. Ele não sonha que está em outro lugar, mas ele *toma consciência* de que está em outro lugar. A dualidade da mente pode levar o sonhador a querer estar junto a seu próprio corpo ou a ficar indeciso se continua onde se sente ou se retorna à sua cama onde *sabe* que está. Essa indecisão pode provocar um certo desconforto. No caso do sonhador resolver retornar ao seu corpo poderá ter, (e geralmente tem), dificuldade em movê-lo. O fenômeno é conhecido por muitas pessoas, que passam a temer o sono por tal ocorrência inusitada, muito semelhante à catalepsia.

Alguns desdobramentos se parecem de tal forma com um sonho que o sonhador “acorda”, vê as coisas em seu quarto diferentes, procura entender a situação, busca uma forma de estabelecer diferenças entre o que vê e o que sabe que existe, mas, ao se deparar com algo *improvável*, (como seu próprio corpo dormindo), realmente acorda, e diz que foi um sonho.

Há relatos de desdobrados que visitam ou recebem visitas de pessoas amigas, mas elas não se lembram do contato feito

durante o sono, mesmo que o “sonhador” relate detalhes do encontro.

Enquanto seja possível verificar-se em laboratório o momento em que se sonha, é talvez pouco provável que se consiga determinar quando se está desdobrado. Seria como querer detectar se a pessoa está consciente ou não durante o sono, com o agravante de que a consciência não estaria no corpo que dorme. Há, porém, estudos citados por Blackmore, em que os sujeitos submetidos a testes, quando em desdobramento não apresentavam os mesmos resultados das atividades do sistema vegetativo quando durante um sonho.

Quando ocorre um sonho lúcido, onde o sonhador detém a consciência do sono e de que está sonhando, as imagens lembradas nem sempre permitirão uma interpretação adequada. As imagens oníricas geralmente se apresentam misturadas a conteúdos remanescentes de vidas passadas ou de ocorrências naquele momento de sono, dificultando sua compreensão.

Às vezes a volição ocorre durante parte do sonho desaparecendo sem a percepção do sonhador. Isso se dá quando o conteúdo do sonho possui forte ligação com um *complexo*, superando o *ego* onírico. Nesses casos é conveniente verificar-se a natureza do *complexo*. Não se deve confundir estes sonhos com desdobramentos parciais.

Ocorreu-me, uma certa ocasião, contava cerca de 23 anos, acordar durante o sono, porém vendo-me em outro local que não a cama onde dormia. Vi-me na sala de minha casa, diante da janela sem saber o que fazer. De repente uma voz, saindo da janela, no canto da sala, falou-me convidando a dar um passeio a fim de conhecer um local. Pensei em não ir, pois o fenômeno era inusitado para mim. Sabia que estava dormindo. Tinha domínio do tempo e do espaço. Talvez percebendo minha indecisão disse-me, a voz, que seria um passeio de aprendizado. Aquiesci

dirigindo-me à janela que ficava no quarto andar de um prédio, que pela existência de garagens nos andares inferiores, tinha a altura de sete pavimentos. Confiante no dono daquela voz que me apareceu como um homem alto, moreno e seguro, dei-lhe minha mão. Ele então me conduziu à rua, por cima dos prédios, até o final dela, numa praça famosa da cidade. Mostrou-me o horizonte escuro da noite apontando numa dada direção e disse: – hoje vamos conhecer uma cidade espiritual onde vivem pessoas que sofrem. – Fiquei receoso, mas me deixei conduzir. Chegamos ao local, à frente de uma porta grande que se abriu à nossa chegada. Entramos. Ao ver as figuras ali residentes, fui tomado de um pavor que me fez retornar ao leito onde dormia, como se fosse arremessado por um canhão. Acordei no meio da noite, com uma forte dor de cabeça e com todas as impressões ruins que o fenômeno proporcionou.

Noutra ocasião, estava em casa de parentes, e, antes do almoço, por volta das treze horas de um domingo ensolarado, resolvi deitar-me. Logo após ter dormido, vi-me em pé, ao lado da cama. Como sabia estar fora do corpo, decidi-me por verificar como estavam as pessoas nos outros cômodos da casa. Fui a um dos quartos e vi algumas crianças assistindo à televisão. Fui à cozinha e vi minha cunhada dizendo aos presentes que estava com dor de cabeça. Ato contínuo, aconselhei-a a não tomar remédio. Vi que ela, além de não me enxergar, não me ouvia. Mas, ao seu lado, junto ao seu ouvido, repeti para não tomar remédio. Vi quando ela saiu da cozinha e foi a um dos quartos pegar um remédio em um pequeno armário.

Senti, naquele momento, necessidade de voltar ao corpo. Fui ao quarto em que adormecera e deitei-me na cama em que lembrava ter adormecido. Não vi meu corpo. Este fato sempre me chamou a atenção quando os casos de desdobramentos começaram a ocorrer comigo. Após deitar-me, não consegui

levantar, mesmo querendo fazê-lo e sabendo que estava desdobrado. Pensei que havia “morrido”. Tentei repetidas vezes sem sucesso. Apelei para um processo que sempre uso em situações difíceis: comecei a orar solicitando ajuda para resolver aquela situação inusitada. Imediatamente, após o início de minha oração, percebi com mais clareza o ambiente, pois a visão nesses momentos é geralmente embaçada ou turva. Vi que meu corpo estava deitado numa posição diferente daquela que tentava encaixar o outro corpo, o espiritual (perispírito). Virei-me, encaixei um corpo no outro, e consegui acordar. Após levantar, pude constatar os fatos vistos fora do corpo e certifiquei-me de que estavam corretos. Inclusive a dor de cabeça da cunhada e sua busca por um comprimido, depois de ficar indecisa entre atender a uma “voz” interior que dizia para que não tomasse remédio e sua vontade de fazê-lo, como o fez.

Comigo ocorreram dezenas de casos de desdobramentos espontâneos em que a dissociação dos corpos foi o ponto alto, onde minha consciência desperta se viu distante do local em que o corpo dormia. Outras vezes sentia o momento exato em que a separação ocorria. Essa sensação é indescritível. Estar saindo do corpo físico e poder dirigir-se a outro local tem sido uma das experiências mais gratificantes de minha vida.

A literatura científica sobre desdobramentos ou projeções astrais como também é conhecido o fenômeno é muito vasta. Aconselho a leitura do excelente livro da Dra. Ph. D. Susan Blackmore, *Experiências Fora do Corpo* e os livros do Dr. Waldo Vieira, *Projeiologia e Projeções da Consciência*.

Neste último livro citado, ele coloca as seguintes características diferenciais entre sonho e desprendimento consciente, que ele chama de projeção:

1. *No sonho ocorre uma atividade mental habitual; na projeção, a atividade mental transcende em riqueza a própria vigília.*
2. *No sonho, o raciocínio integral não atua com facilidade; na projeção, mantém-se igual e, não raro, expande-se além das possibilidades ordinárias da vigília.*
3. *No sonho, a pessoa não determina as imagens oníricas à vontade, mas atua ao modo de espectador ou semi-espectador de um espetáculo que se desenrola à revelia, sem nenhum controle da sua mente; o projetor dirige os atos do desprendimento e dispõe de capacidade decisória como na existência humana.*
4. *No sonho, a faculdade crítica fica ausente e se aceita os acontecimentos e situações mais absurdas com naturalidade, porque a consciência não está suficientemente alerta para despertar o sentido da atenção; na projeção, o juízo crítico se faz sentir sempre.*
5. *No sonho, não se conserva a lembrança seqüencial das imagens; o projetor pode recordar as ocorrências integrais da projeção em todos os pormenores.*
6. *No sonho, a auto-sugestão não funciona na coordenação das imagens; na projeção pode determinar atos e acontecimentos extrafísicos.*
7. *No sonho, a pessoa jamais começa a sonhar desde a vigília; na projeção há ocorrências com a manutenção da consciência absoluta da vigília, antes, durante e depois do processo, sem solução de continuidade.*
8. *No sonho, não há impressões de uma saída para fora do físico; na projeção, a experiência da decolagem é fascinante e única.*

9. *É muito difícil prolongar o sonho; na projeção, torna-se possível prolongar a estada fora do físico.*
10. *No sonho, as excitações sensoriais agem na produção de fantasias; na projeção, pequenos toques no físico imobilizado provocam o ato de interiorização do psicossoma com a sensação inconfundível de tração do cordão de prata.*
11. *O sonho não apresenta o conjunto de fatores psicológicos e extrafísicos comuns à projeção consciente como: grau de consciência, sentido de liberdade, bem-estar, clareza mental, expansão de poder, deslizamento, levitação e, às vezes, até euforia.*
12. *No sonho, as imagens se apresentam deformadas e irreais; nas projeções, as imagens não se deformam.*
13. *No sonho, as imagens são de intensidade inferior à da vigília; na projeção, alcançam a maior intensidade de todos os estados de consciência.*
14. *O sonho, embora com imagens mais fracas, tem lembranças mais fortes e fáceis, por ocorrerem quase sempre no estado consciencial perto da coincidência⁷⁸ ou não, pelo menos próximo ao físico; a projeção, conquanto de imagens mais fortes, tem lembranças ou rememorações mais fracas e evanescentes, por se darem à distância e sem a influência direta do cérebro físico. Essa regra é um dos notáveis paradoxos da projeção consciente: quanto mais prolongada seja a experiência e mais 'distante' a excursão do psicossoma ou do corpo mental, mais difícil será a rememoração.*

Outra diferença comumente notada entre os que experimentam desdobramentos ou experiências fora do corpo é o

⁷⁸ Encontro dos dois corpos (físico e perispiritual).

que concerne à luminosidade dos objetos. Nos sonhos quando não há nenhum destaque num objeto específico, as coisas têm uma luminosidade normal ou baixa. Nos desdobramentos os objetos “parecem” possuir luz própria. As coisas são mais iluminadas. O ambiente tem luz própria, diferente da luz nos sonhos e da luz do dia ou mesmo da luz artificial.

Segundo Blackmore, as sensações de queda ou de descida bruscas que, às vezes, ocorrem em sonhos, podem ser atribuídas aos retornos precipitados da alma ao corpo, motivados por “perseguições” astrais.

Pode-se afirmar que, em cerca de um terço daquilo que chamamos de sonho, ocorrem experiências de desdobramento. As lembranças de experiências fora do corpo são muito semelhantes às imagens oníricas simbólicas. Em sessões de terapia costumamos separar aqueles sonhos que não são simbólicos dos outros.

Há pessoas que se vêem em situações que podem optar entre acordar ou continuar sonhando. Algumas até conseguem concluir que estão sonhando, portanto prosseguem no sono. Seria bom que o indivíduo buscasse prosseguir no “sonho”, mas de forma voluntária, isto é, podendo escolher o que vai acontecer a partir daquele momento que tomou consciência. Até nos casos de incapacidade de mover o corpo, seria conveniente que o indivíduo tentasse ir a algum lugar conhecido. Quando eu posso optar pelo que fazer durante o sono, imagino estar em determinado lugar. Imediatamente me vejo naquele local.

Os chamados sonhos mútuos, em que dois ou mais sonhadores sonham ao mesmo tempo, com o mesmo lugar, fazendo a mesma coisa, podem ser tomados como encontros astrais que se assemelham a desdobramentos. As pessoas sonham a mesma coisa porque estavam fazendo a mesma coisa enquanto

dormiam. Existem técnicas de grupo que favorecem o sonho compartilhado, como também é chamado o sonho mútuo.

Sonhos na Bíblia

Os hebreus, povo que deu origem à saga constante na Bíblia, tinham nos sonhos uma forma de comunicação entre Deus e o ser humano. O Antigo Testamento, primeira parte da Bíblia, está repleto de sonhos e visões onde se acreditava que Deus estabelecia comunicação com os condutores, profetas e adivinhos daquela época.

É em Gênesis capítulo 20, versículo 3, que o tema surge pela primeira vez: *“Deus, porém, veio a Abimeleque, em sonhos, de noite, e disse-lhe: – Vais ser punido de morte por causa da mulher que tomaste; porque ela tem marido.”* Verificamos, não só por esse versículo, mas em toda a Bíblia, que os sonhos eram tidos como sinais de comunicação entre o ser humano e Deus, servindo como forma de aviso, advertência ou concordância, ou ainda como recompensa àquele que muito trabalhava e, como paga, sonhava com seu Deus instruindo-o.

É famoso o sonho de Jacó constante em Gênesis, capítulo 28, versículo 12: *“E sonhou: eis posta na terra uma escada, cujo topo atingia o céu; e os anjos de Deus subiam e desciam por ela.”* É nesse sonho que ele recebe instruções sobre seu destino e sua proteção divina. Novamente o sonho é tido como premonitório e denota proteção.

É na história de José, filho de Jacó, que os sonhos têm importância decisiva em sua vida e na de todo um povo. É através dos sonhos e de suas interpretações precisas que ele consegue guiar-se e definir os rumos dos egípcios. Do capítulo 37 ao 50, em Gênesis, pode-se conhecer toda a história de José e de como ele interpretava profeticamente os sonhos. Sua forma de interpretá-los não diferia do conceito divinatório que se tinha dos sonhos, porém, ele tinha uma certa percepção precisa de seus significados.

É, porém, o profeta Jeremias, no capítulo 23, versículo 32, de seu livro, quem inicia advertências contra os sonhos e suas interpretações. Ele vai de encontro às falsas interpretações, bem como aos sonhos, colocando-os na mesma linha dos falsos agouros.

Não é diferente, como consta no Antigo Testamento, a forma como os hebreus lidavam com os sonhos, no Novo Testamento. Em ambas as épocas, isto é, antes e depois de Cristo, os sonhos tinham o papel de receber comunicados divinos, informações e advertências quanto ao futuro. Os intérpretes continuavam a existir dentro da linha profética pessoal e, às vezes, coletiva.

A trajetória da vida de Jesus Cristo é toda permeada por sonhos confirmatórios, proféticos, de avisos e, cuja interpretação se tornou decisiva para o desfecho que sua vida teve.

Não se pode dizer que essa percepção religiosa, bíblica, dos sonhos, está de todo afastada na análise contemporânea. A tradição cultural é muito forte e exerce influência arquetípica sobre todos que se encontrem trabalhando com os sonhos. Há uma tendência, por esse motivo, de se buscar uma teleologia profética na análise dos sonhos, estabelecendo, sem prejuízo real, um viés interpretativo. De qualquer forma, como nas outras culturas,

prevalece a análise dos sonhos como um fenômeno de intervenção externa à consciência.

Sonhos prospectivos

Os sonhos apontam caminhos e nos conduzem a uma percepção de fatos que estão por acontecer se continuarmos a proceder da mesma forma que estamos fazendo. Indicam um desenvolvimento futuro da vida do sonhador, em aspectos particulares e de forma geral, caso as coisas continuem como estão. Quando o sonhador estabelece alguma atitude de mudança em sua vida, provavelmente haverá novo sonho, mantendo o mesmo diálogo, agora incentivado pela resposta do *ego* desperto.

Jung coloca⁷⁹ que a função prospectiva é uma antecipação, surgida no inconsciente, de futuras atividades conscientes, uma espécie de exercício preparatório ou um esboço preliminar, um plano traçado antecipadamente. Jung preferia chamá-los de prognósticos do que de proféticos, pois comparava essa função como um prognóstico médico ou meteorológico.

Essa condição dos sonhos geralmente leva alguns pesquisadores a relegá-la a um plano desprezível por confundí-la com a antiga prática mística e imediatista de lidar com os sonhos, ditos proféticos. A possibilidade dos sonhos alcançarem o futuro insere-se na categoria dos atributos do inconsciente. Pela sua

⁷⁹ Obras Completas, Vol. VIII, par. 493.

condição de conter elementos da própria história da humanidade, com muito mais propriedade, consegue penetrar em probabilidades maiores que o senso comum, pertencente à consciência.

O estudo da prospecção nos sonhos corresponde à imersão do saber humano em conhecimentos avançados e, de certa forma, impertinentes e incômodos, pela exclusividade com que a consciência trata de seus assuntos.

Sonhos eróticos

A linguagem dos sonhos não deve ser interpretada de forma concreta, sobretudo aqueles que trazem imagens oníricas sexuais. A linguagem sexual é de natureza arcaica, cheia de analogias, sem necessariamente coincidir, todas as vezes, com um conteúdo sexual verdadeiro.⁸⁰

A maioria dos sonhos eróticos apresenta aspectos da sexualidade do sonhador que necessitam de uma melhor percepção e orientação do *ego* vígil. Eles são comuns e, às vezes, deixam o sonhador com uma sensação de culpa, principalmente quando causam bem estar. Há, porém, situações oníricas tão reais que provocam no sonhador sensações semelhantes a uma relação sexual, o que tende a aumentar sua libido nesse campo.

Há estudos sobre a vinculação da atividade sexual do sonhador imediatamente anterior ao sono, com seus sonhos. Foi verificada correlação entre a atividade sexual anterior ao sono e o tipo de sonho, porém sem qualquer preponderância a outras atividades normais. Os desejos sexuais desempenham um papel relevante na atividade onírica tanto quanto os outros desejos do sonhador. A fome, a ansiedade, a sede, a necessidade de

⁸⁰ C. G. Jung, Obras Completas, Vol. VIII, par. 506.

descanso, o desejo de poder, etc., desempenham idêntica influência nos processos oníricos, salvo quando o sonhador lhes atribui uma particular importância específica em sua vida.

O sonhador deve sempre contar seu sonho erótico a alguém de confiança a fim de diminuir a tensão por ele provocada. Deve não ter vergonha de falar o que houve no sonho, pois se tratam de símbolos e como tais devem ser vistos. Sonhar fazendo sexo com alguém não se refere à pessoa real, mas à imagem que se tem dela.

Do ponto de vista psicológico, os sonhos eróticos geralmente representam tentativas de diminuir a distância emocional entre os que dessa forma se relacionam nas imagens oníricas. Denotam união e transformação em curso. Às vezes, referem-se a uma mudança na relação transferencial.

Às vezes podem se dar pela falta de atividade sexual do sonhador ou pela mesma atividade noturna.

Nem todo sonho erótico diz respeito à vida sexual do sonhador. Jung opinava⁸¹ que a fantasia erótica poderia ocorrer na relação transferencial para preencher o vazio entre o analista e o paciente quando não existissem pontos comuns entre eles. Da mesma forma, o sonho erótico poderá estar preenchendo um vazio na relação inconsciente entre analista e paciente.

Na adolescência ocorrem situações em que o sonhador é levado ao orgasmo durante o sono. Isso não deve preocupá-lo. O organismo está em fase de intensa atividade hormonal, o que pode provocar aquela reação fisiológica durante um sonho, cujas imagens apresentem conteúdo erótico.

Não seria apenas a repressão da libido o que provocaria um sonho erótico. É certo que toda repressão provoca a necessidade de uma conseqüente liberação de energia, porém a

⁸¹ *Quinta Conferência* de Tavistock, Vol. XVIII/1, par. 331.

libido represada poderá acarretar um sonho erótico tanto quanto uma necessidade de estabelecer um vínculo mais íntimo com algo ou alguém.

Sonhos onde partes eróticas do corpo se apresentem nuas podem significar uma certa repressão do sonhador em relação à sua sexualidade.

É muito comum o surgimento de símbolos ou temas religiosos ao lado de imagens eróticas nos sonhos. Isso pode se dever ao mecanismo da repressão face ao papel castrador da religião como também à ligação existente, nos primórdios da humanidade, entre as duas temáticas pela conotação sagrada que se atribuía ao sexo.

Às vezes o erotismo excessivo nos sonhos pode significar uma obsessão espiritual na área do *chakra* genésico. O sonhador pode estar sendo vítima de espíritos perturbados e perturbadores, que tentam submetê-lo ao vício do sexo durante o sono.

Sonhos incestuosos

A temática do incesto é antiquíssima na Humanidade. Nas sociedades tribais primitivas era prática comum e não se constituía um problema de ordem moral como hoje. Sua passagem para essa conotação se deu lentamente em todas as culturas. As imagens incestuosas do *ego* onírico não devem ser tidas necessariamente com o mesmo caráter moral do *ego* desperto. Geralmente demonstram uma necessidade de assimilação por parte do *ego* desperto de atributos específicos do parceiro do contato sexual, no seu sentido arquetípico. Esses sonhos podem estar retratando, para a esfera da consciência pessoal, uma certa influência do *complexo* correspondente (materno ou paterno).

Sonhos homo-eróticos

É muito comum, mais do que se imagina, os sonhos apresentarem situações claras de homo-erotismo sem que o sonhador, conscientemente declare ou tenha tido qualquer comportamento que as justifique. Muitas vezes as cenas se processam com personagens familiares, parentes consangüíneos, do sonhador e, às vezes, com o próprio terapeuta do mesmo sexo, sem que a transferência tenha essa conotação consciente.

Os sonhos que apresentam imagens homo-eróticas, em que o sonhador se encontra em atitude mais íntima com uma pessoa do mesmo sexo ou na prática de um ato sexual ou algo que se lhe assemelhe, poderá estar significando:

- uma necessidade de uma identidade maior com aquele personagem;
- uma excessiva identidade com aquele personagem;
- a percepção de uma tendência homossexual;
- um deslocamento do arquétipo *ânima/ânimus*.

Os sonhos homo-eróticos trazem aspectos à vida consciente referentes à percepção da relação entre o *ego* onírico e o *Self*. O mito de *Narciso*,⁸² revela-nos a paixão dele pela própria *imago, sombra*, sob a influência de sua *ânima*. Nesses sonhos, o *ego* vígil parece estar à procura do *si-mesmo*, com quem intensamente busca uma integração, impossível no campo desperto.

Tenho verificado que, em muitos sonhos homo-eróticos de pacientes homossexuais, surgem personagens ou locais ligados à religião, à semelhança dos sonhos eróticos em geral. No casos de

⁸² Junito Brandão, *Mitologia Grega*, Vol. II, p. 173, Vozes, 1995.

homossexuais, creio haver uma forte semelhança das figuras oníricas e dos enredos dos sonhos, com a ligação consistente que têm com a mãe. É comum o homossexual ter uma ligação muito forte com sua mãe, cuja representação ocorre nos sonhos homo-eróticos.

Há estudos⁸³ em que se detectou diferenças significativas entre sonhos de homossexuais, transexuais e heterossexuais, onde seus relatos apresentavam aspectos referentes ao dia-a-dia, porém sem qualquer modificação inerente à preferência sexual.

Os sonhos onde o sonhador esteja mantendo relações sexuais podem significar uma tentativa de mostrar ao *ego* desperto o que o atrai e que se encontra representado na figura do parceiro. No caso das relações homo-eróticas, da mesma forma, podem estar mostrando aquilo que complementaria o *ego* desperto.

⁸³ Stanley Krippner, *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 128.

A série de sonhos

Muitos sonhos podem ser considerados correlacionados entre si ou uma repetição de anteriores. Os sonhos em série assemelham-se a uma história em capítulos que se alteram em função da *audiência* do *ego* desperto.

Às vezes eles se transformam numa cadeia evolutiva dos aspectos que envolvem as transformações do sonhador. A evolução de seu quadro poderá estar representada numa série de sonhos. Ou ainda, o aprofundamento das investigações do inconsciente poderá estar representado numa série de sonhos, cujos símbolos vão se tornando menos indistintos e mais claros à consciência.

Os sonhos podem ser parte de uma série que pode ter seu próprio contexto. Um único sonho pode mostrar aspectos importantes, porém, uma série dirá sempre algo mais. Nessa série os dados pessoais serão irrelevantes. Em série, os sonhos podem mostrar mais claramente um *complexo* e sua rede de ramificações no inconsciente. O *ego* onírico poderá, na série, apresentar-se em atitudes que sugerem uma seqüência ativa ou passiva em relação ao confronto com o inconsciente. A série poderá, também, indicar a despotencialização de um *complexo*, dependendo das imagens oníricas apresentadas.

Pode-se, e os resultados certamente trarão bons *insights*, reunir sonhos diferentes e extrair os elementos comuns de situações semelhantes, cujo conteúdo emocional pareça ao sonhador correlacionado com uma mesma causalidade.

Uma análise segundo a Gestalt-Terapia

Assim como Freud considerava o sonho como a via real para o inconsciente, Fritz Perls, um dos pais da Gestalt-Terapia, o considerava como ‘uma via real para a *integração*’. Para ele, o sonho ocorre com a intenção, o trabalho ou a deliberação do sonhador.

No seu trabalho com os sonhos, que considerava algo muito sério e aconselhava que se fizesse em conjunto com outra pessoa, ele sugeria que se faça sem *interpretações* ou *interferências* dos órgãos de pensar.

Ele pedia que o paciente contasse seu sonho como uma estória – algo que lhe aconteceu – e, em seguida, que escolhesse um fragmento do sonho e o repetisse no *presente do indicativo*, como se estivesse sonhando naquele momento.

Ele questionava se o paciente estava vendo o sonho. Caso negativo, ele pedia que o paciente repetisse o fragmento do sonho até que pudesse vê-lo, isto é, não apenas o recordasse. Caso positivo, ele pedia que seu paciente *psicodramatize* seu sonho, como se fosse seu encenador, que ele representasse o sonho (*acting out*). Dessa forma o sonhador conversaria com cada

personagem do sonho, ou do fragmento de sonho, representando cada um deles, inclusive aqueles que surgissem no momento da sessão, até que houvesse uma ausência de disputa entre o sonhador e os personagens do sonho ou da representação. Ele pretendia com isso uma integração entre o sonhador e as partes fragmentárias de seu *eu*, expressas no sonho. Com isso ele demonstrava que todas as partes diferentes, ou *qualquer* parte de um sonho, são aspectos da própria pessoa, como projeções do seu eu. Os aspectos incompatíveis e contraditórios, porventura existentes num sonho, devem confrontar-se até chegar “*à um entendimento e a (...) uma apreciação das diferenças.*”

Sobre a análise freudiana dos sonhos, ele diz: “*a abordagem psicanalítica de um sonho é convertê-lo num jogo intelectual por interpretações e enunciados fixos, pseudo-simbólicos: isso é sexual, o chifre é um símbolo fálico, a vaca é o símbolo materno, etc. Mas não vamos muito longe através da interpretação.*”

Para a maioria dos psicólogos dessa psicoterapia, os sonhos são vistos como elementos de auxílio à organização e estruturação das informações. Os elementos do sonho necessariamente se relacionarão com algo “ainda em aberto” na mente.

Fritz Perls *presentifica* o sonho buscando fazer com que seu paciente faça associações visualizando, no momento da terapia, as partes mais significativas dele. Ele costumava dizer às pessoas que têm dificuldade em lembrar-se deles: “*pergunte a seus sonhos por que não consegue se lembrar deles*”. Ele criou uma técnica para a interpretação dos sonhos que consistia no seguinte:

“*Pegue duas cadeiras e coloque-as uma em frente da outra. Sente-se em uma delas e imagine que seu sonho esteja sentado na outra. Pergunte ao sonho por que não consegue*

compreendê-lo e depois vá para a outra cadeira e agora, como se fosse o sonho, responda a você mesmo. Mude de cadeira à medida que for perguntando e respondendo às questões.

O processo pode demorar algum tempo, mas, ao final, você (como o sonho) emitirá uma frase que o lembrará de alguma coisa. Quando isso acontecer, a intenção do sonho será claramente revelada.”

Pode-se notar que a Gestalt-Terapia aproveita-se do material dos sonhos como um fenômeno real da vida do paciente, utilizando-se de seus elementos constituintes para a busca da totalidade do indivíduo. As interpretações tanto quanto as associações ocorrem por conta do sonhador, sem a orientação do analista. A técnica se baseia na representação dos *complexos*, o que contribui para o aumento da percepção consciente deles em benefício do sonhador. Há críticas de junguianos sobre o risco dessa técnica, considerando essa forma de estruturação do inconsciente indesejável.⁸⁴

No método gestáltico, o sonhador dá um sumário do sonho e é convidado a estabelecer um diálogo com cada um dos seus elementos – animados ou inanimados –, os quais são tidos como representações dos vários aspectos do *Self*. Perls considerou que cada um desses elementos significa uma tarefa emocional inacabada que restou do passado.

O trabalho com os sonhos, na Gestalt-Terapia, parte da convicção freudiana de que os sonhos expressam um significado psicológico. Porém, também está próximo do Budismo em alguns aspectos. Por exemplo, Perls insiste que, o conteúdo revelado pelos sonhos não pode ser fragmentado dentro de um modelo de experiência subjetivo/objetivo. E há uma outra similaridade: o

⁸⁴ James Hall, *Jung e a Interpretação dos Sonhos*, p. 35.

trabalho com os sonhos, tanto na Gestalt-Terapia como na yoga tibetana, é mais experiencial do que analítico.

Uma análise segundo a Psicossíntese⁸⁵

Conforme assinala Rossi (1972), os sonhos apresentam geralmente aspectos importantes da personalidade, que podem estar em processo de mudança, denotados na expressão onírica que experencie dois ou mais estados diferentes. Para ele a individualidade é expressa nos sonhos como algo exclusivo, singular, estranho ou idiossincrático. Uma série de sonhos pode revelar o desenvolvimento psicológico da personalidade do sonhador. Eles estão sempre trazendo ou retratando diferentes aspectos da consciência em seu desenvolvimento psíquico.

Observamos que a análise dos sonhos na psicossíntese se faz de forma prospectiva e raramente redutiva. Prefere-se considerar os sonhos como sinalizadores do processo em desenvolvimento e não como apontadores de causas passadas dos conflitos atuais. Eles são tidos mais como confirmatórios do que como mensageiros do *Self* para o *ego*. A preocupação do analista consiste em identificar os aspectos referentes às

⁸⁵ Citado por Rossi, Gerard (1964) define a psicossíntese como “a integração e expressão harmônica da totalidade da nossa natureza humana – física, emocional, mental e espiritual”.

transformações do paciente mais do que em entender cada símbolo dos sonhos. A visão é macro, global e não particular.

Quando os sonhos trazem aspectos envolvendo a repetição das atividades rotineiras diárias, é sinal de que não está havendo uma mobilização interna no sentido do desenvolvimento psicológico da personalidade do sonhador. Para Rossi isso significa um boicote do *ego* desperto em relação ao processo de desenvolvimento, não permitindo os sonhos prospectivos que darão sinais das mudanças. Para tanto os sonhos devem apresentar imagens oníricas do sonhador em intensa atividade a fim de integrar o novo.

Para ele a psicossíntese, nos sonhos, se manifesta na sensação do sonhador em lidar ativamente com as forças autônomas do inconsciente. Ele explica a psicossíntese como: *“uma interação ativa entre as forças autônomas, manifestada em sonhos e fantasias e que possui um efeito formativo na criação da nova identidade.”*⁸⁶

As mudanças de comportamento ou atitudes quer do sonhador ou de outros personagens, nos sonhos, são encaradas como sendo sinais da alteração de identidade dele. E, quando os personagens são seus familiares, significa o rompimento de identificação com aqueles parentes.

Para ele é fundamental entrar-se em contato com o que é autônomo, inconsciente, e passar a dirigir o processo de desenvolvimento da personalidade. Para isso, por vezes, usa a técnica junguiana da *imaginação ativa*. Além dela, ele costumava dar continuidade a um sonho na terapia a fim de encontrar novas formas de mudança de identidade do eu desperto.

⁸⁶ *Os sonhos e o desenvolvimento da personalidade*, P. 195.

Uma visão Transpessoal

Embora admitindo a existência de sono sem sonhos, a abordagem transpessoal vai incluir o sonho como algo que ocorre num estado alterado de consciência.⁸⁷

A visão transpessoal dos sonhos não despreza as abordagens múltiplas dos vários campos do saber humano, incluindo os enfoques científicos, filosóficos e religiosos. Sua psicoterapia compreende todas as formas de trabalho terapêutico. O significado mais apropriado aos símbolos oníricos será aquele trazido pelo próprio sonhador, com ênfase no aspecto liberador de sua interpretação.

Muito embora a abordagem gestáltica seja utilizada, a junguiana, da amplificação dos sonhos, por sua compreensão abrangente, é muito valorizada no enfoque transpessoal. Algumas vezes aconselha-se a utilização de ambas em determinada seqüência.

Wilber (1990), um dos teóricos da Psicologia Transpessoal, elaborou o quadro, que parcialmente reproduzimos a seguir, sobre os níveis de consciência e os sonhos, o que nos dá

⁸⁷ Para Wilber (1990) os sonhos são uma íntima indicação simbólica dos aspectos do universo com os quais já não estamos identificados. O material com que se produzem os sonhos surge onde há alienação do universo.

uma idéia de sua visão sobre eles, bem como uma compreensão extensa do que a Psicologia Transpessoal propõe para o estudo do significado dos sonhos.

NÍVEL	SONHOS	NECESSIDADES
<i>Sombra</i>	Pesadelos, <i>sombra</i> simbólica, aspectos malévolos, <i>sombra</i> projetada.	Necessidade neurótica: manipulação do poder, e sexualização obsessivo-compulsiva.
<i>Ego</i>	Remanescentes do dia, Gestalten ambientais inconcluídas, psicodinâmica.	Necessidade de uma auto-imagem acurada e aceitável. Necessidades básicas.
Bio-social	Refletem convenções da sociedade.	Bio-socialização de necessidades existenciais.
Existencial	Fundo de quadro ambiental não convencional, sonhos de morte, fatores perinatais, sonhos ontogenéticos.	Emergência de metanecessidades, necessidade de resistir ao tempo e de existir (espaço) compensação das repressões.
Transpessoal	Remanescentes da história filogenética, encarnacional, arquetípica, sonhos de percepção extra-sensorial, sonhos translúcidos.	Satisfação das metanecessidades, elaboração arquetípica, relação transindividual, evitação da mente.

Na visão transpessoal, inconsciente coletivo e arquétipo são dois conceitos que permitiram expandir a significação dos sonhos do nível pessoal para o transpessoal, coletivo ou individual.

Entre as formas não-interpretativas de trabalhar com os sonhos, a abordagem transpessoal vê positivamente a inovadora direção técnica dada pela Gestalt-Terapia.

A Psicologia Transpessoal considera que da atividade onírica ordinária são obtidos dados muito úteis à compreensão

dos processos psicológicos, os quais contribuem enormemente para a psicoterapia.

No entanto, apoiando-se em descobertas científicas na área da Parapsicologia, a Psicologia Transpessoal leva em conta a existência de outras categorias de sonhos. Tais sonhos referem-se aos eventos *psi* (telepatia, clarividência e precognição) oníricos. Segundo Holzer (1976), os sonhos paranormais autênticos constituem por si mesmo mensagens que não requerem interpretações.

Jung admitiu a possibilidade de que os sonhos contenham informações desconhecidas do *ego* vígil, baseando-se na idéia de que o inconsciente se manifesta nos sonhos. “Qualificou os fenômenos de percepção extra-sensorial, ou fenômenos *psi*, como sincronísticos.”

Para Hall (1985), os sonhos de eventos sincronísticos, quando são notados, devem ser tratados na mesma base de outros materiais psicodinâmicos, mas com particular ênfase sobre o motivo pelo qual o inconsciente usou a sincronicidade e sobre o que quis chamar a atenção. Nunca se deve “rechaçar” a sincronicidade nem lhe atribuir valor excessivo, pois isso poderá distorcer a estrutura da análise.

Na abordagem transpessoal da consciência onírica também podem ser incluídos os chamados “sonhos lúcidos” (Tart, 1969). Trata-se de experiência na qual o *ego* onírico sabe que está sonhando e tem certo controle sobre o conteúdo do sonho.

Segundo Ullman (1985), algumas pessoas podem ainda dar um passo adicional e usar a experiência do “sonho lúcido” como ponto de partida para um “teste fora do campo”; sentem que estão se afastando do corpo físico e podem se ver dormindo tranqüilamente.

Para Holzer (1976), esses sonhos de OBE (Out-of-the-Body Experience) não podem ser tratados psicologicamente ou

através de análise dos símbolos, porque, no caso, as pessoas realmente vivenciaram claramente aquilo que dizem ter experimentado.

Tart também fala dos *high dream*, que define como:

“Uma experiência que ocorre durante o sono, na qual você se encontra em outro mundo, o mundo do sonho, e onde você reconhece que está em estado alterado de consciência, o qual é similar, porém não necessariamente idêntico, ao high induzido por um psicodélico.” O *high dream* se assemelha ao sonho lúcido.

Para Williams (1980), alguns sonhos podem ser trabalhados como transpessoais. São os que carregam, no seu conteúdo, material não criado pelo *ego* ou pela escolha consciente da personalidade.

De acordo com Williams, as experiências transpessoais oníricas podem vir de dentro da *psiquê* e da personalidade, tal como de parte do sonho como produto de uma “fonte” além do *ego* ou, em termo junguiano, do *Self*. Também podem vir do lado de fora e serem vividas e experienciadas como fenômenos psíquicos e realidades transcendentais.

A identificação dos sonhos transpessoais também pode ser estabelecida através dos seus símbolos. Os sonhos que refletem experiências superiores são repletos do simbolismo universal do *Self* e, em razão disso, de energia transcendente.

Esses símbolos muitas vezes oferecem indicações de alguns aspectos da personalidade do sonhador, geralmente um aspecto espiritual que precisa ser desenvolvido. Por exemplo, sonhar com uma parede, uma porta fechada, uma estrada retrocedendo ou escalar montanhas, precipitar-se em abismo, vastas paisagens e outros, são símbolos que podem oferecer indícios transpessoais (Mintz, 1983, e Williams, 1980).

Freqüentemente, esses sonhos de aspectos transcendentais, evocam no sonhador sentimentos de reverência em relação aos seus conteúdos. Trabalhar com seus significados promove uma transformação significativa na vida, numa direção curativa e benéfica.

Welwood, citado e adaptado por June Singer⁸⁸, coloca a existência de quatro níveis de processo de trabalho com os sonhos: o contextual, o pessoal, o transpessoal e o holístico.

Apesar dos esforços multidisciplinares na direção da compreensão dos sonhos, entendemos que toda cautela é necessária ao lidar com imagens oníricas. A Psicologia Transpessoal se propõe a acrescentar novos esclarecimentos ao problema dos sonhos, por expandir os limites existentes no nosso entendimento acerca do cérebro e da mente, da vida consciente e inconsciente, da vida pessoal e transpessoal.

⁸⁸ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 70.

Sonhos no processo de individualização

Para Jung, “*a individualização, a realização própria, não é apenas um problema espiritual, e sim o problema geral da vida.*”⁸⁹ Sem sombra de dúvida esse é o grande objetivo do sonhar. É uma tendência arquetípica do *Self*, o processo de diferenciação do coletivo. O sonho está a serviço desse processo. Por mais fragmentário que seja, ele representa uma via de acesso às etapas daquele processo.

Os sonhos referentes ao processo de individualização geralmente ocorrem em séries conectadas entre si, cuja interpretação isolada seria um equívoco. Eles trazem, inicialmente, a consciência e o inconsciente em integração, sendo este alcançando aquela, isto é, conteúdos inconscientes tornando-se conscientes. Mostram, muitas vezes, uma situação de crise (ou lesão do *ego*) e início de um processo penoso que envolve o confronto entre o *ego* e sua *sombra*. Figuras bizarras e ameaçadoras são exemplos dos receios do *ego* em continuar esse processo. Símbolos da resistência ao confronto e dos

⁸⁹ C. G. Jung, Obras Completas, Vol. XII, par. 163.

mecanismos de defesa do *ego*, surgirão como confirmação do que é negado por ele, centro da consciência que, historicamente, tende a desenvolver-se separada do inconsciente. Figuras do sexo oposto ao sonhador tendem a surgir como uma necessidade de integração com a polarização oposta à consciência.

Na série de sonhos do processo de individuação não é raro o surgimento de escadas como a simbolizar os degraus em que se dá o processo de transformação e suas peripécias. Às vezes, a escada possui sete degraus, numa referência aos processos alquímicos antigos.

Nos sonhos ocorrem imagens de natureza arquetípica que surgem como a descrever o processo de desenvolvimento da personalidade, muitas vezes mostrando a tomada de consciência da aproximação do *ego* com o *Self*. Para alcançar esse fim, o inconsciente produz sonhos mostrando a necessidade de lidar com conteúdos do inconsciente pessoal primeiro, para depois se ir ao coletivo. Os sonhos onde se atinge um ápice, um último degrau, podem significar a necessidade de sair do processo de conscientização do inconsciente pessoal e sinalização para o início de uma nova etapa. Ver-se em sonhos, nos primeiros degraus da escada, significa a necessidade de integrar alguns conteúdos infantis.

Nesse processo, é comum surgirem imagens oníricas personificadoras da racionalidade e do intelecto, a assumir posição secundária, solicitando ao *ego* dar lugar à emoção, ao sentimento, à intuição, enfim, à função inferior da consciência. Elas também costumam ajudar o *ego* no processo de individuação, o que não deve, porém, ser motivo para que se confie a vida aos sonhos.

O símbolo da *mandala* representa o novo centro deslocado do *ego*, o *Self*. Ela se reveste de várias formas nos sonhos: o círculo, a esfera, o quadrado, a flor, a quadratura do

círculo, etc., ou objetos que se lhes assemelhem. A *mandala*, enquanto símbolo onírico, impõe um padrão de ordem ao caos. Nos sonhos ela representa a tentativa da *psiquê* de organizar os opostos irreconciliáveis. O aparecimento de um símbolo que represente o *Self* nos sonhos, como por exemplo uma *mandala*, certamente estará trazendo à consciência algo que diga respeito ao *ego*, por este ter se originado por uma necessidade daquele núcleo arquetípico. Ao *ego* desestruturado, surge nos sonhos um símbolo do *Self* perfeitamente definido e constituído.

O indivíduo, enquanto vivendo o processo de individuação, terá sonhos significativos em relação a orientação que precise. As imagens procurarão mostrar-lhe a necessidade de:

1. Tornar consciente o inconsciente;
2. Dar menor poder ao *ego*;
3. Desligar-se das influências psicológicas parentais;
4. Tornar-se independente;
5. Diferenciar-se do coletivo aprendendo a conviver com tendências opostas e precavendo-se das arquetípicas;
6. Eliminar projeções e enxergar as transferências, bem como reconhecer as *personas* de que se utiliza para conviver socialmente e sua excessiva valorização;
7. Perceber seus mecanismos de defesa que tentam evitar a aproximação dos conteúdos inconscientes;
8. Aceitação de sua *sombra*;
9. Confrontação com a *ânima/ânimus* e percepção de suas projeções;
10. Dissolução dos *complexos* para enxergá-los e trabalhá-los;
11. Deslocar o centro orientador da personalidade do *ego* para o *Self*;
12. Estabelecer o encontro com o *Self*.

Os sonhos iniciais do processo costumam causar certo

incômodo natural para o sonhador. Posteriormente, passam a trazer-lhe relativa segurança.

Formas de se trabalhar os sonhos

Os sonhos podem ser ou não interpretados verbalmente numa terapia. Sua análise pode ser feita a partir de uma representação novamente simbólica. Pode-se utilizar instrumentos terapêuticos com aquela finalidade. Um deles é o desenho. Desenhar o sonho ou seus aspectos significativos é uma das formas de materializar o símbolo, conscientizando-se dele.

Outra é a utilização da caixa de areia, principalmente para os tidos como pesadelos. A simbolização através da caixa de areia serve como alívio de tensão provocada pela descarga do sonho.

A técnica utilizada por Perls, na Gestalt-Terapia, da dramatização dos sonhos é extremamente útil para se trabalhar com os sonhos, cujos resultados terapêuticos são consideráveis. A representação dos conteúdos surgidos nos sonhos deve ser conduzida por profissional experiente no reconhecimento dos *complexos* e arquétipos do inconsciente coletivo, tendo em vista sua possibilidade de constelação sem a percepção do paciente.

Imaginação ativa

Esta técnica de acesso ao inconsciente, de forma direta, criada por Jung, que a considerava uma forma de auxiliar e acompanhar a análise⁹⁰, permite que o conteúdo inconsciente seja encorajado a vir à consciência sob a mediação do *ego*. Escolhe-se um sonho e focaliza-se a concentração nele, simplesmente fixando-o ou observando-o. A partir daí tenta-se descobrir que tipo de imagem surge nesse estado de espírito contemplativo do sonho. É como tentar sonhar acordado, dando continuidade a um sonho lembrado. Para Jung⁹¹, assim como surgem nos sonhos, na imaginação ativa também aparecem os símbolos do si-mesmo. A imaginação ativa é uma espécie de meditação, onde o *ego* mantém sua integridade e permite que as reações imaginadas, mesmo aquelas que contrariem seu senso, apareçam espontaneamente.

Uma outra forma de se trabalhar os sonhos em terapia é solicitar ao paciente que se imagine num cinema vendo um filme, o qual é seu próprio sonho. Pergunto-lhe com quem ele está vendo o filme, o que ele sente naquele ambiente do cinema, se havia algo no cinema que chamou sua atenção durante o filme; finalmente faço-lhe perguntas sobre o próprio filme. É interessante que surgem vários relatos de sensações durante o filme e o paciente só notou que as sentia no sonho quando passou a “situar-se” naquele local fechado. Rever as cenas do sonho como espectador poderá fazer com que o sonhador consiga, não só dar continuidade ao sonho, como também, verificar que ele começou antes da parte lembrada.

⁹⁰ Obras Completas, Vol. XIV, par. 327.

⁹¹ Idem, par. 141.

O trabalho com argila também representa uma excelente fonte de compreensão dos sonhos. Na manipulação do barro mole, construindo e refazendo formas, o sonhador não só poderá direcionar a energia psíquica presente no sonho, como também trazer novo material em continuidade a ele. Com a argila, ele consegue dar continuidade à reestruturação dos conteúdos psíquicos da mesma forma que num sonho.

Sonhos criativos

São sonhos que antecedem a criatividade das pessoas. Alfred Adler (1870-1937), estudioso da psicanálise, como Jung, dissidente da escola freudiana, afirmava que os sonhos podiam desempenhar a função de resolver problemas que no momento estavam sem solução.

Um exemplo dessa afirmação foi o sonho do famoso químico F. A. Kekulé. Ele sonhou com uma cobra com sua cauda na boca (a cobra que engole a própria cauda é chamada de *uroborus*, um dos símbolos do retorno ao inconsciente). Ele buscava uma forma de conceber a estrutura da molécula do benzeno, que foi delineada como um anel, após o sonho.

O fato de uma pessoa desejar sonhar com uma determinada coisa, idéia ou pessoa, não significa, por mais que o faça intensamente, que seu pedido será integralmente satisfeito. O inconsciente poderá produzir um sonho não necessariamente em resposta ao desejo, mas em atenção ao fato do *ego* ter desejado. Os símbolos oníricos produzidos trazem aspectos que transcendem ao desejo do *ego* e se referem, em sua maioria, aos aspectos da totalidade psíquica.

Outro relato interessante é o sonho que Jacopo, filho de Dante Alighieri, teve oito meses após a morte do pai, em que o

autor da *Divina Comédia* lhe aparece e mostra-lhe onde se encontravam os últimos treze cantos do *Paraíso*, capítulo final do célebre livro. Conta o filho que o pai apareceu num sonho e informou-lhe que seus escritos estavam em um armário embutido numa parede, por detrás de um tapete, na antiga casa onde morara, ora já habitada por outro proprietário. Logo após o sonho, Jacopo acordou e, no meio da noite foi acordar Piero Giardino, discípulo de Dante e, com ele, foi à referida casa, acordando seu proprietário, que aquiesceu na investigação, e lá puderam constatar a veracidade do sonho, e assim a *Divina Comédia* pode ser publicada na íntegra.⁹²

Para se ter sonhos criativos deve-se permitir que o *ego* se distraia do objeto do desejo e passe a ligar-se à inspiração onírica. Para tal, antes de dormir, deve-se solicitar ao *Self* que colabore na busca de soluções ao que se deseja alcançar. A criatividade poderá vir de forma direta, como nos exemplos citados, como também de forma simbólica. Caberá ao *ego* desperto a capacidade de interpretar os símbolos exteriorizados nas imagens oníricas.

⁹² *O poder dos sonhos*, Brian Inglis, Editora Pensamento, 1990, São Paulo, citado por Martin Claret.

Sonhos premonitórios ou proféticos

Geralmente os sonhos que se referem a eventos futuros são imprecisos e não apresentam informações muito seguras para o sonhador, motivo pelo qual não devem ser levados literalmente a sério, como se a vida devesse se guiar pelas premonições oníricas. Quando muito, devem ser tratados como probabilidades e não como certezas.

Há os que são proféticos, que parecem trazer ao consciente algo que estava ocorrendo ou vai se processar algum tempo depois. Para o psiquismo não há tempo nem espaço. As coisas ocorrem como num mesmo instante.

Ao contrário do que se pensa, a Psicologia, no que diz respeito ao sonho premonitório, não considera apenas seus aspectos subjetivos, mas também se ocupa, interagindo com a física quântica, de entender sua possibilidade enquanto produto ocorrido na mente humana.

Jung preocupou-se em estudar a questão do tempo, através do que ele chamou de sincronicidade ou princípio da conexão acausal, que descrevia ocorrências simultâneas de dois eventos distintos, sendo um externo e outro interno, que pareciam ter o

mesmo significado ou alguma correlação significativa não aparente. Ele criticava em seus estudos uma causalidade rígida ou a inexistência de interações instantâneas no universo. Um determinismo absoluto contrariava sua idéia de uma *psiquê* não sujeita ao tempo nem ao espaço. O sonho se desenrola como se a situação fosse no tempo presente, trazendo, àquele momento, imagens passadas e futuras, num contexto único e, às vezes, intercalando-as. As cenas apresentadas devem merecer atenção do sonhador e de seu analista quanto aos episódios pretéritos de sua vida. As imagens futuras apontam para uma percepção da intencionalidade do sonhador.

Quando um paciente relata um evento sincronístico, vale lembrar que o analista não se deve deter na sincronicidade em si, enquanto fenômeno, mas principalmente no elemento “escolhido” para estabelecer a conexão entre o interno e o externo. A análise deve recair sobre o significado desse elemento na vida do sonhador e na forma como se deram os eventos.

Os eventos sincronísticos ocorrem com muita profusão em nosso cotidiano, muito embora não lhes notemos. Durante os dias em que escrevia estas páginas, tive a oportunidade de ir a uma conferência sobre transição planetária em que o expositor falava de um complicado mecanismo semelhante a uma teia de aranha. Como ele estava de costas para mim, que como convidado, sentara-me à mesa da conferência, pude notar, sem que ele nem o auditório percebessem, por ser muito extenso, uma minúscula aranha descendo do teto, presa por um imperceptível fio, por detrás dele, e pousando lentamente no chão. Quando ela começou a descer, ele tinha acabado de pronunciar a palavra aranha. Este é um daqueles eventos em que não se percebe qualquer correlação causal, porém de alguma forma estão ocorrendo no mesmo tempo e lugar e para a consciência de alguém. Houve aí uma dupla conexão acausal: uma entre o que ele

falava e a aranha, e outra entre esse evento da conferência e o fato de, naquele dia, eu estar escrevendo sobre o assunto. Ambos só foram percebidos por mim.

Alguns eventos tidos como explicados pela sincronicidade podem ser mais bem entendidos a partir dos estudos de J. B. Rhine, na Duke University, na Carolina do Norte, Estados Unidos.⁹³

Há pessoas cujos sonhos são, em sua maioria, premonitórios. Muitos são sonhos de maus presságios que, geralmente, deixam os sonhadores extremamente tristes por se verem como uma espécie de “profeta do mau agouro”. Achar que tudo que sonham de ruim vira realidade.

Embora os sonhos interpretados por José do Egito, constantes no livro bíblico Gênesis, sejam considerados como proféticos, pode-se afirmar que, para se chegar à conclusão sobre sua veracidade, necessitou-se da análise dos símbolos neles contidos. Isto faz com que estabeleçamos uma diferença entre certos sonhos proféticos e sonhos simbólicos, ou então conceber uma variante deles. Há sonhos proféticos ou premonitórios, sem símbolos, que não necessitam de uma interpretação e outros que necessitam ser interpretados. Nos primeiros, o acontecimento futuro aparece límpido, claro e preciso. No segundo caso, como nos sonhos interpretados por José, o acontecimento futuro vem revestido pelos símbolos, carecendo de interpretação.

Como bem assinalou Jung, em entrevista a Freeman, da BBC de Londres, uma situação antevista coletivamente poderá provocar sonhos que se assemelham a uma premonição. As possibilidades da ocorrência de algo poderão se tornar coletivas e conscientizadas, o que levará uma pessoa, ou muitas, a terem

⁹³ H. G. Andrade, *Parapsicologia Experimental*, Editora Pensamento, São Paulo-SP.

sonhos antecipatórios sem serem premonitórios. Uma possível guerra ou uma calamidade, cuja probabilidade seja psicologicamente experimentada antecipadamente por uma população, provocará sonhos que apresentarão imagens de sua provável ocorrência tanto quanto de sua negação.

Ele considerava que há sonhos que *“são apenas uma combinação precoce de possibilidades que podem concordar, em determinados casos, com o curso real dos acontecimentos, mas que podem, igualmente, não concordar em nada ou não concordar em todos os pormenores. Só neste caso é que se poderia falar de profecia.”*⁹⁴

⁹⁴ Obras Completas, Vol. VIII, par. 493.

Sonhos compensatórios

Muitas vezes os sonhos se produzem no intuito de compensar desejos (conscientes ou inconscientes) que pressionam o *ego* quando este se encontra impossibilitado de realizá-los. Essa compensação decorre da relação complementar entre o *Self* e o *ego*, entre a vida inconsciente e a consciente.

Para Ouspensky, o sistema compensatório dos sonhos obedecia a uma lei geral de contraste, em que o oposto no sonho é óbvio, em face deles serem o negativo em relação ao positivo da vida.

Jung, no parágrafo 170 do Volume VII, das Obras Completas, escreveu: “..., *a grande maioria dos sonhos é de natureza compensatória. Eles sempre acentuam o outro lado, a fim de conservar o equilíbrio da alma.*”⁹⁵ Porém ele coloca que essa não é a única finalidade dos sonhos. Ele considerava o sonho, não só como uma fonte preciosa de informações, mas também como um instrumento educativo e terapêutico efficientíssimo.

Para ele “*a função geral dos sonhos é tentar restabelecer a nossa balança psicológica, produzindo um*

⁹⁵ O grifo é do original.

material onírico que reconstitui, de maneira sutil, o equilíbrio psíquico total.” O sonho tem então a função de compensar as deficiências da personalidade do indivíduo, orientando-a quanto ao seu destino futuro. É nesse sentido que os sonhos não devem ser desprezados.

Quando se assume uma atitude unilateral na consciência, excessivamente voltada para um aspecto particular, os sonhos produzem uma compensação visando o reequilíbrio psíquico entre os opostos.

Embora considerasse os sonhos como de natureza compensatória, ele não negava a possibilidade da existência de sonhos “paralelos”. Sobre isso ele afirmou: – *“Não contesto de modo algum a possibilidade de sonhos ‘paralelos’, isto é, de sonhos cujo sentido coincida com a atitude da consciência ou venha em apoio desta última. Mas, na minha experiência, pelo menos, estes últimos são relativamente raros.”*⁹⁶ Naturalmente ele estava se referindo aos sonhos confirmatórios.

Os sonhos compensam distorções do *ego* em relação à sua própria conduta quando complementa ações conscientes não totalmente realizadas. No sonho, o sonhador poderá realizar o que a vida social o impediu, pela necessidade de preservar sua *persona*.

Outra compensação se dá quando o sonho vem em auxílio do *ego* que não percebe necessidade de modificação de seus rumos em relação ao processo de individuação.

James Hall coloca um terceiro processo compensatório para o sonho, no qual ele *‘pode ser visto como uma tentativa para alterar diretamente a estrutura de complexos sobre os*

⁹⁶ C. G. Jung, Obras Completas, Vol. XII, par. 48.

*quais o ego arquetípico se apóia, para a identidade em níveis mais conscientes*⁹⁷.

Quando o *ego* não é suficientemente estruturado, os sonhos não só se comportam de maneira compensatória, mas também como um auxiliar ao desenvolvimento e fortalecimento do *ego*.

A depender da situação do *complexo* e da posição do *ego* desperto, os sonhos podem apresentar símbolos em oposição, em confirmação ou modificando suas atitudes.

Os sonhos compensatórios modificam as visões distorcidas ou incompletas do *ego* vígil. Nesse sentido eles têm uma função complementar, pois ocupam um vazio deixado pelo *ego* que, por mais que o queira, não consegue ter domínio completo da realidade consciente, muito menos do inconsciente.

⁹⁷ Jung e a Interpretação dos Sonhos, p. 32.

Sonhos na gravidez

A análise e interpretação dos sonhos não podem prescindir do conhecimento da condição psíquica do sonhador. O estado físico, emocional, bem como o universo social em que vive, são fatores relevantes para o deslindamento de seus sonhos.

Existem estudos em que se afirma a influência do sexo do sonhador nos seus sonhos, porém não se pode afirmar que eles difiram significativamente, ou modifiquem sua forma de apresentação, por essa condição. É claro que as características do sonhador fazem seu sonho, mas o sonhar é uma atividade universal, isto é, todos sonham da mesma forma, segundo uma condição cerebral e psíquica padronizadas. Os sonhos são diferentes como são singulares os sonhadores. Os sonhos de um homem serão diferentes dos de uma mulher por eles serem pessoas diferentes, mas não por terem essa ou aquela condição sexual anatômica. Parece-nos que estabelecer uma diferença no sonhar pelo tipo de sexo é o mesmo que estabelecer diferença pela raça, o que implica numa generalização perigosa. Como o dia-a-dia de um homem, assim como sua infância, difere do de uma mulher, face às características culturais e regionais, seus sonhos apresentarão imagens e símbolos coerentes com suas histórias de vida. Ao que tudo indica, as diferenças existentes

entre os sonhos dos homens e os das mulheres se devem às diferentes condições socio-culturais em que se situam eles.

O fato do homem, segundo Jung, ir em busca de sua *ânima* e a mulher de seu *ânimus*, poderá levá-los a interpretar seus sonhos segundo essa busca, porém a elaboração onírica, a disposição de conectar conteúdos inconscientes é semelhante. Da mesma forma, a gravidez não altera o sonhar, mas provoca a utilização de certos símbolos, particulares e universais, com maior intensidade.

A relação que a mulher tenha com seu bebê interferirá nos símbolos oníricos apresentados. Nos casos em que há uma certa rejeição, por mais leve que seja, da mãe em relação a seu bebê, isto é, no que diz respeito à não aceitação da gravidez, também haverá interferência na formação dos símbolos oníricos. As circunstâncias físicas da gravidez, o fato de ser a primeira, sua relação com o pai biológico, a aceitação social em relação à gestação, são fatores intervenientes na produção dos símbolos. A interpretação dos sonhos das grávidas não pode prescindir dessa consideração.

O sonho de mulheres, segundo relata Kenneth Rubinstein⁹⁸, possui mais experiências emocionais do que o de homens. Os sonhos de homens apresentarão mais atividades tipicamente masculinas do que os das mulheres.

A gravidez é um estado cujo psiquismo da gestante se altera face à existência de um outro em seu contexto. As referências de Thomas Verny⁹⁹ sobre a vida intra-uterina nos remetem à percepção da atividade inconsciente da vida de um feto. Pelos seus estudos não se pode afirmar que inexistam uma

⁹⁸ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 130.

⁹⁹ *The Secret Life of the Unborn Child*, Dell Publishing, New York-USA, 1986.

vida consciente como também atividades inconscientes, e até elaborações oníricas.

Patrícia Maybruck,¹⁰⁰ num trabalho publicado em 1989 sobre gravidez e sonhos, comenta que o padrão de sono das grávidas, por ser irregular, induz a uma maior possibilidade de lembrança dos sonhos, além do fato de acordarem mais vezes durante o sono e de dormirem mais do que as não grávidas. Adianta também, que se pode perceber, pelos sonhos, a possibilidade de que a mulher esteja grávida. Ela coloca que os sonhos no início da gestação são povoados de animais aquáticos e no meio da gravidez eles apresentam animais terrestres, como cachorrinhos, gatos e coelhos.

Stanley Krippner, que realizou estudos sobre sonhos de mulheres grávidas, relata que na maioria deles constavam referências à água, à arquitetura, a pequenos animais e a membros da família.

São comuns sonhos em que a sonhadora se sente presa a algo, principalmente no início da gestação, como correntes ou fios, além de imagens oníricas indicando algo em crescimento. Esse crescimento também pode ser observado se comparar elementos semelhantes, em sonhos distintos, que se apresentam em estágios de desenvolvimento (tamanhos) diferentes.

As grávidas, geralmente, sonham com seus bebês, com os objetos que lhes digam respeito, e, muitas vezes, amamentando-os. Sonham com o sexo de seu bebê, tendo em vista sua grande ansiedade em obter uma resposta a respeito, às vezes, diferente do real.

Em geral as grávidas tendem a ter sonhos com seus futuros filhos. Segundo a visão espírita, face ao encontro espiritual que porventura venham a ter com eles. Os sonhos podem se

¹⁰⁰ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p. 148.

apresentar como pesadelos a depender da condição espiritual do reencarnante. Os sonhos das mulheres que irão engravidar podem revelar aspectos importantes da personalidade do reencarnante. É através dos sonhos que as revelações ocorrem, no que diz respeito às situações com as quais o reencarnante vai se defrontar.

As mulheres que provocaram abortos freqüentemente têm pesadelos, pela culpa que costuma acompanhar suas vidas. Vêm-se perseguidas, agredidas, angustiadas e, por vezes, violentadas, fruto dos processos referentes ao aborto praticado. Muitas vezes os temas de seus pesadelos se devem ao fenômeno da obsessão espiritual, quando ocorre durante o sono, pelo espírito que fora impedido de reencarnar.

Sonhos dentro de sonhos

Não é raro sonhar-se que, no momento do sonho, está-se sonhando, isto é, no sonho o sonhador tem um sonho. Geralmente tal acontece em face da necessidade de justificar algo que se encontra sob censura do *ego* onírico e/ou que está influenciado pelo *ego* desperto.

Sonhar sonhando representa a entrada em outro nível de (in)consciência durante o sono. O segundo sonho, que ocorre naquele momento, representa uma instância mais profunda do inconsciente, a que o *ego* raramente tem acesso. A interpretação desse segundo sonho é extremamente difícil e complexa, pois tem um significado mais oculto do que o dos sonhos comuns.

Quando esse fenômeno ocorrer, o analista pode separar os dois sonhos e tentar estabelecer correlações entre eles de modo a obter uma visão ampla da mensagem de ambos e em que pontos elas se conectam.

Nesses casos de sonhos duplos, quem sonha é o *ego* onírico, e é sobre ele que se refere o segundo sonho. Jung afirma que “*O inconsciente percebe, tem propósitos e intuições, sente e pensa como a mente consciente.*” Equivale afirmar a existência de um *ego* (onírico) diferente do *Self* e do *ego* desperto, cujas ‘faculdades’ permitiriam, de alguma forma, o sonhar. Porém, isso

não nos permite afirmar que o inconsciente deve ser visto como uma personalidade à parte do indivíduo, pois ele está sempre presente em todos os processos psíquicos, permeando as atitudes, desejos, emoções e intuições humanas. Não há *ego* sem influência do inconsciente.

Pode-se interpretar o sonho ocorrido dentro de outro sonho como algo da esfera do *ego* onírico, portanto da inconsciência, no que diz respeito à relação com o *Self*. O sonho dentro de outro sonho é o negativo dele, sendo o positivo para o *ego* desperto.

Os sonhos e a arte

Desde os tempos mais remotos que o ser humano, nas mais diversas culturas, vem representando os conteúdos do inconsciente através da arte. Seja na música, seja na escultura, como também na pintura, ou em outra qualquer, as formas de expressão têm variado de acordo com as características tipológicas de cada artista.

As artes em geral se assemelham aos sonhos pela tentativa em ambos de representar uma realidade inacessível à lógica do *ego*. São expressões simbólicas de objetos desconhecidos que pretendem mostrar-se ao *ego*.

As características tipológicas (introversão e extroversão), quando cruzadas às funções racionais e irracionais (pensamento, sentimento, sensação e intuição), produzem, em cada indivíduo, modelos e padrões típicos de habilidades que o levarão a realizar estilos distintos em suas capacidades artísticas.

De alguma forma os artistas, poetas principalmente, sempre se colocaram entre a consciência e o inconsciente de uma maneira bastante freqüente. O mundo dos sonhos lhes é particularmente próximo, pois suas obras de arte os colocam acima do nível do *ego*.

Independente de nossa capacidade artística e de termos ou não dons especiais para a elaboração de obras de arte, mesmo que não consideradas como tal, durante o sono, através dos sonhos, nos revelamos artistas de primeira linha, produzindo obras cujo surrealismo causa espanto aos mestres deste gênero.

Muitas vezes os artistas retiram suas idéias e modelos dos sonhos ou das ocorrências durante o sono. Várias obras musicais foram compostas após seus autores declararem terem entrado num certo estado de sono ou torpor. Os artistas captam das profundezas do inconsciente os motivos ou imagens para suas obras.

Vale lembrar que as imagens traduzidas em obras de arte são geradas pelo consciente ou pelo inconsciente. As imagens da consciência são reproduções da realidade exterior vista pelo artista. Essas imagens podem surgir nos sonhos e não são formulações do inconsciente, mas tão somente utilizadas para representar seus conteúdos. As imagens do inconsciente, pessoal ou coletivo, são representações das emoções e experiências do indivíduo, bem como fruto de conteúdos arquetípicos, que vão surgir nos sonhos com características distintas daquelas pertencentes à esfera da consciência.

Um dos exemplos claros da influência do inconsciente nas artes são as obras surrealistas. Dizia-se popularmente que a pintura surrealista era a “arte dos sonhos”, pois a arte, para ser imortal, teria que ir além dos limites normais, isto é, ir à esfera dos sonhos. Muitos dos pintores surrealistas procuravam retratar em suas obras, de forma figurativa, o mundo onírico, dentre eles, o notável Salvador Dalí.

Alguns artistas costumam guardar seus instrumentos de trabalho junto à cama, pois, assim que acordam e, às vezes, ainda deitados, retratam seus sonhos em obras de arte, que hoje se encontram em grandes museus no mundo.

A propriedade do inconsciente de gerar mensagens criativas estabelece conexão com a capacidade artística do indivíduo. Essa conexão, afluída nos sonhos, se produz pelo processo de diferenciação do coletivo.

A terapêutica ocupacional, introduzida com sucesso na psiquiatria, possibilitou a realização simbólica, e providencial, dos conteúdos inconscientes. Nessa mesma linha de raciocínio, pode-se estabelecer um paralelo com a realização do inconsciente através da arte, pela sua possibilidade de deslocamento do excesso de energia psíquica inconsciente. O uso terapêutico da arte em pacientes psiquiátricos não objetiva a realização de obras de arte, mas tão somente a expressão das emoções mais profundas do indivíduo. Não se trata de buscar uma estética artística, mas apenas a possibilidade para o indivíduo de projetar seus conflitos pela “linguagem plástica”.¹⁰¹

Mais do que esboços ou garatujas de produções artísticas, as realizações oníricas projetadas numa obra são como que autorretratos da *psiquê*, que se permite uma representação simbólica. A linguagem do inconsciente se assemelha à artística, onde os elementos, aparentemente desconexos, têm um sentido próprio e surpreendente.

Jung

“Não é suficiente explicar, em todos os casos, o contexto conceitual do conteúdo de um sonho. Muitas vezes impõe-se a necessidade de esclarecer conteúdos obscuros, imprimindo-lhes uma forma visível. Pode-se fazer isso, desenhando-os, pintando-os ou modelando-os. Muitas vezes as mãos sabem resolver enigmas que o intelecto em vão lutou

¹⁰¹ Nise da Silveira, *O Mundo das Imagens*, p. 92.

por compreender. Modelando um sonho podemos continuar a sonhá-lo com mais detalhes, em estado de vigília, e um acontecimento isolado, inicialmente ininteligível, pode ser integrado na esfera da personalidade total, embora inicialmente o sujeito não tenha consciência disso. A formulação estética deixa-o tal como é, e renuncia à idéia de descobrir-lhe um significado. Isso faz com que certos pacientes se imaginem artistas – naturalmente mal compreendidos. O desejo de compreender o sentimento do material produzido que renuncia à idéia de cuidadosa formulação, para ele tem início com uma associação causal tosca, e por isso carece de base satisfatória. Só se tem alguma esperança de êxito, quando se começa com um produto já formulado.”¹⁰²

Em outro trecho,¹⁰³ Jung já salientava os efeitos terapêuticos da arte em seus pacientes, reduzindo inclusive a quantidade e intensidade de seus sonhos.

A realização de uma obra de arte, seja produto de um sonho ou não, atinge a integração de conteúdos pertencentes ao inconsciente, porém ainda não organizados no *ego*. A expressão artística, presente na obra e, principalmente, no momento da criação, é, sobretudo, um fator transcendente para a realização da necessária integração de opostos. A direção seguida na realização das obras de arte, em todos os campos, é a do processo de individuação, presente na dialética entre as imagens do inconsciente e o *ego*.¹⁰⁴

A arte surge como uma proposta para reorganizar o *ego* a partir do fortalecimento da capacidade criativa existente em todos

¹⁰² C. G. Jung, Obras Completas Vol. VIII, par. 180.

¹⁰³ Idem, idem, par. 400 e seguintes.

¹⁰⁴ Nise da Silveira, *O Mundo das Imagens*, p. 87.

os seres humanos. Esse poder criativo, então agindo de forma bruta e inconseqüente, encontrará uma diretiva através da arte.

Reflexões finais

Nada pode nos garantir que todas as teorias existentes sobre os sonhos não possam ser aspectos parciais do entendimento de uma importante função psíquica. Eles podem, dentro desta perspectiva, referir-se a: premonições, respostas a desejos, prenúncio de doenças, movimentos corporais noturnos, lembranças de vidas passadas, desdobramentos, imaginações fantasiosas, encontros espirituais, resultantes dos pensamentos diurnos, lembranças da infância, elaborações simbólicas do inconsciente, conselhos úteis para o desenvolvimento psíquico, influência divina, fonte de idéias criativas, sinais de problemas mentais, orientações para a vida de vigília, etc.

Da mesma forma que as teorias explicativas sobre os sonhos podem ser abordagens complementares, as práticas e técnicas utilizadas para sua compreensão e uso na vida de vigília, podem, também, ser aplicadas isoladamente ou em conjunto, sem prejuízo ao sonhador.

A interpretação dos sonhos é uma atividade pouco relevante para a grande maioria das pessoas. Sua importância poderá se acentuar no futuro quando se conhecer melhor a mente humana. Os sonhos podem ser responsáveis por uma nova etapa

na evolução psíquica do ser humano, se a eles se aplicarem técnicas de aperfeiçoamento.

Pode-se perceber que existem muitas teorias a respeito dos sonhos bem como explicações e interpretações as mais diversas, porém nenhuma certeza. Muitas crenças, muitas críticas polarizadas e antagônicas entre si. Sabe-se, certamente, que o sonho é um fato cuja testemunha principal, e talvez única, é o próprio sonhador. Ficção simbólica, subjetividade, realidade espiritual, tudo se mistura num universo único na mente do sonhador, início e fim do que se chama sonho. Independente desse aparente caos de teorias, eles se prestam ao desenvolvimento da totalidade psíquica, ao ser humano integral.

É importante ficar-se atento ao risco das generalizações. O mundo dos sonhos, tão real quanto o mundo sentido pelos nossos órgãos e descrito como o verdadeiro, é desconhecido na sua totalidade. Ele, como tudo que o ser humano estuda, é entrevisto numa pequena faceta acessível no nível psíquico em que o próprio ser humano consciente se situa. A mente, que estuda a si mesma, certamente sozinha não conseguirá fazê-lo em sua totalidade.

O sonho parece ser um grito de alerta do *ego* que luta pela sua sobrevivência ou contra sua morte aparente. Ele representa a esperança da noite escura do sono. Produção espontânea e inquestionável dos escaninhos da mente que nunca dorme.

A interpretação dos sonhos sempre foi entregue aos magos, feiticeiros e adivinhos para que os explicassem e dessem um sentido real, hoje, porém, eles se tornaram objeto de investigação científica e não só do domínio dos psicólogos, analistas e terapeutas, mas também do domínio público.

Há que se considerar os aspectos contextual e cultural na sua análise e interpretação. Cada época e cultura poderão estabelecer paradigmas diferentes. Pode-se observar, em todos

os sistemas interpretativos, uma certa visão etnocêntrica e tradicional que os torna parciais.

A maioria dos estudos sobre sonhos, ou mesmo os paradigmas subjacentes às suas análises e interpretações, parecem levar em conta que eles (os sonhos) são produzidos pelo *ego* (nos seus desejos inconscientes) e para o *ego*, como se ele fosse o centro das atenções. Os sonhos irrompem na consciência através do córtex e não são produtos planejados, mesmo quando se tenta sonhar antecipadamente com algo. São frutos de conexões cuja objetividade escapa à certeza dos estudiosos, que são unânimes em afirmar que há uma objetividade, mas é de se perguntar para que e para quem.

As respostas serão provisórias, mesmo aquelas oriundas daqueles que têm a certeza de deterem a verdade, cuja relatividade desafia o tempo. Assim como o pensar humano é inerente àquele que o faz, o sonhar é intrínseco ao sonhador. Só ele sabe o que se passa em seu mundo objetivo das imagens desafiadoras dos sonhos. O *ego* onírico é a testemunha solitária das ações que se processam no mundo dos sonhos.

As preocupações sobre causalidade são de todos os tempos e são inerentes à espécie humana, e elas nos levam à certeza de propósitos em tudo que se refere à vida. Mesmo que se diga que aquela causalidade é fruto de uma visão dual, da mente que se fragmentou, uma explicação vai ser exigida por consequência do fato dela ter sido suscitada nos sonhos. Muito além da causalidade se coloca a finalidade, que nos remete à necessidade de entender propósitos.

O tema dos sonhos sempre se revelou num fascínio para as pessoas. O próprio nome nos remete a um mundo mágico e fantástico, do qual parece que viemos ou algo reles temos a nos regozijar. Eles, por ocorrerem num momento de abaixamento da consciência, denotam um quê de mistério e sagrado ao mesmo

tempo. A experiência do sonho ocorre num estado alterado de consciência, *abaixo* do nível da consciência desperta. Parecem pensamentos não pensados ou elaborações mentais irrompidas à consciência sem que esta tome qualquer iniciativa. São emanções não controladas pela consciência, não sendo possível sonhar-se exatamente como e com que se deseja.

O sonho é imponderável, improvável salvo pelo depoimento do sonhador, porém suas conseqüências são observáveis. Mas, em que meio eles ocorrem? Como são provocados? Que estrutura os provoca? O *Self*? O *ego* vígil? O *ego* onírico? São interrogações desafiadoras à nossa mente lógica. Talvez as respostas só sejam alcançadas quando nos situarmos além do concretismo lógico-matemático e penetrarmos nos domínios da emoção e da intuição.

Jung vai explorar os sonhos como poucos, em sua volumosa obra, dando-lhes um caráter de importância fundamental no processo terapêutico, fazendo deles o principal apoio à entrada nos domínios do inconsciente.

Os sonhos ocorrem a partir de uma brecha que o inconsciente abre para o consciente, motivada por fatores externos ou internos. Alguns parecem originar-se dos mais recônditos lugares do inconsciente. Outros demandam da superfície do inconsciente pessoal e, em alguns casos, retratam um instantâneo do psiquismo, isto é, do estado geral do indivíduo, estabelecendo uma relação complementar entre as instâncias psíquicas, consciente e inconsciente.

O sonhador deve sempre se perguntar após a lembrança de um sonho: – Qual a intenção desse sonho? Que efeito ele pretende ter? As respostas podem ser obtidas com a ajuda de alguém, o qual não deve se limitar a dar interpretações mágicas e desconexas.

Deve-se sempre questionar ao sonhador o que ele sente em relação às imagens do sonho, pois, geralmente, ele se refere a um determinado problema sobre o qual o sonhador tem uma visão consciente equivocada. O questionamento que se deve fazer ao sonhador é semelhante a uma anamnese médica, isto é: – Como foi o sonho? Como você se sentiu no sonho? E depois que lembrou? Quando? Por que? Onde? Com quem? etc.

O enredo de um sonho parece obedecer a um esquema semelhante ao existente na estrutura do mito. Ele, o sonho, é estruturado como um padrão de coordenadas que conduzem a uma idéia central. Às vezes parece-nos que o mito forja o sonho.

Um mesmo sonho pode conter elementos contraditórios entre si, que se opõem na consciência, representando aspectos que necessitam conciliação. Nesse tipo de sonho costumam surgir elementos que tendem a confundir o analista que, sempre que possível deve manifestar sua incapacidade, mesmo que momentânea, de entendê-lo.

A influência da era do mundo virtual sobre os sonhos pode transformá-los em peças da imaginação e da fantasia, a serviço do irreal e do inconsistente. Porém, a tecnologia vai oferecer uma maior quantidade de imagens e símbolos que se prestarão a liberar conteúdos semelhantes aos apresentados nos sonhos, a serviço do processo de individuação.

Os sonhos revelam estruturas ou *complexos* intrapsíquicos do sonhador e suas relações com os outros, com seu próprio mundo interno e com o mundo das imagens objetais.

Os sonhos expressam: um tema onírico principal, uma perspectiva de realidade psicológica do sonhador, um simbolismo particular, núcleos de significado, padrões de energia, uma expressividade emocional. Eles são uma das formas de expressão da energia psíquica interior.

Os sonhos expressam também, e devem ser vistos sob os aspectos: dos sentimentos, da sensibilidade e da intuição. Sua análise e compreensão pelo *ego* desperto deverão conter essas condições psíquicas.

Não se lida diretamente com os sonhos, mas com a lembrança deles, isto é, do sonho ao relato, há o momento da lembrança. Desta, ao relato, ocorrem alterações significativas em face da linguagem utilizada pelo sonhador para descrever as próprias imagens oníricas. Wynn Schwartz¹⁰⁵ afirma que “*Aquilo que é contado ao analista é modelado não só pelo conteúdo original do sonho, mas também pelos sentimentos do sonhador, a respeito e no contexto das complexidades da relação com o analista.*”

A consciência é dual. O sonho é mono (unidimensional). Não há separatividade nos sonhos. Eles apresentam imagens instantâneas e globais. Para alcançar sua compreensão única é preciso meditar sobre eles, continuá-los, dialogar com suas figuras, desenhar suas imagens, enfim viver com elas. Mesmo que apresentem como lembrança uma única imagem isolada, em lugar do sonho todo, aquela imagem é o ponto de convergência de uma rede de significados que merece atenção.

Uma das mais conhecidas e mais largamente usadas técnicas para a exploração do inconsciente, extensamente adotada por Freud e seus seguidores, é a da análise dos sonhos. Embora não entremos aqui numa discussão do sistema de interpretação de Freud, assinalaríamos que, embora os sonhos propiciem acesso ao inconsciente do indivíduo, verificamos freqüentemente que eles dão acesso a apenas *uma pequena parte* dele. Em muitos indivíduos, só uma parte do inconsciente é capaz de se expressar através dos sonhos.

¹⁰⁵ *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, p.58.

Muita gente não leva a sério os sonhos, porém nem sempre sabe que segue teorias religiosas, filosóficas e até políticas, que se originaram através de sonhos de seus profetas e líderes.

Os sonhos, na primeira metade da vida, geralmente se referem ao mundo exterior, à vida de adaptação, à necessidade do fortalecimento do *ego*. Na segunda metade da vida eles se referem à vida interior, à totalidade, à necessidade de entender seu significado.

Estudar os sonhos é dedicar-se a uma atividade importante e intensa na vida do ser humano. Em média sonhamos cerca de cem mil vezes (média de quatro por dia durante cerca de setenta anos), o que coloca o sonhar como atividade extremamente freqüente em nossas vidas. Com essa intensidade, certamente a natureza pretende mostrar o quanto ela é importante.

Quantas pessoas dizem: – minha vida não tem sentido! Elas não sabem, mas certamente estão falando do *ego* e de suas necessidades. Outro sentido, o real, pode ser encontrado na análise dos sonhos. Prestar atenção aos sonhos poderá dar sentido à vida das pessoas. Os processos tão decantados de autoconhecimento e autodescobrimento podem ser mais bem compreendidos pela percepção dos sonhos, que indicarão as correções de rumo que devem ser feitas pelo *ego* desperto a fim de alcançar a autotransformação.

Os sonhos operam como se o *ego* desperto tivesse uma visão unilateral, incompleta, negligenciada ou imperfeita da situação global da personalidade. Por esse motivo os sonhos são complementares e operam como um (supra)senso de orientação da consciência, uma espécie de comentário supra-racional. Eles se processam num momento em que o inconsciente sobrepõe-se à consciência, permitindo-a, posteriormente, ter acesso aos seus conteúdos. É nesse sentido que eles são a via real ao inconsciente, através principalmente dos *complexos*.

Por isso, quem se identifica com a metade diurna de sua própria existência psíquica, só pode conceber os sonhos noturnos como nulidades desprovidas de valor, embora a noite possa ser tão longa quanto o dia, e toda consciência esteja baseada numa evidente situação de inconsciência, aí tendo suas raízes e aí se extinguindo a cada noite.

Será que um dia assistiremos o sonho em *real time*, quando uma tela venha a mostrar o que se passa no córtex humano? Não tenho dúvidas que sim, e nessa época, muitas dúvidas cairão por terra, mas outras certamente surgirão. O avanço científico, com o mapeamento cerebral e a evolução da informática, possibilitará uma melhor compreensão dos sonhos, sobretudo de sua origem e finalidade.

O *ego* é o sonho do *Self*.

Bibliografia

Andrade, Hernani Guimarães, *Parapsicologia Experimental*, Editora Pensamento, São Paulo-SP;

Assagioli, Roberto, *Psicossíntese - Manual de princípios e técnicas*, 1982, Editora Cultrix, São Paulo-SP;

Blackmore, Susan J., *Experiências Fora do Corpo*, 1988, Editora Pensamento, São Paulo-SP;

Brandão, Junito de Souza, *Mitologia Grega*, 1995, Volume II, Sexta Edição, Editora Vozes, Rio de Janeiro-RJ;

Claret, Martin, *A essência dos sonhos*, 1997, Editora Martin Claret Ltda., São Paulo-SP;

-----, *Jung Vida e Pensamentos*, 1997, Editora Martin Claret Ltda., São Paulo-SP;

Coxhead, David y Hiller, Susan, *Sonhos e Visões*, 1997, Edições delPrado, Rio de Janeiro-RJ;

Fagan, Joen e Shepherd, Irma Lee, *Gestalt-Terapia – Teoria, Técnicas e Aplicações*, 4^a Edição, 1980, Zahar Editores, Rio de Janeiro-RJ;

Faria Junior, Ademar, *Mecanismo dos Sonhos*, 2^a Edição, 1997, Editora Mnêmio Túlio, São Paulo-SP;

Franco, Divaldo Pereira e Ângelis, Joanna (espírito), *Autodescobrimento – Uma busca interior*, 1995, Livraria Espírita Editora Alvorada, Salvador-BA;

-----, e Manoel P. de Miranda (espírito), *Nas Fronteiras da Loucura*, Edição LEAL, 1982, Salvador-BA;

-----, idem, *Tramas do Destino*, Edição FEB, 1979, Rio de Janeiro-RJ;

-----, e Victor Hugo (espírito), *Do Abismo às Estrelas*, Edição LEAL, 1975, Salvador-BA;

-----, idem, *Calvário de Libertação*, Edição LEAL, 1979, Salvador-BA;

Franz, Marie-Louise von, *O caminho dos sonhos*, 1993, Editora Cultrix, São Paulo-SP;

-----, *Os sonhos e a morte - Uma interpretação junguiana*, 1990, Editora Cultrix, São Paulo-SP;

Freud, Sigmund, *A Interpretação dos Sonhos*, 1972, Vol. IV e V, Imago Editora Ltda, Rio de Janeiro-RJ;

Gamashi, Halu e Lage, Sônia Luiza, *Sonhos Oráculo Fundamental no processo de autoconhecimento*, Editora Mahatma, 1992, Belo Horizonte-MG;

Grof, Stanislav, *Além do Cérebro*, McGraw-Hill, 1988, São Paulo-SP;

Hall, James A., *A Experiência Junguiana*, 1992, Editora Cultrix, São Paulo-SP;

-----, *Jung e a Interpretação dos Sonhos*, 1990, Editora Cultrix, São Paulo-SP;

Hossri, C. Morey, *Sonho Acordado Dirigido*, 1974, Editora Mestre Jou, São Paulo-SP;

Imbassahy, Carlos, *Freud e as manifestações da alma*, 2ª Edição, 1976, Editora Eco, Rio de Janeiro-RJ;

Jung, Carl Gustav, CW Vol. I, *Estudos Psiquiátricos*, Vozes, 1994, Rio de Janeiro-RJ;

- , Vol. II, *Estudos Experimentais*, Vozes, 1997, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. VI, *Tipos Psicológicos*, Vozes, 1991, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. VII, *Estudos Sobre Psicologia Analítica*, Vozes, 1981, 2ª edição, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. VIII, *A Dinâmica do Inconsciente*, Vozes, 1991, 2ª edição, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. IX/2, *Aion - Estudos Sobre o Simbolismo do Si Mesmo*, Vozes, 1982, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. XI, *Psicologia da Religião Ocidental e Oriental*, Vozes, 1983, 2ª edição, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. XII, *Psicologia e Alquimia*, Vozes, 1991, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. XIV, *Mysterium Coniunctionis*, Vozes, 1985, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. XVI, *A Prática da Psicoterapia*, Vozes, 1988, Rio de Janeiro-RJ;
- , Vol. XVII, *O Desenvolvimento da Personalidade*, Vozes, 1986, 2ª edição, Rio de Janeiro-RJ;
- , XVIII/1, *Conferências de Tavistock*, Vozes, 1991, 6ª edição, Rio de Janeiro-RJ;
- , e outros, *O Homem e seus Símbolos*, 1992, Editora Nova Fronteira, Rio de Janeiro-RJ;
- Kleitman, Nathaniel e outros, *Psicobiofísica, as bases neurológicas do comportamento*, 1970, Ed. USP, São Paulo-SP;
- Krippner, Stanley (org.), *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*, 1994, Editora Cultrix, São Paulo-SP;
- , *Possibilidades Humanas*, 1988, Livraria Francisco Alves Editora, Rio de Janeiro-RJ;

- Kübler-Ross, Elizabeth, *Sobre a Morte e o Morrer*, 2ª edição, 1985, Martins Fontes, São Paulo-SP;
- Loureiro, Carlos Bernardo, *A Visão Espírita do Sono e dos Sonhos*, Casa Editora O Clarim, 1996, Matão-SP;
- Maharshi, Ramana, *Ensinaamentos Espirituais*, 1993, Cultrix, São Paulo-SP;
- Nagera, Humberto (org.), *Conceitos psicanalíticos básicos da teoria dos sonhos*, 1981, Editora Cultrix, São Paulo-SP;
- Nasio, Juan-David, *Cinco Lições Sobre a Teoria de Jacques Lacan*, Jorge Zahar Editor, Rio de Janeiro-RJ, 1994;
- Noll, Richard, *O Culto de Jung*, Editora Ática, 1996, São paulo-SP;
- Novaes, Adenauer, *Reencarnação: Processo Educativo*, 1995, Edição da Fundação Lar Harmonia, Salvador-Ba;
- Ouspensky, P. D., *Um Novo Modelo do Universo*, 1987, Pensamento, São Paulo-SP;
- , *Tertium Organum*, 1988, Pensamento, São Paulo-SP;
- Parker, Julia e Derek, *O Livro dos Sonhos*, 1997, Publifolha, São Paulo-SP;
- Rossi, Ernest Lawrence, *Os sonhos e o desenvolvimento da personalidade*, 1982, Summus Editorial Ltda., São Paulo-SP;
- Sharp, Daryl, *Léxico Junguiano*, 1993, Editora Cultrix, São Paulo-SP;
- Silveira, Nise da, *O Mundo das Imagens*, 1992, Editora Ática, São Paulo-SP;
- , *Jung Vida e Obra*, 1994, 14ª edição, Editora Paz e Terra, São Paulo-SP;
- Tabone, Marcia, *A Psicologia Transpessoal*, 1988, Cultrix, São Paulo-SP;

Vieira, Waldo, *Projeções da Consciência*, 1982, Editora Lake, São Paulo-SP;

Whitmont, Edward C., e Perera, Sylvia B., *Sonhos - um portal para a fonte*, 1995, Summus Editorial Ltda., São Paulo-SP;

Wilber, Ken, *O Espectro da Consciência*, 1990, Editora Cultrix, São Paulo-SP;

Xavier, Francisco Cândido e Luiz, André (espírito), *Entre a Terra e o Céu*, 1954, Editora FEB, Rio de Janeiro-RJ;

----- e Emmanuel (espírito), *O Consolador*, 1940, Editora FEB, Rio de Janeiro-RJ;

Contra capa

Sonhar é uma atividade inerente à existência do inconsciente, pois é sua expressão natural e de importância fundamental ao equilíbrio psíquico. Nos sonhos encontramos um mundo numinoso, mágico, pouco compreensível, mas belo e intrigante. No mundo dos sonhos, objetos, animais e pessoas se misturam como numa orquestra, formando um conjunto harmonioso e coerente em si, sob o comando de seu maestro, o sonhador.

Sua estrutura sempre fascinou o ser humano pela identidade de suas imagens com a natureza essencial dele próprio. Nascido e gerado nas profundezas do psiquismo, os sonhos trazem consigo os resíduos pertencentes à trajetória da humanidade ao longo do processo de desenvolvimento da consciência superior.

Neste novo século de luzes e imagens multicoloridas e do grande avanço tecnológico, já ingressos no Terceiro Milênio, estamos na iminência de descortinar um dos véus que encobrem a verdadeira natureza do ser humano. Novas e arojadas idéias virão tomar o lugar da era quântica e, certamente, darão surgimento a uma nova ciência que permitirá uma compreensão maior do significado dos sonhos.

Orelhas

Esquerda

Este é mais um trabalho do estudioso das ciências psíquicas Adenauer Novaes que nos traz novos elementos para a compreensão do significado da vida humana. Visando proporcionar, numa linguagem simples e direta, estudos psíquicos, novos subsídios sobre as relações dos aspectos consciente e inconsciente, vem nos informar a respeito dos sonhos e de como podemos aprender a lidar com eles em proveito do nosso desenvolvimento pessoal.

Direita

Os sonhos são mensagens da alma para a própria alma em ascensão na busca do si-mesmo. São instantâneos ou retratos da *psiquê* a serviço do seu próprio aperfeiçoamento.

“A vida em sua plenitude não precisa ser perfeita, e sim completa. Isto supõe “espinhos na carne”, a aceitação dos defeitos, sem os quais não há progresso nem ascensão.” C. G. Jung.