

Os sonhos e o Inconsciente

Fernanda G. Moreira

A Natureza dos sonhos

Sonhar é uma experiência humana universal, também presente em outros mamíferos. Todos nós sonhamos mais de uma vez por noite, especialmente, mas não exclusivamente, durante o chamado sono REM, ou sono paradoxal. Tal atividade, se interrompida, acarreta prejuízos psíquicos e somáticos, e é aparentemente relacionada com o processamento de informações e / ou consolidação da memória. Portanto, o sonho é um estado biologicamente determinado. Em sentido fenomenológico, o sonho é uma experiência da vida que se reconhece em retrospecto. No momento do sonho, em geral, a experiência é semelhante à vivência na vida em vigília. (Von Franz, 2011; Hall, 1983; Jung, OC VIII/2)

O sonho não é o resultado, como os outros conteúdos da consciência, de uma continuidade claramente discernível, lógica e emocional da experiência, mas o resíduo de uma atividade que se exerce durante o sono. [...] Um observador atento, todavia, descobrirá sem dificuldade que os sonhos não se situam totalmente à margem da continuidade da consciência, porque em quase todos os sonhos se podem encontrar detalhes que provêm de impressões, pensamentos e estados de espírito do dia ou dos dias precedentes. [...] É provavelmente por causa desta conexão mais ou menos frouxa com os demais conteúdos de consciência que os sonhos são extremamente fugazes quando se trata de recordá-los. [...] Este comportamento singular quanto à reprodução se explica se considerarmos a qualidade das ligações das representações que emergem no sonho. Ao oposto da seqüência lógica das idéias, que podemos considerar como uma característica especial dos processos mentais conscientes, a combinação das representações no sonho é essencialmente de natureza fantástica. [...] É a esta característica que os sonhos devem o qualificativo vulgar de absurdos. Mas, antes de formular semelhante julgamento, é preciso ter presente que o sonho e seu contexto constituem algo de incompreensível para nós. Um tal julgamento nada mais seria, portanto, do que uma projeção de nossa incompreensão sobre o objeto. Mas isto não impede que o sonho possua um significado intrínseco próprio. Jung, OC VIII/2, par. 443-446.

A importância dos sonhos

Os sonhos são valorizados como fonte de conhecimento desde a antiguidade. Os exemplos variam desde personagens bíblicos a cientistas, passando por poetas e outros artistas. Por exemplo, foi com a inspiração de um sonho que o prêmio Nobel Kekulé chegou ao hoje universalmente aceito formato do anel de benzeno. Também foi de um sonho que Stevenson derivou *A Estranha história de Dr. Jackyl e Mr. Hide* (Deirdre, 1993). As dificuldades e discórdias geradas pelas tentativas de compreensão dos sonhos são tão antigas quanto o seu interesse. Foi o trabalho sobre a interpretação dos sonhos o primeiro ponto de aproximação de Jung com Freud. E foi na divergência em como trabalhar os sonhos a semente da discórdia que os afastou (Jung, 2008; Fernandes, 2010).

Jung e os sonhos

Não há em toda obra de Jung um único volume dedicado exclusivamente aos sonhos e sua interpretação, os artigos sobre sonhos de Jung estão espalhados por alguns livros das obras

completas. Não obstante, a interpretação dos sonhos é uma das contribuições mais influentes que Jung deixou para o pensamento e a técnica da psicologia moderna. (Fernandes, 2010; Hopcke, 2011)

Sonhos para Jung e Freud

Jung concorda totalmente com Freud em relação à importância dos sonhos na análise do inconsciente, mas discorda também totalmente da concepção de Freud do sonho. Sigmund Freud chamava os sonhos de a via regia para o inconsciente. Para ele o sonho era um mecanismo psicológico que funciona para preservar o sono, expressando e, assim, descarregando desejos inaceitáveis, inconscientes, de forma disfarçada. Jung discorda frontalmente da ideia de disfarce. Considera que a imagem onírica por si só não disfarça, não engana, não encoraja nem alerta, ela simplesmente representa um fato psíquico – tão impessoalmente quanto um espelho. Os sonhos seriam simplesmente como a natureza. Jung entende a linguagem do sonho como um outro tipo de linguagem: “o pensamento onírico é uma forma filogenética anterior de nosso pensamento” (Jung, OC VIII/2, par. 474). Portanto, uma forma de expressão diferente da lógica consciente, mas não propositadamente enigmática. Jung compara a linguagem dos sonhos à linguagem das fábulas e das parábolas: “o sentido moral oculto é evidente para quem quer que sobre ele reflita” (Jung, OC VIII/2, par. 449). Ele propõe que, se o sonho é um produto psíquico como outro qualquer, então não tem porque supormos que sua natureza e finalidade são diferentes dos outros conteúdos da psique. “Temos de tratar o sonho, analiticamente, como qualquer outro produto psíquico, enquanto nenhum outro fato contraditório não nos ensine um caminho melhor” (Jung, OC VIII/2, par. 450). A posição de Jung é que o sonho compensa as visões limitadas do ego em vigília, finalidade em harmonia com a hipótese de processamento de informações da atividade onírica, mas que vai muito além da mera assimilação de novos dados. “O sonho tem uma continuidade para trás, mas também contém uma continuidade para a frente” com os conteúdos da psique. (Hall, 1983; Fernandes, 2010; Von Franz, 2011; Hopcke, 2011; Alvarenga, 2012)

Segundo Jung, as dificuldades que temos em interpretar os sonhos devem-se à natureza inconsciente do sonho: os sonhos não se expressam na linguagem verbal ou lógica da vida acordada, mas encontra sua voz numa linguagem bem diferente, a linguagem do simbolismo. Por isso, para entender os sonhos, é necessário aprender a falar essa linguagem, a linguagem do inconsciente, com seus ricos símbolos e imagens arquetípicas. Hopcke, 2011, pag. 36.

Para Freud o sonho é necessariamente expressão de desejos reprimidos. O que condiz com o seu conceito de inconsciente. Mas, para Jung, o inconsciente é algo muito maior. Existe sim uma parte pessoal e reprimida ou negada. Não obstante, a constituição da psique proposta por Freud difere muito da concepção junguiana. Se ambos concordam que o sonho é a via régia para o inconsciente, mas o entendimento deste é tão diverso para ambos, não dá para eles dividirem as mesmas concepções sobre o sonho ou o trabalharem da mesma forma. Se, para Jung, trabalhar o sonho é como trabalhar qualquer produto da psique, é importante entender sua constituição. Segue então algumas pinceladas, sem a pretensão de esgotar tema tão vasto, até porque “o finito não pode jamais apreender o infinito” (Jung, OC VIII/2, par. 283).

A natureza do inconsciente

Na concepção junguiana, contamos com uma parte pessoal e uma parte coletiva do inconsciente. A parte pessoal é resultante das vivências, mas nem tudo o que ali reside é resultado de repressão. Uma parte do inconsciente pessoal simplesmente não teve relevância o suficiente para atingir a consciência. Não tem energia psíquica o suficiente. Existe um segundo extrato do inconsciente, o inconsciente coletivo. Este é comum a toda a humanidade e é formado de ideias primordiais, os arquétipos, formas típicas ou intuitivas de apreensão (Jung, OC VIII/2). Tais ideias primordiais, arcaicas e típicas da nossa espécie – arquetípicas – definem a nossa psique como humana. “O arquétipo é, na realidade, uma tendência instintiva, tão marcada como o impulso das aves para fazer seu ninho e o das formigas para se organizarem em colônias” (Jung, 2008, p. 82). É assim que em todas as culturas humanas temos uma ideia de mãe, uma ideia de pai, de criança, de velho sábio, de herói, etc. O que varia é a forma, a roupagem que recebe esta ideia, este a priori, em cada cultura – representações que podem ter inúmeras variações de detalhes – sem perder sua configuração original (Jung, 2008). O inconsciente coletivo é primordial, e dele deriva o inconsciente pessoal, através das vivências individuais. Trata-se da humanização dos arquétipos, o preenchimento destas tendências apriorísticas com as experiências individuais, num determinado contexto cultural.

Complexo

No bojo destas vivências, alguns conteúdos constelados não são compatíveis com a consciência, formando conglomerados energeticamente carregados, situados parcialmente no inconsciente pessoal e parcialmente no inconsciente coletivo. O complexo seria este conglomerado pessoal, tendo como núcleo uma ideia arquetípica. “Os complexos, com efeito, constituem as verdadeiras unidades vivas da psique inconsciente” (Jung, OC VIII/2 par. 210). Inicialmente denominados “complexos com carga emocional”, eles consistem de dois componentes: “o grupo de representação psíquicas e o sentimento característico ligado a essas representações” (Hopcke, 2011, p. 28). Eles podem se tornar conscientes e parcialmente resolvidos, ou permanecerem inconscientes e reprimidos, represando energia psíquica e ameaçando a autonomia do ego, na medida que tal energia represada lhes conferem certa autonomia, gerando sintomas psíquicos, de variadas intensidades, e também os sonhos. Jung adverte, porém, que os complexos não são de natureza completamente mórbida, mas manifestações vitais próprias da psique (Jung, OC VIII/2).

Jung, uma vez, comparou o eu com uma pessoa que navega seu barco, robusto ou frágil, pelo oceano do inconsciente. Ele puxa peixes (os conteúdos do inconsciente) para dentro do barco, mas ele não consegue encher o barco (em outras palavras, integrar os conteúdos do inconsciente) com mais peixes do que o tamanho do barco permite; se ele encher o barco demais, ele afunda. Von Franz, 2011, pag. 32.

Self

Quaisquer decisões sobre a conscientização desses conteúdos são feitas não pelo eu e não pelo analista, mas pelo Self. Durante toda a nossa vida, nossa reflexão tenta penetrar nos segredos mais profundos do nosso ser profundo, mas o que nos compele a isso é o próprio Self, pelo qual nós buscamos. Ele busca a si mesmo dentro de nós. Este é, ao mesmo tempo, a totalidade da psique e o seu centro regulador (Von Franz, 2011). Byington, numa tentativa de desambiguação, desmembrou este conceito em dois: para este autor o self seria a totalidade, e o arquétipo central o centro regulador, donde deriva o complexo do ego. Jung

argumenta que do self deriva a ideia universal de Deus – a *imago dei*. Com isso ele não nega nem afirma a existência ou a natureza divina. Ele apenas trabalha a ideia presente universalmente nas sociedades humanas. Jung diferencia a imago – concepção psíquica que temos de um objeto ou conceito, do objeto em si:

Um indivíduo que eu percebo principalmente graças à minha projeção é imago [imagem] ou suporte de imago ou símbolo. Todos os conteúdos de nosso inconsciente são constantemente projetados em nosso meio ambiente, e só na medida em que reconhecemos certas peculiaridades de nossos objetos como projeções, como imagens [imagens], é que conseguimos diferenciá-los dos atributos reais desses objetos. Jung, OC VIII/2, par. 507.

Von Franz (2011) explica que Jung também chamou o inconsciente coletivo de “psique objetiva”, pois nós a vivenciamos como se ela não nos pertencesse. O inconsciente em nós, muitas vezes, parece possuir um conhecimento de coisas que eram previamente inexplicáveis e que, do ponto de vista racional, nós não podemos conhecer.

É um elemento que é vivenciado pelo eu sujeito a ele, como o seu oposto, como um olho, por assim dizer, que observa alguém das profundezas da alma. O inconsciente parece ter algo como um conhecimento intuitivo extenso que alavanca o que está à nossa volta, e que Jung chamava de “conhecimento absoluto” (já que está separado da consciência) ou de “luminosidade” do inconsciente. Às vezes, nós vivenciamos o inconsciente como se fôssemos ativos e sinistramente observados por um ser personificado; outras vezes, como se fôssemos observados em um fundo não personificado, em um espelho que, sem intenção, simplesmente reflete a nossa natureza. Von Franz, 2011, pag. 22.

Símbolo

O elemento que faz a ponte entre o inconsciente e o consciente é o símbolo. Se o arquétipo é o molde psíquico da experiência, o símbolo é sua manifestação peculiar. Ou seja, os símbolos são as manifestações dos arquétipos neste mundo, as imagens concretas, detalhadas e experimentais. Jung fazia uma importante distinção entre símbolo e signo. Este tem significado fixo, enquanto o símbolo é vivo enquanto preenche de significados. Fixar o significado do símbolo equivaleria a matá-lo, torná-lo um símbolo morto, ou um signo. Jung entendia o símbolo como “a melhor representação possível de alguma coisa que jamais poderá ser conhecida plenamente” (Hopcke, 2011, p. 40). Os símbolos constituem a linguagem do inconsciente, daquilo que é por definição desconhecido e incognoscível na sua totalidade. Hopcke explica que o símbolo é o que representa a habilidade humana de conceber aquilo que está além da compreensão. O símbolo nos possibilita a transcendência do nosso estado consciente, encarnado, para nos relacionarmos com outra realidade supraordenada, o inconsciente. Este autor ressalta a atenção particular que Jung dava aos símbolos, dedicando-se a desenvolver em seus pacientes a capacidade de refletir e viver a vida num nível simbólico, ao invés de um nível literal. Uma vez que o símbolo indica algo além da compreensão, experimentar a vida simbolicamente é aproximar-se do sentido individual daquilo que somos.

Em última análise, o que buscamos no trabalho com os sonhos é nos conectar com os símbolos, em sua profusão de significados. Mas para adentrar no reino da subjetividade sem

sucumbir ao dadaísmo, faz-se necessário o fio de Ariadne. Tomemos alguns parâmetros metodológicos à guisa de fio condutor.

O trabalho com os sonhos

Segundo Von Franz (2011), os sonhos nos proporcionam um autodiagnóstico dinâmico e contínuo, e também esclarecem flutuações menores, e atitudes momentâneas e equivocadas, ou modos específicos de reação. Quando constantemente levamos os sonhos em consideração, produz-se algo que remete a um contínuo diálogo do eu consciente com os antecedentes irracionais da personalidade, um diálogo por meio do qual o eu é constantemente revelado a partir do outro lado, como se houvesse um espelho, como se ele fosse um espelho, no qual o sonhador pode examinar a sua própria natureza. Segundo esta autora, o significado dos sonhos pode ser formulado da seguinte maneira:

1. Um sonho representa uma reação inconsciente a uma situação consciente;
2. Descreve uma situação que surgiu como resultado de algum conflito entre a consciência e o inconsciente;
3. Representa uma tendência no inconsciente cujo o objetivo é efetuar uma mudança em uma atitude consciente;
4. Representa processos inconscientes que não tem nenhuma relação reconhecível com a consciência.

Exploração inicial do sonho

Com relação aos métodos de Jung de interpretação dos sonhos, dois conceitos são importantes, o primeiro é a ideia de associação: “investigar as experiências precedentes, de que se compõem. Assim, no que diz respeito a cada uma das partes da imagem onírica, devemos remontar até os seus antecedentes” (Jung, OC VIII/2, par. 451). Após um paciente haver exposto um sonho seu, Jung pedia que o paciente fizesse uma livre associação com vários símbolos ou imagens do sonho como um modo de preparar as interpretações ensaísticas do sentido do sonho. Jung achava que cada elemento do sonho tinha uma individualidade simbólica que poderia ser mais bem interpretada pelo sonhador e por ninguém mais, em vez de o analista interpretar o sonho com base em significados preconcebidos das imagens do sonho (Hopcke, 2011). A atenção privilegiada aos antecedentes do paciente é enfatizada por Jung:

Se quisermos interpretar um sonho corretamente, temos de possuir um conhecimento acurado da consciência nesse preciso momento, porque o sonho encerra o seu complemento inconsciente, ou seja, o material constelado no inconsciente em correlação com o estado momentâneo da consciência. Jung, OC VIII/2, par. 477.

James Hall (1983) adverte que relacionar devidamente as imagens do sonho ao contexto do ego em vigília no momento do sonho minimiza o mais sério erro no trabalho com sonhos: a projeção por parte do terapeuta no sonho do paciente dos seus próprios pensamentos acerca do caso, em vez de ouvir a mensagem propriamente dita do sonho, advinda do inconsciente do paciente.

Sobre o método das associações livres, contudo, Jung adverte:

Desde que todo o conteúdo da vida pode ser evocado na alma, teoricamente é possível também investigar, para cada sonho, toda a história passada do indivíduo.

Entretanto, basta tão-somente recolher o material absolutamente indispensável para compreender o sentido do sonho. [...] O qual compreender uma coisa nada mais é do que "reconhecê-la o quanto baste para as nossas intenções" [...] Portanto, iremos até onde isto nos parecer necessário para extrair dele uma significação utilizável. Jung, OC VIII/2, par. 453-455.

Portanto, a exploração dos símbolos individuais, a livre-associação, deve ser estimulada na justa medida.

Amplificação do sonho

O segundo conceito importante para o método junguiano do trabalho com o sonho é o da amplificação do símbolo. Segundo a concepção de Jung, trata-se de um enriquecimento do sonho por meio de ideias espontâneas e conceitos relacionados. Neste segundo momento, ele examinava os motivos semelhantes encontrados em mitos, lendas ou contos populares, que eram utilizados para fornecer uma compreensão do sonho no nível arquetípico. De modo geral, esta técnica foi proposta por ele para lidar com os conteúdos do inconsciente coletivo, enquanto as associações serviram para explorar os conteúdos pessoais (Von Franz, 2011; Hopcke, 2011). Fernandes (2010) adverte que o material escolhido para a amplificação deve ser algo que faça parte do mundo em que o paciente vive, da sua cultura, possibilitando que o mesmo reconheça e lhe faça sentido. A amplificação deve ser utilizada de maneira criteriosa para que não vire uma demonstração da erudição do analista, evitando constrangimentos e inadequações contratransferenciais.

Tanto no momento da livre-associação, quanto na fase de amplificação, O trabalho com os sonhos, assim como com qualquer outro material proveniente da psique humana, exige mais sensibilidade do que regras. Lembrando também que estas duas etapas são interpenetrantes, não existindo delimitação clara, pois o núcleo do complexo é o arquétipo. Ou seja: as associações pessoais sempre carregam algo de arquetípicas (Fernandes, 2010).

Em síntese, o método de aproximação do sonho na abordagem junguiana inclui três etapas (Hall, 1983):

1. Compreensão clara dos detalhes exatos do sonho;
2. Reunião de associações e amplificações em ordem progressiva, em um ou mais dos três níveis: pessoal, cultural e arquetípico;
3. Colocação do sonho ampliado no contexto da situação vital e do processo de individuação do sonhador.

Função compensatória do sonho

Jung via a grande maioria dos sonhos funcionando psicologicamente de maneira compensatória (correspondendo aos significados 1 e 2 formulados posteriormente por Von Franz, anteriormente citados). Neste sentido, o sonho é considerado um processo psíquico natural e regulador, análogo aos mecanismos compensatórios do funcionamento corporal. Isso significa que o sonho quase nunca representa algo que já é do domínio do ego do paciente, e, na maior parte das vezes, sequer do terapeuta. Ao apresentarem a situação interior da psique de modo a trazer essa situação para o conhecimento do indivíduo, os sonhos servem para compensar aquilo que pode estar perdido da consciência. Esses trazem conteúdos que equilibram uma atitude unilateral da consciência. A compreensão de tais sonhos leva o sujeito a uma mudança na visão consciente de eventos vivenciados no

exterior, assim como a uma mudança na visão que tem de si mesmo. (Hall, 1983; Hopcke, 2011; Von Franz, 2011).

Quando constantemente levamos os sonhos em consideração, produz-se algo que remete a um contínuo diálogo do eu consciente com os antecedentes irracionais da personalidade, um diálogo por meio do qual o eu é constantemente revelado a partir do outro lado, como se houvesse um espelho, como se ele fosse um espelho, no qual o sonhador pode examinar a sua própria natureza. Von Franz, 2011, p. 16.

Jung alerta que os processos psíquicos compensadores, porém, quase sempre são de natureza essencialmente individual. Não é fácil, portanto, estabelecer qualquer regra especial relativa ao tipo de compensação onírica que daí resulta. O seu caráter se acha sempre intimamente ligado a toda a natureza do indivíduo. Ele explica a função compensadora:

O inconsciente, na medida em que depende da consciência, acrescenta à situação consciente do indivíduo todos os elementos que, no estado de vigília, não alcançaram o limiar na consciência, por causa de recalque ou simplesmente por serem demasiado débeis para conseguir chegar por si mesmo até à consciência. A compensação daí resultante pode ser considerada como apropriada, por representar uma auto-regulação do organismo psíquico. Jung, OC VIII/2, par. 453-455.

James Hall, ainda assim, tenta sistematizar esta leitura do sonho, chegando a três maneiras possíveis de se ver o sonho como atividade compensatória:

1. O sonho pode compensar distorções temporárias na estrutura do ego, dirigindo o indivíduo a um entendimento mais abrangente das atitudes e ações;
2. O sonho, como auto-representação da psique, pode colocar uma estrutura do ego em funcionamento face a face com a necessidade de uma adaptação mais rigorosa ao processo de individuação¹;
3. O sonho pode ser visto como uma tentativa para alterar diretamente a estrutura de complexos sobre os quais o ego se apoia.

Função prospectiva do sonho

Segundo Hopcke (2011), porém, Jung não entendeu todos os sonhos como compensatórios e reconheceu que muitos deles funcionam de outra maneira, prospectivamente, isto é, antecipando uma direção ou desenvolvimentos psicológicos – correspondendo ao significado 3 formulado por Von Franz, anteriormente citado: “Representa uma tendência no inconsciente cujo o objetivo é efetuar uma mudança em uma atitude consciente”. Além da chamada interpretação causal ou redutora dos sonhos, na qual se procuram nos sonhos causas passadas dos problemas do sonhador, Jung também buscava uma interpretação finalística, que reconhecia as propensões direcionadas a um objetivo futuro – tendências de cura, por exemplo, em casos de doenças psíquicas.

¹ O desenvolvimento psíquico na Psicologia Analítica é denominado processo de individuação e teria como finalidade permitir que a pessoa torne-se o que ela potencialmente pode vir a ser. Este movimento, rumo à inteireza, seria instintivo e natural a todas as pessoas, embora possa ser obstruído em certas condições (Bloise, 2006, p. 273).

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. Seu conteúdo simbólico constitui, por vezes, o esboço de solução de um conflito. Seria injustificado qualificá-los de proféticos, pois, no fundo, não são mais proféticos do que um prognóstico médico ou meteorológico. São apenas uma combinação precoce de possibilidades que podem concordar, em determinados casos, com o curso real dos acontecimentos, mas que pode igualmente não concordar em nada ou não concordar em todos os pormenores. A função prospectiva do sonho é muitas vezes francamente superior à combinação consciente e precoce das probabilidades, do que não devemos admirar-nos, porque o sonho resulta da fusão de elementos subliminares, sendo, portanto, uma combinação de percepções, pensamentos e sentimentos que, em virtude de seu fraco relevo, escaparam à consciência. Do ponto de vista do prognóstico, portanto, o sonho se encontra muitas vezes em situação mais favorável do que a consciência. Jung, OC VIII/2, par. 493.

No trabalho com o sonho, devemos sempre nos perguntar: para que serve este sonho? Que significado tem e o que deve operar? Em qualquer circunstância, é possível perguntar-se "por quê?" e "para quê?", pois toda estrutura orgânica é constituída de um complexo sistema de funções com finalidade bem definida e cada uma delas pode decompor-se numa série de fatos individuais, orientados para uma finalidade precisa (Jung, OC VIII/2).

Para este ponto de vista [finalista], a riqueza de sentidos reside na diversidade das expressões simbólicas, e não na sua uniformidade de significação. O ponto de vista causal tende, por sua própria natureza, para a uniformidade do sentido, isto é, para a fixação dos significados dos símbolos. O ponto de vista final, pelo contrário, vê nas variações das imagens oníricas a expressão de uma situação psicológica que se modificou. Não reconhece significados fixos dos símbolos, por isto considera as imagens oníricas importantes em si mesmas, tendo cada uma delas sua própria significação, em virtude da qual elas aparecem nos sonhos. Em nosso exemplo, o símbolo, considerado sob o ponto de vista final, possui mais propriamente o valor de uma parábola: não dissimula, ensina. Jung, OC VIII/2, par 471.

Ao considerarmos a compreensão finalista de um sonho, pressupomos que a orientação ativa para um fim e uma intenção seria um privilégio não só da consciência, mas também do inconsciente, de tal modo que este seria capaz, tanto quanto a consciência, de assumir uma direção orientada para uma finalidade. (Jung, OC VIII/2).

Na verdade, parece que o inconsciente tem a capacidade de examinar e concluir, da mesma maneira que o consciente. [...] Tanto quanto podemos julgar por meio dos sonhos, o inconsciente toma suas deliberações instintivamente. Essa é uma distinção importante: uma análise lógica é prerrogativa da consciência; selecionamos de acordo com a razão e o conhecimento. O inconsciente, no entanto, parece ser dirigido principalmente por tendências instintivas, representadas por formas de pensamento correspondentes – isto é, por arquétipos. Jung, 2008, p. 97.

Frente a esses fatos, é compreensível que o inconsciente ou o espírito do sonho que cria os sonhos apareça para nós, às vezes, como um ser consciente cheio de intenções, usando linguagem metafórica. É como se um espírito atemporal falasse conosco no sonho, “como se um sussurro do grande mundo das estrelas e do espaço infinito” nos tocasse, ou “de

alguém morto há muito tempo, mas ainda perpetuamente presente na atemporalidade até o futuro” (Von Franz, 2011, p. 42).

Da mesma maneira que se desenvolveu por muito tempo, a psique continua ainda a desenvolver-se e assim somos conduzidos por forças interiores e estímulos exteriores. Essas forças interiores advêm de uma fonte profunda que não é alimentada pela consciência nem está sob seu controle. [...] A única coisa que nos recusamos a admitir é que dependemos de “forças” que fogem ao nosso controle. [...] O lema “querer é poder” é a superstição do homem moderno. Jung, 2008, p. 102-103.

Convém, entretanto, ressaltar que a orientação finalista do inconsciente nada tem em comum com as intenções conscientes, e de maneira geral, mesmo o conteúdo do inconsciente contrasta fortemente com o conteúdo consciente. O objetivo final do inconsciente é a individuação. Esta nem sempre anda de mãos dadas com as necessidades relacionadas à adaptação ao ambiente, motivo frequente da consciência. (Jung, OC VIII/2). Por outro lado, Jung alerta:

Embora a função prospectiva constitua, na minha opinião, um atributo essencial, contudo, convém não exagerá-la, porque é fácil cair na tentação de ver no sonho uma espécie de psicopompo que seria capaz de guiar a existência por um caminho da vida, em virtude de uma sabedoria superior. Tomar em consideração, com maior ou menor exclusividade, apenas o ponto de vista oferecido pelo sonho, desprezando a situação consciente, seria inteiramente inadequado e só serviria para confundir e destruir a atividade consciente. Jung, OC VIII/2, par 494.

Sonhos premonitórios

Eventualmente, o sonho também pode agir dando uma informação sobre uma ocorrência fora do conhecimento de um dos cinco sentidos de alguém; ou seja profeticamente, predizendo um acontecimento futuro. Essa espécie de sonhos, ainda que real, é muito rara. (Hopcke, 2011). E, em geral, apenas temos condições de reconhecer esta situação posteriormente. Somente depois do ocorrido que percebemos o significado desses sonhos (Von Franz, 2011).

Sonhos reativos

Outro tipo de sonho elencado por Jung, foi o que ele chamou de sonho reativo:

São sonhos que parecem ser a mera reprodução de uma experiência consciente carregada de afeto, [...] certos fatos psíquicos que produziram traumas cujas formas não são puramente psíquicas mas representam também uma lesão física do sistema nervoso. Jung, OC VIII/2, par 499.

São sonhos muito vívidos e angustiantes, dos quais o sonhador costuma levar algum tempo depois de acordado para compreender que foi um sonho. Estão incluídos nesta categoria os sonhos do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e os sonhos de “fissura” dos dependentes químicos. Justamente porque estes sonhos correspondem a alterações neurológicas, provavelmente de hipertrofia de hipocampo – no caso do TEPT; e de hipersensibilização de receptores pós-sinápticos – no caso de dependência química; não devem ser trabalhados simbolicamente, sob o risco de reforçar as memórias indesejadas, piorando a situação patológica.

Interpretação objetiva e subjetiva do sonho

Ainda com relação à técnica de trabalho com sonhos, Jung percebeu que os sonhos podiam ser interpretados de duas maneiras: objetivamente – no nível do objeto – em referencia a uma situação externa na vida do sonhador, ou subjetivamente – no nível do sujeito – como uma representação da situação ou do processo interior do sonhador (Hopcke, 2011).

Quando trabalhamos o sonho no nível do sujeito, podemos compreender todo o sonho como um drama no qual nós mesmo somos tudo, ou seja: o autor, o diretor, os atores, o ponto e também os espectadores. “Esta interpretação concebe todas as figuras do sonho como traços personificados da personalidade do sonhador” (Jung, OC VIII/2 par. 509). Portanto, ao interpretar sonhos, nós pedimos ao sonhador que simplesmente nos dê uma imagem vívida e de teor emocional do modo como uma pessoa que ele encontra em um sonho aparece para ele. Então, nós “devolvemos” a mesma informação ao sonhador. O que ele diz sobre a pessoa X, com quem ele sonhou, vai ser uma imagem de algo de dentro do próprio sonhador. No entanto, podemos observar isso não só por meio dos sonhos; em estado de vigília, também, nós frequentemente vemos em outras pessoas elementos de uma natureza impossivelmente abrangente que estão realmente representes em nós mesmos; às vezes, isso pode chegar a uma distorção completa da imagem da outra pessoa. Esse é o conhecido fenômeno da projeção, que Jung define como uma transferência involuntária de uma parte da psique que pertence ao sujeito para um objeto exterior (Von Franz, 2011).

Por outro lado, Jung adverte:

Uma imagem, é ao mesmo tempo, composta subjetivamente e condicionada objetivamente. Por isto, quando reproduzo em mim a imagem desse objeto, estou reproduzindo alguma coisa que é determinada tanto subjetivamente quanto objetivamente. Para decidir, em cada caso, qual é o aspecto predominante, é preciso verificar se a imagem é produzida por causa do seu significado objetivo. Se eu sonho, por ex., com uma pessoa com que estou ligado por interesses vitais, a interpretação ao nível do objeto é certamente mais verídica que a outra. Se, ao invés, sonho com uma pessoa que, na realidade, me é tão distante quanto indiferente, a interpretação ao nível do sujeito é a que se afigura mais verdadeira. Jung, OC VIII/2, par 510.

Circo-ambulação

Há uma outra técnica tão importante quanto a amplificação no trato com as imagens, a circo-ambulação. Curiosamente esse método está quase que em oposição à interpretação. Circo-ambular é girar ao redor da imagem; poder olhá-la sob os mais diversificados ângulos; ter as mais variadas perspectivas da mesma; desdobrá-la no maior número de possíveis significações. Esse método nos livra da matança do símbolo. Fernandes, 2010.

Hall (1983) lembra que os sonhos não existem para serem interpretados. Eles têm uma função em si, que independe de uma compreensão maior. Uma evidência disso são as mudanças de ânimo ocasionadas por certos sonhos. Porém este mesmo autor reconhece que o efeito do sonho é potencializado através da sua compreensão profunda.

A circo-ambulação está relacionada ao tempo que se leva trabalhando um mesmo sonho. É preciso evitar a ansiedade de uma resposta rápida. Jung dizia a si mesmo sempre que ouvia

um sonho pela primeira vez: não entendi nada, não sei nada sobre isso. Ele não interpretava seus sonhos formando imediatamente uma ideia clara do que eles significavam; em vez disso, ele carregava por onde ia dentro dele, vivia com eles em seu interior, ou seja questionava-os. Muitas vezes, desenhava, pintava as imagens de seus sonhos. Se ele deparasse com algo em um livro ou em uma experiência exterior que o lembrasse de uma imagem de um sonho, ele acrescentava esse dado àquela imagem, por assim dizer, para que uma trama de ideias se desenvolvesse, com uma riqueza sempre em crescimento (Von Franz 2011; Jung OC VIII/2).

Por fim, Jung punha grande ênfase na interpretação de uma série de sonhos, em vez de um único sonho apenas. Numa série de sonhos, uma quantidade de símbolos pessoais e arquetípicos do sonho pode ser vista desenvolvendo-se, mudando e interagindo com outros símbolos (Hopcke, 2011).

Por isso devemos todos, analistas e analisandos, mantermos sempre nosso diário de sonhos ao lado da cama. Ele deve ser atualizado e cultivado. Os sonhos devem ser anotados assim que despertamos, para evitar as perdas que ocorrem naturalmente assim que a realidade externa nos invade. O diálogo com os nossos sonhos deve ser um exercício cotidiano.

Bibliografia

- Alvarenga, M. Z. **Aspectos gerais da psicologia do sonho: da essência dos sonhos**. Aula do curso de formação para a IX turma da SBPA. 2012.
- Barrett. D. The "Committee of Sleep": A Study of Dream Incubation for Problem Solving. **Dreaming**, Vol. 3, No. 2, 1993.
Disponível em: <http://www.asdreams.org/journal/articles/barrett3-2.htm>
Acessado em: 21/07/2015.
- Bloise, P. V. O arquétipo do herói: dependência e desenvolvimento. Em: Silveira, D. X.; Moreira, F. G. **Panorama Atual de Drogas e Dependências**. São Paulo: Atheneu, 2006.
- Fernandes. I. Como trabalhar com sonhos na perspectiva junguiana? **Diálogos Junguianos**. 2010. Disponível em: <https://dialogosjinguianos.wordpress.com/2010/08/17/como-trabalhar-com-sonhos-na-perspectiva-junguiana/>
Acessado em: 16/06/2015.
- Hall. J. A. A Natureza do Processo Onírico. In: **Jung e a interpretação dos sonhos: manual de teoria e prática**. Ed. Cultrix: São Paulo, 1983. P. 29-41.
- Hopcke. R. H. **Guia para a obra completa de C. G. Jung**. Ed. Vozes. Rio de Janeiro, 2011.
- Jung. C. G. **A natureza da psique** OC vol. VIII/2.
- Jung. C. G. Chegando ao Inconsciente. In: **O homem e seus símbolos**. Ed. Nova Fronteira: Rio de Janeiro, 2008. P. 15-132
- Von Franz. M. L. **Sonhos: um estudo dos sonhos de Jung, Descartes, Sócrates e outras figuras históricas**. Ed. Vozes: Petrópolis, 2011.