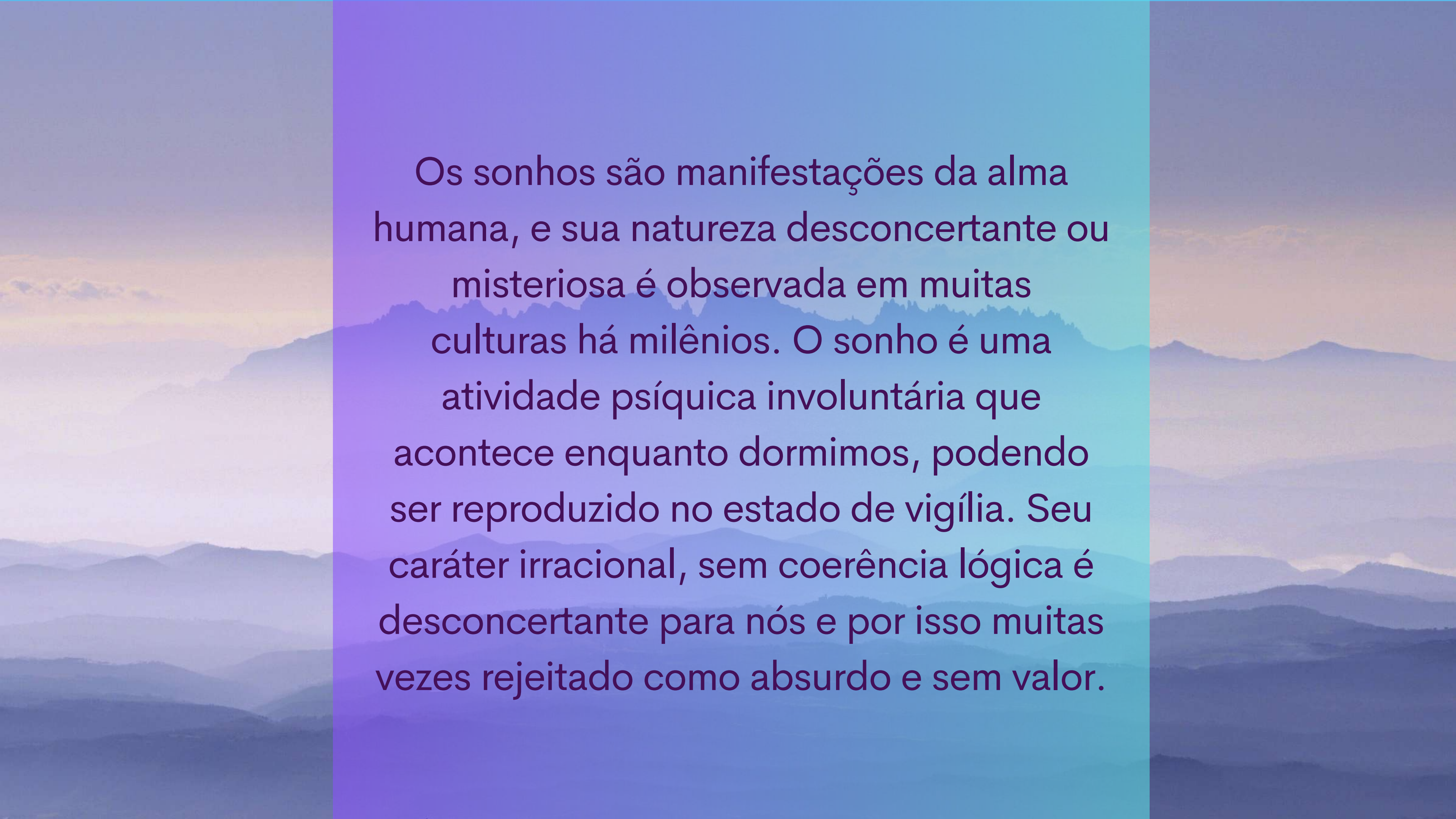




SONHOS

Tereza Kawall



Os sonhos são manifestações da alma humana, e sua natureza desconcertante ou misteriosa é observada em muitas culturas há milênios. O sonho é uma atividade psíquica involuntária que acontece enquanto dormimos, podendo ser reproduzido no estado de vigília. Seu caráter irracional, sem coerência lógica é desconcertante para nós e por isso muitas vezes rejeitado como absurdo e sem valor.

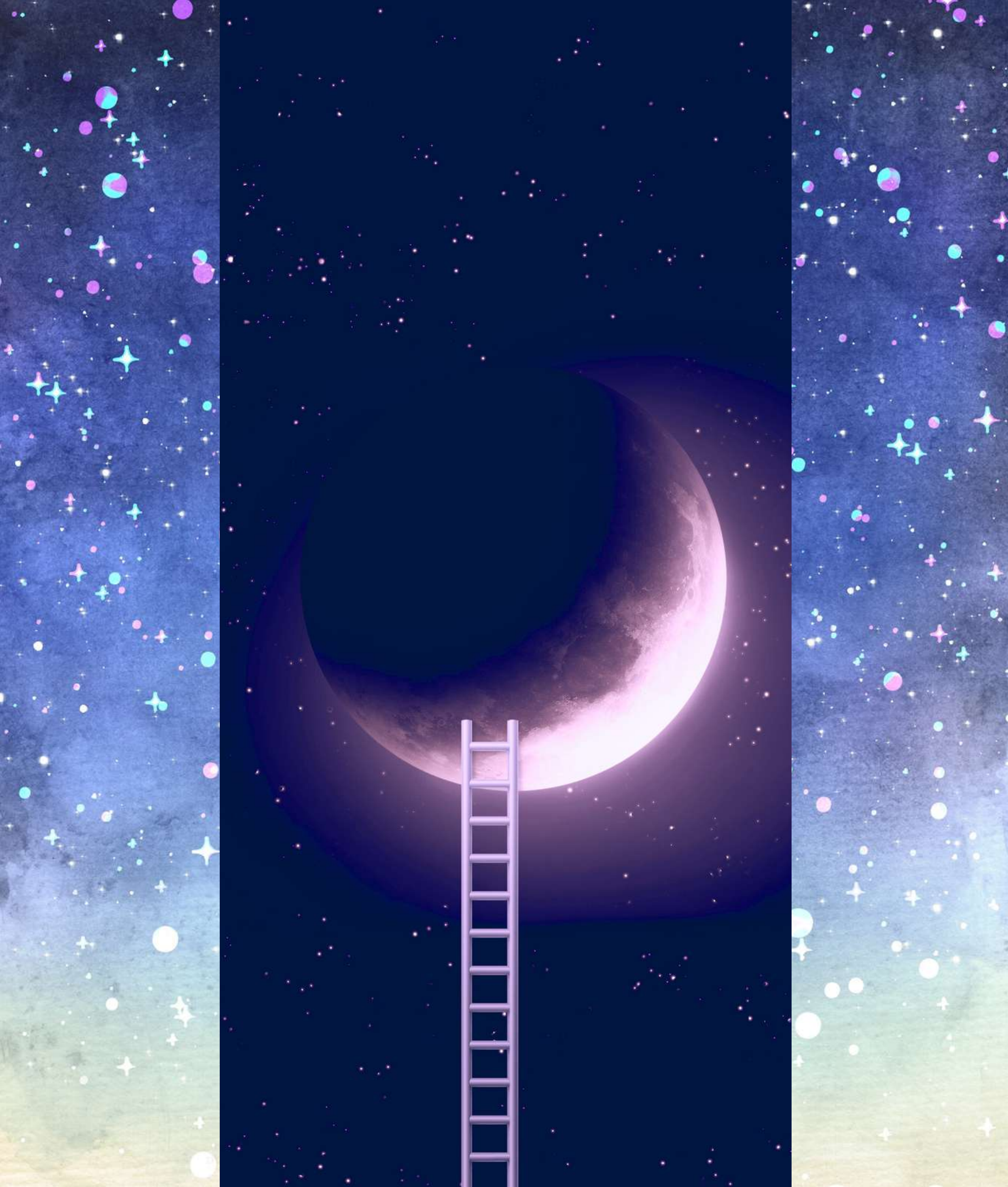


O sonho é uma das formas para termos acesso ao inconsciente. Ele é como um filme, um retrato vivo do sonhador. Os sonhos usam material da consciência, ou seja, lugares, pessoas ou paisagens que já conhecemos ou identificamos, pois se não fosse assim não poderíamos compreendê-lo.




"Os sonhos fornecem informações extremamente interessantes a quem se empenhar em compreender o seu simbolismo. O resultado, é verdade, pouco tem a ver com preocupações mundanas como comprar e vender. Mas o sentido da vida não é explicado pelos negócios que se fez, assim como os desejos profundos do coração não são satisfeitos por uma conta bancária."

Carl G. Jung



Todo mundo sonha. O sonho é um fenômeno universal, vale dizer, todos nós sonhamos e isto está provado cientificamente. No entanto algumas pessoas dizem que não sonham, mas o fato é que elas não se lembram de seus sonhos. É preciso ter interesse nos sonhos para que eles também se interessem pelo sonhador.



Os símbolos e as imagens são a matéria prima dos sonhos.

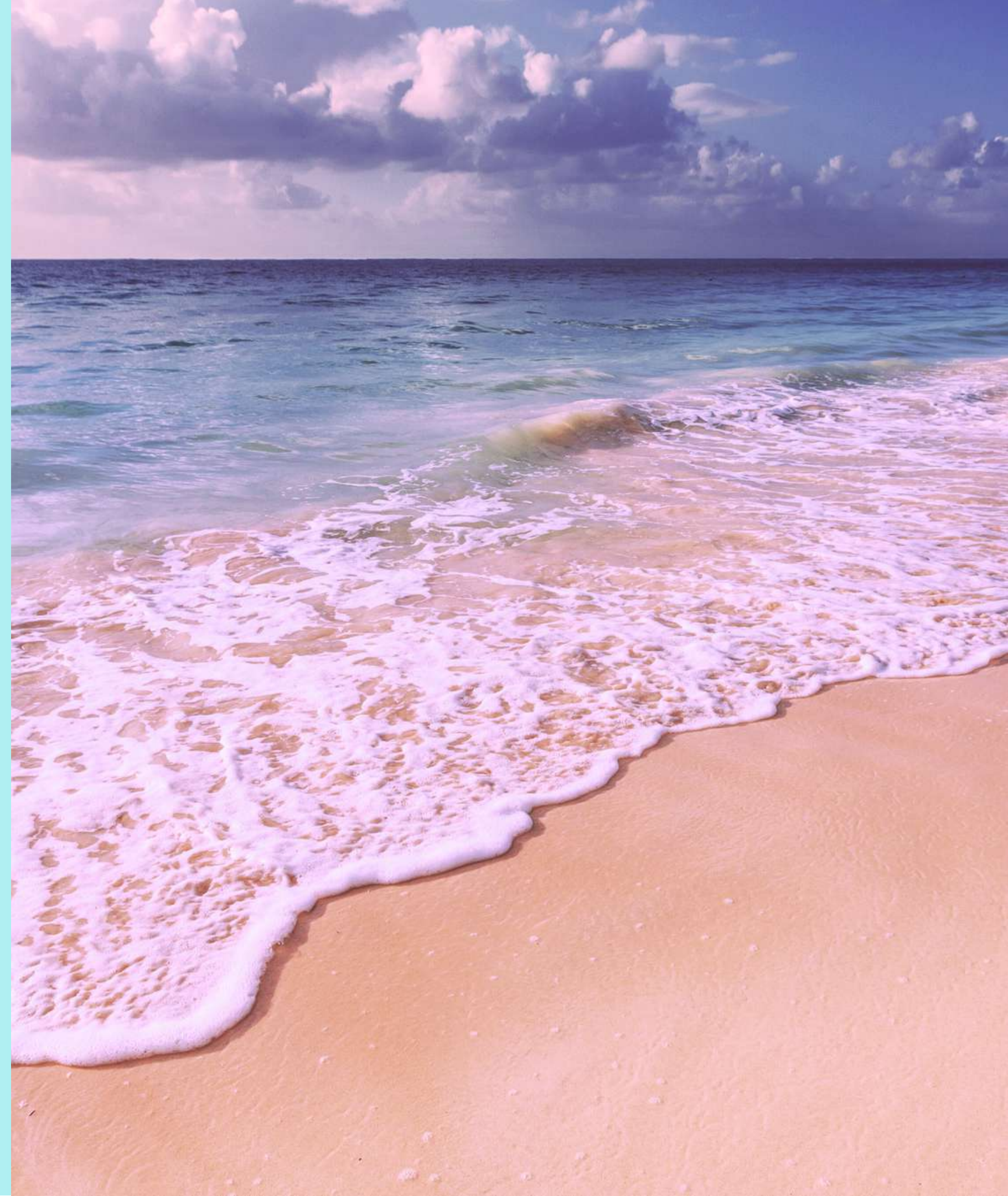
O nosso inconsciente é povoado de imagens e símbolos, porém é preciso aprender a decifrá-los de modo a captar as suas mensagens.

Nas próximas páginas veremos algumas imagens que estão presentes em nossos sonhos.

Imagens frequentes nos Sonhos:

Água

Nossas emoções são representadas por imagens de água (mar, rios, cachoeiras, lagos, pântanos). Observar como está a água, se está clara, turva, em movimento, se é um mar aberto, uma cachoeira, ou um lago calmo. O mar é considerado um símbolo do inconsciente coletivo.



Imagens frequentes nos Sonhos:

Viagens

Sair para viajar, ir de um lugar para outro, mudanças. Perder documentos, mala, aeroportos, carteira de identidade. Fases de transição e mudanças, o eu está em conflito.

Sonhos com a casa, a sala de jantar, o quarto, o porão, a cozinha, o banheiro, são partes da personalidade daquele que sonha.



A dragonfly is shown in flight against a soft, hazy background of a sunset or sunrise over water. The dragonfly is positioned in the lower-left quadrant of the image, with its wings spread. The background features a gradient of colors from light blue at the top to warm orange and red at the bottom, suggesting a sunset or sunrise. The dragonfly's body is dark, and its wings are translucent with visible veins. The overall mood is serene and ethereal.

Imagens frequentes nos Sonhos:

Os 4 elementos são FOGO, AR, TERRA e ÁGUA:

FOGO – representa a força do espírito e a ação;

TERRA – representa a matéria e o corpo;

ÁGUA – representa as emoções;

AR – representa os pensamentos.



Imagens frequentes nos Sonhos: Árvores

Conexão com o nosso desenvolvimento ou com os ciclos da vida. Observar o tamanho, forma, cor, se tem ou não folhas.

Símbolo ancestral do ser humano. Flores e frutos representam a realização dos nossos projetos, nossas criações ou o nosso legado.

Imagens frequentes nos Sonhos: Família e infância

Pais, familiares, infância. Professores ou pessoas que marcam o início da nossa vida.

Observar a personalidade e as características físicas ou psíquicas marcantes desses indivíduos. Estabelecer relações entre elas e o momento de vida do sonhador.





Imagens frequentes nos Sonhos: Animais

Eles recebem todos os tipos de projeções dos seres humanos, negativas ou positivas.

Simbolizam a nossa energia mais instintiva e menos racional.

Observar se são alados, répteis, insetos ou mamíferos.

Natureza dos Sonhos:

Sonhos recorrentes

São os sonhos que se repetem: sua função seria a de chamar a atenção do sonhador para alguma coisa que ele não está conseguindo ver.

Sonhos premonitórios

O inconsciente é atemporal, não local. Um sonho pode ser premonitório, algo no inconsciente parece se antecipar ao momento presente, mas esta impressão chega via pensamento consciente.

Pesadelos

Imagens fortes, perigos, pessoas queridas que desaparecem, que sacodem o sonhador têm a mesma função: prestar atenção com o que está fazendo. As imagens podem ser um sinal de alerta de um perigo iminente ou ruptura. Não se deve querer "esquecer" um pesadelo.

Sonhos compensatórios

Sonho compensatório tal como o corpo se auto regula (homeostase) também a psique, como um sistema auto-regulatório vai cumprir esse papel. Se uma pessoa vive com os pés enterrados no chão, sem perspectiva, sem ousadia, sem visão maior do todo da vida, ela pode ter sonhos com voar, se lançar no espaço.

Natureza dos Sonhos

Sonhos em série:

Existem sonhos que têm uma sequência, e o sonhador percebe que eles estão relacionados entre si como uma história. Isso pode mostrar algum processo psíquico que está em curso numa determinada momento da vida.



Entendendo a mensagem dos SONHOS

O ato de contar um sonho a alguém já é terapêutico em si mesmo. É importante receber, acolher, observar, refletir. E dialogar com as imagens que surgem, sem pressa para entender.

Os símbolos sempre apontam para uma direção, e carregam consigo um potencial transformador.

Os sonhos têm essa função de restaurar, curar e mudar a visão de uma determinada situação, que aparentemente não tem saída.

Entendendo a mensagem dos SONHOS

Não é preciso "acertar" a interpretação do sonho. O acerto está na percepção do sonhador, caso o que tenha sido dito ou interpretado faça sentido para ele, naquele momento de vida. O sonho é um interlocutor, na medida em que é como um amigo que conversa, que ajuda. O sonho tem um caráter didático. É preciso observar todos os detalhes, o que tem e o que não tem.

Entendendo a mensagem dos SONHOS

Associação livre

O analista, com a participação do paciente, faz associações imediatas a respeito dos elementos que aparecem no sonho. É importante que elas fiquem mais restritas a aquilo que está no sonho.

Amplificação

O analista e o paciente fazem relações com as imagens do sonho, que vão se expandindo, amplificando e jamais reduzindo o mesmo a um significado único. Esse procedimento é um processo que pode se dar através do conhecimento das imagens oníricas, e de símbolos oriundos de contos de fada, mitos, religião ou outras tradições culturais da humanidade.

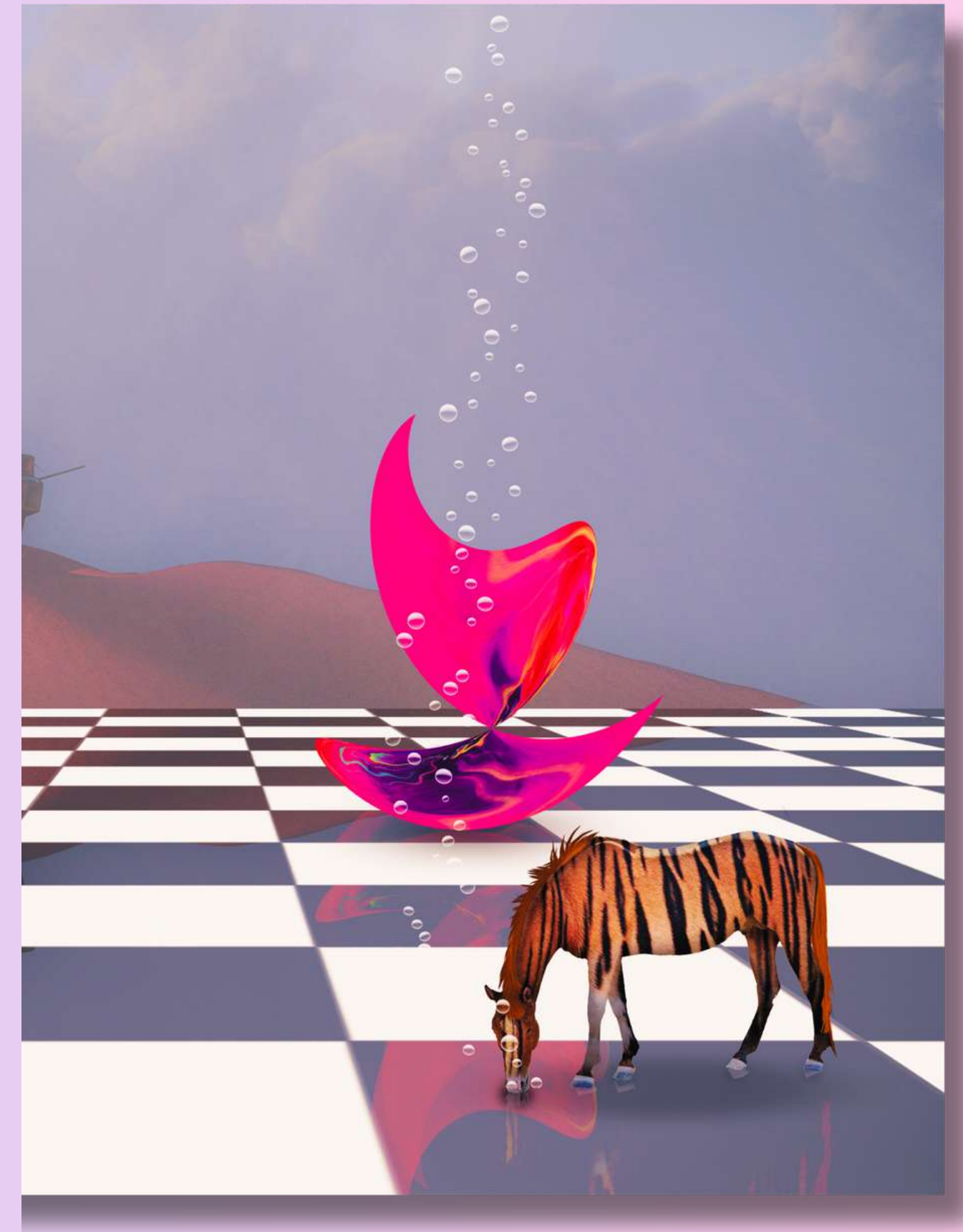
Entendendo a mensagem dos Sonhos

A Estrutura do sonho:

- a) A indicação de um lugar, onde uma cena acontece, ou um cenário;
- b) O desenvolvimento da ação do sonho, os personagens, qual a proposta da ação;
- c) Culminação, onde acontece algo decisivo ou a situação muda inteiramente;
- d) A *lisis*, onde a situação se resolve, fase final do sonho (*Lysis* vem do grego, é o ponto culminante da tragédia, quando o conflito é resolvido).

Entendendo a mensagem dos Sonhos

Para Jung, o sonho é como uma fotografia de uma situação psíquica, tirada de um determinado prisma, mas que é diferente do ângulo do ego. Você tem uma outra visão da mesma coisa. O sonho é uma reflexão ou a constatação de algo não percebido. Aos poucos a pessoa vai compreendendo o que o inconsciente quer comunicar. Muitas vezes há um símbolo que é importante para você, e de tempos em tempos, ele aparece novamente. O conhecimento de simbolismo é muito importante na arte de interpretar os sonhos.



Entendendo a mensagem dos Sonhos

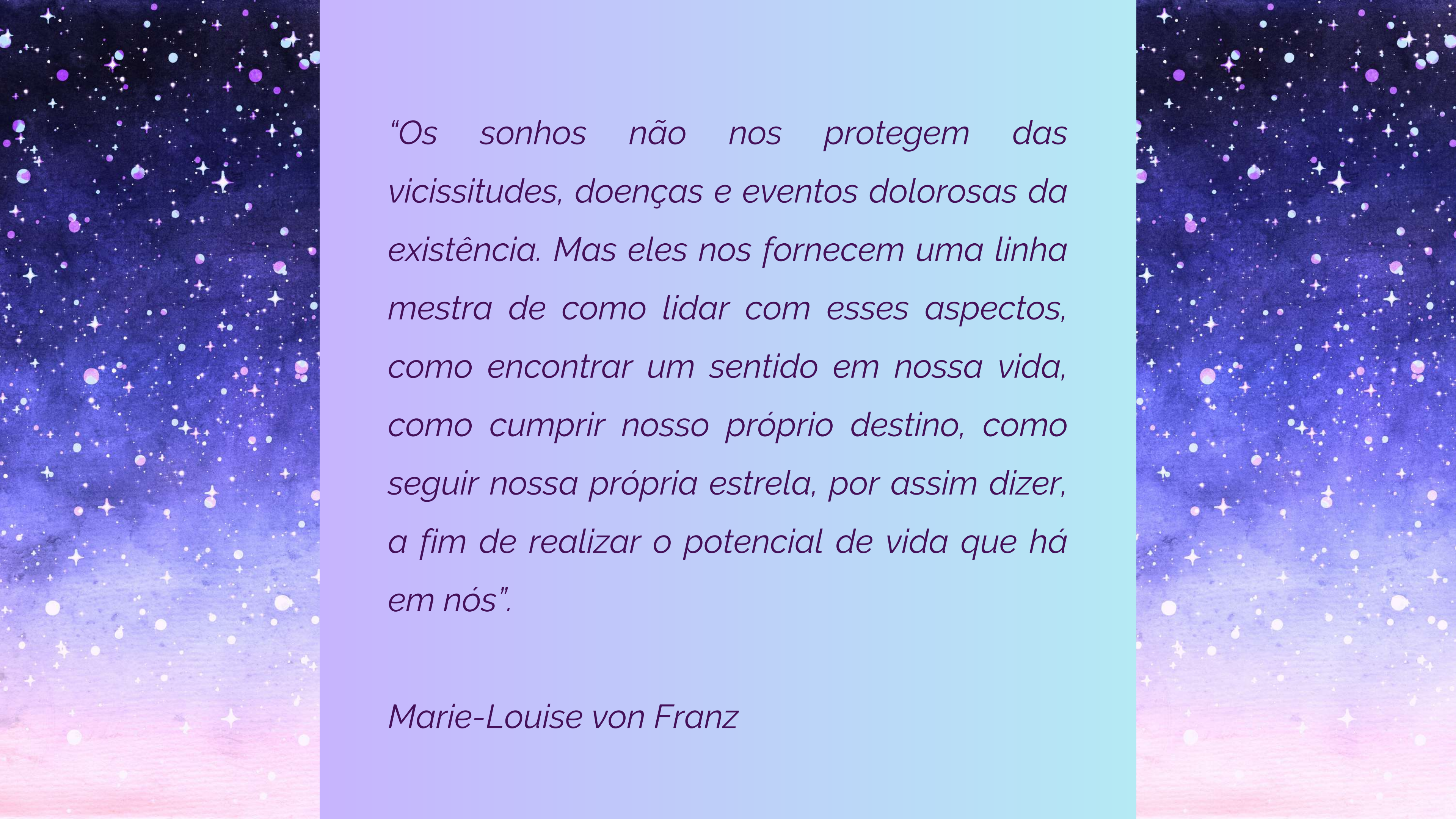
O sonho é uma porta para o inconsciente, mas **não é o inconsciente**, uma vez que as imagens são familiares à consciência para que possamos entendê-las. É uma informação, não contaminada pelo ego racional ou controlador. O sonho é o meu interlocutor, ele fala comigo. Jung diz que um sonho não mente, e não traz algo que você não é capaz de compreender ou absorver.



Entendendo a mensagem dos SONHOS

“Toda a construção onírica é essencialmente subjetiva e o sonho é como um teatro onde o sonhador funciona ao mesmo tempo, como cena, atores, ponto, contra regra, autor, público e crítico. É o que denominei de interpretação ao nível subjetivo. Nesta interpretação considera-se todas as figuras do sonho como traços personificados da personalidade do sonhador.” Carl G. Jung





“Os sonhos não nos protegem das vicissitudes, doenças e eventos dolorosas da existência. Mas eles nos fornecem uma linha mestra de como lidar com esses aspectos, como encontrar um sentido em nossa vida, como cumprir nosso próprio destino, como seguir nossa própria estrela, por assim dizer, a fim de realizar o potencial de vida que há em nós”.

Marie-Louise von Franz



Por Tereza Kawall

Instagram: @terezakawall

Facebook: JUNG online

E-mail: tekav@uol.com.br

www.blissnow.com.br

livro.astrosearquétipos.com.br

Conheça nossos cursos online:

www.escoladetransformacao.com.br

Inscreva-se em nosso canal Youtube:

<https://www.youtube.com/escoladetransformacao>