

SONHO – UM MENSAGEIRO DO INCONSCIENTE

Breves considerações sobre os sonhos e sua análise.

Analista em Formação: Affonso Abreu

RESUMO: O texto apresenta uma breve discussão sobre a importância dos sonhos como possibilidade de encontro com conteúdos inconscientes. É realizado um paralelo entre a teoria freudiana sobre os sonhos e a teoria junguiana. O texto é apresentado de forma a interagir e estimular o leitor a refletir sobre a importância do sonhar para a saúde psíquica. São utilizadas, principalmente, as referências de Marie Louise Von-Franz e sua pesquisa, baseada na teoria junguiana sobre os sonhos e suas possibilidades de trabalho na clínica.

Epígrafe:

"Dentro de cada um há uma sombra escondida. Por trás da máscara que usamos para os outros, por baixo do rosto que mostramos a nós mesmos, vive um aspecto oculto da nossa personalidade. De noite, enquanto dormimos indefesos, sua imagem nos confronta face a face". **Marie-Louise von Franz – O Caminho dos Sonhos (contracapa)**

O presente artigo busca, em apertadas linhas, saltitar sobre o instigante e misterioso mundo dos sonhos, sob uma perspectiva da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, pontuando suas divergências básicas com o conceito de Sigmund Freud; trazendo outros entendimentos de autores Junguianos e pós-Junguianos e, por fim, concluir com uma opinião pessoal sobre a questão.

Eu sonho!

Tu sonhas!

Todos sonham!

Sonhamos todos os dias!

Precisamos sonhar para estabelecer uma via direta de conexão e entendimento entre nossos egos e o obscuro mundo de nossos inconscientes, bem lá onde navegam nossas sombras, em um revoltoso mar de sentimentos reprimidos dos mais variados matizes, ou seja, tudo aquilo que foi rejeitado por nossas consciências. Sejam

conteúdos positivos ou negativos e que, indiferente ao poder da rejeição, seguem desempenhando um papel crucial em cada processo psíquico individual.

O inconsciente não é simplesmente um depósito de despejos do consciente, como foi a ideia original da Teoria Freudiana sobre o tema. Na verdade, a Teoria Junguiana tem entendimento diametralmente oposto, quando afirma ser o inconsciente um fenômeno original e a consciência um fenômeno secundário derivado. Assim também, deixa evidenciado que o inconsciente não tem natureza puramente reativa, podendo, do mesmo modo, produzir neoformações criativas.

O sonhar é um exercício autônomo do mundo inconsciente, uma manifestação criativa da psique. Logo, os sonhos não devem ser interpretados com os parâmetros e com as tendências do consciente. Tenha-se em mente de que o sonho transita pelo mundo do inconsciente pessoal e do inconsciente coletivo, trazendo, portanto mensagens impregnadas de mistérios, metáforas e simbolismos e com linguagem própria, revelando questões da personalidade que precisam ser trabalhadas. Jung os toma como mensageiros de complexos. Segundo ele, anexo a nossa consciência imediata existe um segundo sistema psíquico, de natureza coletiva, universal e impessoal, que se revela idêntico em todos os indivíduos. Povoando esse inconsciente coletivo há os arquétipos (imagens primordiais ou símbolos, impressos na psique desde o começo dos tempos e, a partir de então transmitidos à humanidade inteira.

Cabe aqui, por oportuno, o ensinamento de C. G. Jung, *verbis*:

“O modo específico de o inconsciente se comunicar com a consciência é o sonho. Da mesma forma que a alma tem seu lado diurno, que é a consciência, ela também tem o seu lado noturno, seu funcionamento psíquico inconsciente, que poderia ser concebido como o fantasiar onírico”. (JUNG, 2011, p.317)

Os sonhos não devem ser reduzidos a uma mera busca da satisfação de desejos reprimidos no inconsciente pessoal, como o postulou Freud. O conceito Junguiano é muito mais amplo, o que torna sua teoria muito mais densa e desafiadora. Ou seja, *verbis*:

“...O ponto de vista de que os sonhos são mera satisfação de desejos reprimidos já está superado há muito tempo. Sonhos representando claramente receios ou desejos realizados também existem, não resta a menor dúvida, mas não são os únicos. Há muitos outros. Por exemplo, os sonhos podem exprimir verdades implacáveis, sentenças filosóficas, ilusões, desenfreadas fantasias, recordações, planos, antecipações, e até visões telepáticas, experiências irracionais e sabe Deus o que mais. (JUNG, 2011, p.317)

O sonho tem o condão de transmitir ao consciente as mensagens provenientes do inconsciente. Trazer ao mundo diurno as inquietações da alma, apresentando as sombras ao alvedrio da lógica do consciente. Tem importante tarefa que é colaborar sistemicamente com a psique em todos seus níveis, na realização do processo de adaptação a que está submetido o indivíduo, em busca de sua individuação.

Sonhar é preciso e interpretar o significado de todos os sonhos uma necessidade inadiável, para quem busca sua individuação e sua totalidade com um Self pleno e soberano. Portanto, os sonhos devem ser trazidos ao processo analítico com todas as cautelas e interpretados em processo conjunto entre sonhador e analista.

Se o sonho transporta as sombras, não há porque o ego repelir todo esse material por ele exilado. Ao contrário, deve o sonho, ser objeto de um exame acurado, sensível e ético por parte do analista, coadjuvando o sonhador nesse momento tão profundo e sensível.

Deve ter sempre em mente o ensinamento de Jung, verbis:

“A função geral dos sonhos é tentar estabelecer a nossa balança psicológica pela produção de um material onírico que reconstitui, de maneira útil, o equilíbrio psíquico total. É ao que chamo função complementar (ou compensatória) dos sonhos na nossa constituição psíquica.” (JUNG, 2006, p. 49.)

A atividade onírica é permanente. Na realidade ela dispara de cinco a seis vezes por noite, segundo os cânones da Psicologia Analítica Junguiana. Isso quer dizer que o conteúdo inconsciente da psique visite o consciente na forma de sonhos.

Se esses sonhos forem lembrados e anotados pelo sonhador, dá-se a oportunidade de que tais conteúdos da mente inconsciente sejam levados ao conhecimento do analista, para serem conhecidos e decifrados, tarefa que exigirá qualidades especialíssimas do profissional.

Experiência, acuidade, perseverança e muita sensibilidade.

Assim, o sonho não deve ser interpretado individualmente pelo analista terapeuta, mas, sim, deverá ele convidar o paciente para juntos buscarem o pleno entendimento do significado simbólico do sonho sonhado, dando ao sonhador a possibilidade real de discernir o que nele há de natureza compensatória, educativa ou antecipatória. Sem dúvida, o analista terapeuta deve evitar, peremptoriamente, seja por arrogância, vaidade ou despreparo, efetuar de forma unilateral a interpretação açodada do sonho do sonhador.

As mensagens do sonho, com sua natureza metafórica, são de uma clareza meridiana. O sonhador é que não a entende. Sua consciência é que não percebe a

mensagem proposta. Aí, novamente, entra a importância de uma profunda análise do sonho por parte do psicoterapeuta, que assumira a postura de um acompanhante ativo e conselheiro na viagem a ser feita pelo sonhador ao seu inconsciente, seguindo as regras hermenêuticas propostas por Jung.

À guisa de mero adminículo, mal comparando, metaforicamente, imagino o analista que tem de analisar e decifrar o sonho apresentado, como se fosse um pintor que transfere para uma tela o contorno, as cores e os significados simbólicos de uma dada paisagem naquele momento em que é se apresenta.

Os sonhos trazem as mensagens do inconsciente, muitas vezes, através de arquétipos, tais como o Velho Sábio, a Grande Mãe, a anima, o animus e a sombra, entre tantos outros. Assim também, os sonhos afloram ao consciente delineados por instintos reprimidos, que certamente influenciarão o ego do sonhador. Nesse sentido, vale aqui essa passagem da obra junguiana, verbis:

“A manifestação psíquica do espírito indica simplesmente que é de natureza arquetípica, isto é, o fenômeno que denominamos espírito depende da existência de uma imagem primordial autônoma, universalmente dada de modo pré-consciente na disposição da psique humana”. (JUNG, 2018, p.396)

Baseada em sua pesquisa de mais de sessenta e cinco mil sonhos, Von Franz conclui que a coisa mais saudável que o ser humano pode fazer é prestar atenção aos seus sonhos. "Os sonhos nos mostram como encontrar um sentido em nossas vidas, como cumprir nosso próprio destino e realizar o potencial maior de vida que há em nós." (Von Franz – 2015 – pag.7)

Ela tem o entendimento de que é extremamente saudável o ser humano prestar muita atenção em seus sonhos, quando afirma: "Os sonhos nos mostram como encontrar um sentido em nossas vidas, como cumprir nosso próprio destino e realizar o potencial maior de vida que há em nós."

O analista ao apreciar e interpretar um sonho deve estar muito atento à maneira como foi apresentado. Não pode perder de vista que o conteúdo do sonho chega pela narrativa do sonhador, que informa tão somente aquilo que conseguiu guardar na mente, sem decodificar suas metáforas e seu simbolismo. O sonhador transmite matéria bruta produzida pelo inconsciente. Muitas vezes o analista deve aguardar a produção de sonhos subsequentes, que poderão, de certa maneira, colaborar com conteúdo análogo e complementar, facilitando um melhor entendimento do sonho anterior. O analista deve ter muito em mente de que uma interpretação do sonho falha, que pode ocorrer, pode ser motivo para um esfriamento de suas relações com o

sonhador. Portanto o analista não deve ter nenhuma pressa na busca da compreensão da mensagem do inconsciente do sonhador a ele proposta. Muita calma e muita humildade.

Pontua Von Franz, de forma categórica, verbis:

“É por isso que na terapia junguiana oferecemos ao paciente a oportunidade de estabelecer uma relação única que não é uma técnica terapêutica, mas um encontro pessoal. Por isso Jung dizia que ao encontrar o paciente devia-se esquecer todas as teorias psicológicas. O importante é encontrá-lo com o coração e a mente, como um ser humano único. Então, cada encontro é uma aventura e o sonho é esse encontro direto. Dentre os milhares de sonhos que já interpretei, nunca vi dois iguais. O sonho é sempre único, e sempre vem no momento certo. E uma mensagem dos poderes do instinto, os poderes do inconsciente coletivo, uma mensagem que chega num momento preciso durante uma certa noite, dirigida especificamente para o sonhador. Os alquimistas diriam que é uma mensagem do único para o único. Quer dizer, do centro divino da psique para o indivíduo único que vive uma situação única. É por isso que não se pode prever os sonhos. Você não pode ir dormir e dizer: "Talvez eu sonhe com isso ou aquilo." Você sempre sonhará com outra coisa. Na raiz do sonho há um mistério criativo que não temos como explicar racionalmente. É a mesma criatividade que criou aquilo que o homem jamais poderia ter inventado: as milhares de espécies de animais, flores e plantas que há na Terra. Os sonhos são como flores ou plantas. São algo único, diante do que só podemos nos maravilhar”.

Concluindo:

Espero que esse singelo saltitar sobre o mundo dos sonhos, sob um ponto de vista da Psicologia Analítica Junguiana, possa colaborar, de alguma forma, com aqueles outros sonhadores, que estão em busca de maior capacitação humana e conhecimento de si mesmo, das próprias características, sentimentos, inclinações e, principalmente, de sua individuação.

Eu sonho.

Tu sonhas.

Todos sonham.

Sonhamos todos os dias.

Eu não sonho o teus sonhos.

Você não sonha os meus sonhos.

Seguimos estradas paralelas.

Buscamos a mesma paz.

Nossas histórias divergem.

Nas metáforas oníricas.

Nos segredos sombrios.
Nas mensagens da alma.
Flores belas, exóticas cores.
Misteriosas canções, eternos cantores.
Espíritos livres, cruéis opressores.
Estamos todos no mesmo corpo,
Habitamos um só inconsciente.
Somos muitos.
Somos Eu.
(Affonso Abreu – 15/03/2023)

Referências

JUNG, Carl Gustav. A natureza da psique. Volume 8/2. 10ª Edição. Editora Vozes, 2018.

_____. Arquétipos e inconsciente coletivo. Volume 9/1. 11ª Edição. Editora Vozes, 2018.

_____. Ab-reação, análise dos sonhos e transferência. Volume 16/2. – 9 Edição. Editora Vozes. 2011

_____. Psicologia do Inconsciente. Volume 7/1, 24ª Edição. Editora Vozes. 2015

_____. O Homem e seus Símbolos. 6ª Edição Especial Nova Fronteira, 2006

_____. A natureza da psique. 8/2. Editora vozes, 2013

Hillman, James. O Sonho e o Mundo das Trevas. Editora Vozes, 2013

Von Franz, Marie-Louise. O Caminho dos Sonhos - Editora Cultrix. 2015