

# A IMPORTÂNCIA DOS SONHOS NO PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO PELO OLHAR DA PSICOLOGIA ANALÍTICA

Neide Evangelista de Macedo<sup>1</sup>

Bruna Kaori Miyata Yonemitsu<sup>2</sup>

Camila Coneglian Freitas<sup>3</sup>

## Resumo

Este estudo visa apresentar a importância dos sonhos no processo psicoterapêutico. Reflete o tema a partir da psicologia analítica e de estudos realizados por diversos autores. Segue o percurso do psiquiatra Carl Gustav Jung, fundador da psicologia analítica e se aprofunda nos conceitos das imagens oníricas na psicoterapia, trazendo conteúdos que se mostram de maneira simbólica. Relaciona a dinâmica entre a consciência e o inconsciente no desenvolvimento da psique do sonhador. Desta maneira, utiliza a pesquisa bibliográfica de obras sobre sonhos de autores que se relacionam com a teoria junguiana, explorando sobre as possibilidades que podem auxiliar no processo de individuação e no encontro com Si-mesmo. Por meio da análise dos sonhos o sujeito pode ter consciência de seus conteúdos mais profundos e em desenvolvimento. O presente texto conclui sobre a importância do entendimento sobre os sonhos para a prática psicoterapêutica, a necessidade de maiores estudos e a complexa prática sobre os mesmos.

**Descritores:** Inconsciente; processo psicoterapêutico; psicologia analítica; sonhos.

## Abstract

This study aims to present the importance of dreams in the psychotherapeutic process. It reflects the theme from an analytical psychology point of view and from studies made by various authors. It follows the path laid by the psychiatrist Carl Gustav Jung, founder of analytical psychology, and expands on the concept of oneiric images on psychotherapy, bringing contents that are shown in a symbolic way. It shows the dynamics between the conscious and subconscious on the development of the dreamer's psyche. In this way, it uses the bibliographic research of works about dreams from authors that are related with Jungian theory, exploring possibilities that may help the process of individualization and with the

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia - Unipar. E-mail: neide.macedo@edu.unipar.br

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Psicologia - Unipar. E-mail: bruna.miyata@edu.unipar.br

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Psicologia - Unipar. E-mail: camila.freitas@edu.unipar.br

encounter of the inner self. By analyzing dreams, one can be aware of its deeper and developing contents. The present text concludes on the importance of the understanding about dreams for the psychotherapeutic practice, the necessity of larger studies and the complex practice of them.

**Descriptors:** Unconscious; psychotherapeutic process; analytical psychology; dreams.

### **Resumen**

Este estudio tiene como objetivo presentar la importancia de los sueños en el proceso psicoterapéutico. Reflete el tema a partir de la psicología analítica y de estudios realizados por varios autores. Sigue el camino del psiquiatra Carl Gustav Jung, fundador de la psicología analítica y profundiza en los conceptos de imágenes oníricas en psicoterapia, trayendo contenido que se muestra de manera simbólica. Relaciona la dinámica entre la conciencia y el inconsciente en el desarrollo de la psique del soñador. De esta manera, utiliza la investigación bibliográfica de obras sobre sueños de autores que se relacionan con la teoría junguiana, explorando las posibilidades que pueden ayudar en el proceso de individuación y en el encuentro con el Yo. A través del análisis de los sueños, el sujeto puede tomar conciencia de sus contenidos más profundos y en desarrollo. El presente texto concluye sobre la importancia de la comprensión de los sueños para la práctica psicoterapéutica, la necesidad de profundizar los estudios y la compleja práctica de los sueños.

**Descritores:** Inconsciente; proceso psicoterapéutico; psicología analítica; sueños.

### **Introdução**

O presente trabalho tem por objetivo discorrer sobre os sonhos na perspectiva da psicologia analítica. O mesmo se caracteriza por trazer conteúdos que estão relacionados com o inconsciente da psique de quem sonha e, tais imagens, são apresentadas de forma simbólica.

Para a realização do artigo foi utilizada a pesquisa bibliográfica sobre a literatura concernente ao tema, realizando uma releitura a partir de materiais e livros já publicados. Ao longo do artigo apresenta-se a função do sono e sua relação com os sonhos através do entendimento neurocientífico. Percebe-se que o mesmo representa parte fundamental para a manutenção biológica do corpo humano.

Posteriormente aprofunda-se os conteúdos dos sonhos na perspectiva analítica e como o mesmo é estudado e apresentado por autores que discutem e analisam o tema. Assim, entende-se que o sonho se constitui de imagens oníricas, produção natural da vida psíquica.

Adentra a discussão sobre o que eles revelam e como podem ser analisados no processo psicoterapêutico, na relação entre o terapeuta e o cliente. Tais imagens oníricas podem se relacionar com situações conscientes através da manifestação simbólica de aspectos inconscientes e, assim sendo, materializam uma forma para se entrar em contato com o inconsciente e se aprofundar, explorar as possibilidades sobre conteúdos relacionados (Jung, 2011).

No processo psicoterapêutico a análise dos sonhos pode ser um importante instrumento para a busca e a transformação de conteúdos que são relevantes para a vida e saúde psíquica do sujeito. Esse reconhecimento pode funcionar como um organizador do aparelho psíquico, indicando ao sujeito pontos que precisam ser trabalhados ou até mesmo desenvolvidos.

Portanto, compreende-se que o processo pode ser um importante aliado se utilizado com a fundamentação teórica necessária que a perspectiva analítica apresenta pois, muitas vezes, esses conteúdos se apresentam de forma desorganizada e desconexa, intrigando o sujeito. Neste percurso há a necessidade de se pensar e buscar algo mais sobre a representação de tais figuras oníricas para o sujeito. A partir dessa análise minuciosa é possível compreender a sua função e buscar trabalhar os pontos que são apresentados. Nesse sentido, no processo psicoterapêutico, a análise dos sonhos se torna fundamental pois informa sobre a psicodinâmica do aparelho psíquico do sonhador, incentivando a busca das respostas necessárias para o processo de autonomia e individuação.

### **O sono e o sonho segundo a neurociência**

O sono é fundamental para a manutenção biológica do corpo humano e se caracteriza como importante função mantenedora do organismo. Através dele, várias funções orgânicas são restabelecidas. É impossível imaginar a existência humana sem este momento de descanso, mesmo que seja apresentado de forma heterogênea e inconstante. Segundo Konkiewitz (2009), o sono é uma condição na qual o sujeito não tem consciência do que ocorre. Entretanto, quando despertado, aquilo que era inconsciente pode fazer sentido. Portanto compreende-se que o sono é um estado fundamental para o funcionamento das atividades cerebrais e do Sistema Nervoso Central (SNC), sem ele as condições humanas naturais são afetadas negativamente. E, dentro desse olhar, o campo dos sonhos se torna algo a ser pensado e analisado a fim de compreender esses momentos de movimentação de conteúdos internos.

Na antiguidade os sonhos foram relacionados com os deuses, significando mensagens

enviadas por algo sobrenatural na vida daqueles que sonhavam. Posteriormente, se tornaram objeto de estudo científico, ou seja, passaram a ser vistos como algo natural e biológico que precisavam ser estudados pela ciência. Através desses estudos, a neurociência pôde conhecer o que ocorre biologicamente, e as várias fases que compreendem o dormir em seus diversos aspectos. Consequentemente, a relação do sono com o sonho torna-se menos mística e mais compreensível (Konkiewitz, 2009).

A dinâmica do sonho ocorre fundamentalmente em dois estágios primordiais alternados em ciclos. Eles são denominados de sono REM (Rapid Eye Movement), também conhecido na literatura como sono paradoxal, e o outro é descrito como sono não-REM, também conhecido como sono de ondas lentas. Essa divisão ocorre de acordo com as características apresentadas na atividade cerebral.

O sono não-REM está dividido em 4 estágios fundamentais. No primeiro estágio acontece o adormecimento, uma transição entre o estar acordado e o dormindo. Apresenta um momento de relaxamento dos músculos com respiração leve. No segundo estágio ocorre um sono mais leve, que pode ter duração de até 15 minutos e gera um desligamento do cérebro com os estímulos externos. Neste momento, temperatura, ritmo cardíaco e respiratório diminuem e levam o sujeito a aproximar-se do sono profundo. No terceiro estágio, o corpo começa a entrar no sono profundo, há uma diminuição na atividade cerebral e aumento do relaxamento. Já no quarto e último estágio, ocorre o sono profundo que faz com que o corpo reponha as energias gastas no dia a dia. É neste momento, também que ocorre a organização de funções primordiais para manutenção do organismo (Konkiewitz, 2009).

Após o quarto estágio chega-se ao sono REM, fase em que a atividade cerebral se intensifica, acelera o fluxo de oxigênio no encéfalo, estabelecendo uma semelhança ao estado de vigília. Este estágio é caracterizado por movimentos oculares rápidos e movimentos musculares involuntários. Nessa fase, além da fixação da memória e o descanso profundo, ocorre um aumento considerável dos sonhos e estes adquirem intensidade e vivência. Nesta dinâmica, dependendo da intensidade, os sonhos podem ou não ser lembrados pelo sujeito ao despertar (Konkiewitz, 2009). Segundo Konkiewitz (2009) os sonhos aparecem de maneira involuntária durante o sono e podem ser lembrados brevemente ou não ao acordar. Assim, por exemplo, quando se está durante o estado REM existe a possibilidade maior do indivíduo lembrar que sonhou (Hall, 2021).

Ainda de acordo com Konkiewitz (2009), os sonhos são imagens oníricas que aparecem involuntariamente durante o sono, e tais imagens se apresentam de forma inconsciente. Por se tratar de conteúdos inconscientes, compreende-se que os sonhos podem

ser trabalhados dentro do processo psicoterapêutico através de uma perspectiva psicodinâmica. Considerando de forma específica a psicologia analítica, leva-se em consideração que os elementos e símbolos apresentados durante o processo podem representar conteúdos inexplorados do sujeito atendido. Sendo assim, é possível aprofundar e relacionar os conteúdos do sonho com a vida vígil do sujeito, trazendo uma melhor compreensão sobre suas vivências em auxílio ao seu processo de individuação.

## **Sonhos**

Para Jung (2011), os sonhos são produtos da nossa vida psíquica e, em dado momento, associam conteúdos que convergem e chegam à consciência. Se configuram como uma continuidade e desenvolvimento de conteúdos psíquicos que, interligados, trabalham em favor de toda a estrutura.

Sendo os sonhos uma criação psíquica que diz respeito à apresentação de conteúdos, constituem-se como continuidade de processos conscientes e, ao mesmo tempo, aprofundam e desvelam esses processos. Tais conteúdos não se mostram como apresentados na consciência, mas sim através de representações simbólicas que possuem um significado próprio que conectam eventos conscientes e inconscientes. Para Jung (2011), é comum que os sonhos apresentem situações, detalhes e impressões ocorridas no cotidiano do sujeito em conjunto com fatos que já se passaram e/ou carecem de uma atenção. Com essa dinâmica ambivalente, os sonhos podem apresentar imagens que dizem respeito ao que já ocorreu ou que podem vir a ocorrer. Por apresentar essa característica que unifica conteúdos psíquicos, o sonho se torna material intrigante desde tempos antigos. Na psicologia analítica em específico, este fato intriga de forma particular, pois, representa compensações do inconsciente sobre uma parte selecionada e associada com o estado de consciência atual do indivíduo (Jung, 2011).

Por esse sentido dado aos sonhos, estes se tornam uma importante ferramenta de conhecimento sobre os conteúdos que atingem diretamente a vida do sonhador e, muitas vezes, o auxiliam no entendimento de processos que o afetam. Segundo Von Franz (1988), os sonhos não visam nos prevenir de eventos catastróficos da vida, porém, se mostram como um importante auxiliador para lidar com as questões humanas que se apresentam ao longo do percurso. Nesse processo inconsciente, muitos conteúdos podem emergir, tais como lembranças do passado, acontecimentos atuais, eventos futuros, todos interligados de uma forma muito particular. Tais conteúdos tem como objetivo auxiliar o sujeito a encontrar respostas sobre si mesmo, transformando relações entre seus próprios conteúdos e com os

aspectos ambientais.

Dentro dessas possibilidades apresentadas pelo sonho, sua interpretação e análise se tornam ferramentas no sentido de utilizar tais imagens oníricas apresentadas em sonho no processo psicoterapêutico junto ao profissional de psicologia (Kast, 2010).

### **Sonhos e a vida psíquica**

Para Hall (2021), o sonho é analisado como um processo psicológico natural que pode ter como função primordial a regulação e o funcionamento do aparelho psíquico, compensando faltas e equilibrando o mesmo. Considera-se que os sonhos podem refletir conteúdos muito mais diversos que apenas desejos reprimidos. Assim, precisam ser analisados a fim de contribuir na vida do indivíduo, pois são alertas que falam sobre uma condição reveladora do inconsciente.

Segundo Von Franz (1988) grande parte dos sonhos são sobre conteúdos que inconscientemente não se dá a devida importância. Ou seja, não se houve ou não se dá a atenção que o mesmo necessita. Sendo assim o inconsciente encontra uma forma para que tais conteúdos se tornem conscientes e sejam apresentados para o sujeito sonhador. É nessa dinâmica simbólica que o mesmo ocorre, muitas vezes chocando o sonhador. Porém, se analisado de perto, é possível compreender a importância dele para a manutenção da atividade psíquica saudável. Nesta perspectiva, os sonhos atuam como uma ponte que liga consciente e inconsciente e intenciona a promoção do equilíbrio psíquico (Jung, 2016).

Ainda segundo Jung (2011), para a perspectiva analítica, o sonho é produto da natureza, fala uma linguagem própria que necessita de um processo de amplificação para que haja a compreensão do conteúdo trazido pelo mesmo. A imagem onírica, produto que chega até a consciência, se apresenta de forma simbólica, ou seja, não deve ser interpretada ao pé da letra tal como se apresenta e sim compreendida, vista em sua profundidade e na relação com a vida vígil do sonhador.

Sendo assim, entende-se que o mesmo poderá ser apresentado de diversas formas, para cada pessoa haverá uma relação simbólica. Com isso, é importante não generalizar e tentar enquadrar em um modelo pré-estabelecido, pois o mesmo diz respeito a conteúdos particulares do sujeito. As imagens apresentadas precisam ser estudadas e relacionadas no contexto individual e social em que se apresenta cada sonhador (Jung, 2014).

Também para Edinger (2004), pode-se perceber, em alguns casos, uma sabedoria revelada nos sonhos, não só do passado e presente, mas também do futuro. Tais conteúdos se entrelaçam formando uma cadeia que deve levar o sujeito a uma reflexão sobre suas

experiências pessoais e também coletivas. Assim, os sonhos podem surgir para compensar alguma situação da vida psíquica e relacional do sujeito.

### **O sonho no processo psicoterapêutico**

Como dito anteriormente, os sonhos podem se apresentar de forma compensatória. Verifica-se que, quando o sujeito se apresenta com uma consciência unilateral, de acordo com Hall (2021), o sonho pode atuar de três formas distintas.

A primeira forma apresenta ao ego conteúdos inconscientes. Pode vincular algum complexo do sujeito que foi constelado durante o sonho e que pode estar relacionado com o sujeito. Neste, o processo psicoterapêutico atua identificando este conteúdo e trazendo à luz da consciência para que o sujeito transforme alguma atitude frente a si ou ao meio.

Na segunda forma se apresenta como a representação da psique do sujeito, ou seja, como está a psique do indivíduo no momento do sonho. Este se torna importante por apresentar uma fotografia sobre a psique do sujeito. Traz à tona elementos importantes que podem ser analisados junto ao terapeuta, tais conteúdos podem vir carregados de símbolos que precisam ser devidamente compreendidos.

A última forma fala sobre o sujeito em si, são apresentados de forma a alertar o sujeito sobre o fato de o mesmo estar sendo verdadeiro e genuíno consigo mesmo e com seu processo de individuação. Neste contexto, se tais imagens forem devidamente observadas, pode ocorrer uma mudança no estado psíquico do sujeito. Este fato indica uma preparação para que tal processo ocorra de forma saudável e natural (Hall, 2021).

Dentro de um processo psicoterapêutico, é importante perceber que os sonhos muitas vezes são compreendidos como sem lógica, incoerentes e estranhos, sendo rejeitados e não valorizados por algumas pessoas. Isto ocorre pois, como dito anteriormente, os mesmos são apresentados de forma simbólica e que devem ser amplificados (Jung, 2011). Cabe ao profissional esclarecer ao sonhador sobre a importância dos mesmos dentro do processo, pois alguns sonhadores não identificam a validade dos mesmos. As imagens oníricas são um meio para acessar os materiais do inconsciente e compreende-se que a psicoterapia pode utilizar de diversas técnicas para a interpretação dos sonhos, ação que potencializa o trabalho junto ao sujeito (Kast, 2010).

De acordo com Kast (2010), os sonhos que se apresentam no início do processo psicoterapêutico são muito importantes, pois podem significar a representação de uma grande mudança na fase de vida do sujeito. Representa um momento em que pode ocorrer grandes mudanças e, sendo assim, encontra-se nos sonhos um possível caminho que oriente o

tratamento.

Na perspectiva analítica a análise dos sonhos é a mais importante ferramenta de acesso ao inconsciente, porém para analisar um sonho é necessário assumir uma postura minuciosa e cuidadosa. Não existe uma fórmula pronta e mágica de interpretação e análise do mesmo, é preciso que o terapeuta seja honesto e saiba reconhecer suas limitações. Identificar que não se sabe o caminho é, em alguns momentos, mais saudável pois não se corre o risco de dizer ao cliente o que pensa, ou suas impressões particulares sobre o conteúdo do sonhador.

É necessário construir um caminho em conjunto com o sujeito atendido, pois o analisando pode seguir as sugestões do terapeuta sem refletir e, com isso, não realizar suas experiências e reflexões por si mesmo. Se tal fato ocorrer é possível que em determinado tempo o mesmo entre em um tipo de colapso, quando estiver longe do terapeuta, ao não adquirir a própria autonomia para análise de seus conteúdos e por não ter vivenciado seu próprio caminho de análise (Jung, 2014).

Considerando o exposto, a análise possibilita ao sujeito o reconhecimento e a realização da ligação com sua vida psíquica. Esta atitude se dá através da compreensão dos conteúdos expostos na linguagem simbólica dos sonhos e, também, através do trabalho no processo psicoterapêutico.

Portanto, compreende-se que os sonhos fazem parte da natureza humana e que, dentro da perspectiva teórica aqui adotada, são responsáveis pela manutenção da vida psíquica do indivíduo. Com o passar do tempo foi visto como algo sobrenatural e, a partir de teóricos preocupados com esse fenômeno, adquire conhecimento científico tornando-se um instrumento importante para acesso a conteúdos do inconsciente. Percebeu-se a natureza compensatória, regulatória e informativa contida no sonho. Por isso a importância de se trabalhar com os sonhos como uma ferramenta de autoconhecimento no processo psicoterapêutico, pois através de sua análise é possível trazer certas reflexões para a vida do sujeito inacessíveis por outros caminhos.

## **Conclusão**

Antes dos sonhos serem estudados de forma científica, havia várias interpretações e significados sobre eles, sendo o seu teor diversificado nas diferentes culturas. Pelo decorrer da história, houve uma desmistificação do assunto que encontrou voz através de estudos realizados por vários teóricos. Atualmente, a partir do aprofundamento da neurociência, a relação dos sonhos e as fases do sono ganham destaque no entendimento do funcionamento

do corpo em sua totalidade, sobretudo nos momentos de descanso.

Nesta perspectiva, encontra-se Carl Gustav Jung e sua teoria sobre a análise dos sonhos dentro do processo psicoterapêutico. Em virtude disso, fez-se necessário compreender melhor a relação e a importância dos sonhos no processo psicoterapêutico a fim de perceber outras formas de se apresentar e trabalhar com o material psíquico dos clientes.

No decorrer das leituras, percebeu-se que as imagens oníricas são conteúdos que vão muito além de como são mostrados nos sonhos. Durante o sono, os sonhos se comunicam com o sonhador de forma simbólica, ou seja, várias possibilidades são apresentadas ao sonhador. A partir da análise desse conteúdo, o sonhador compreende melhor o que o mundo onírico pode significar à ele através da ação de amplificação de cada conteúdo apresentado.

Desse modo, quando promove a atitude de se trabalhar com os sonhos na psicoterapia, o sonhador usa de uma ferramenta que proporciona ao ego vígil estabelecer relação com o ego onírico para auxiliar no processo de individuação. Pois, as imagens oníricas são as representações dos conteúdos inconscientes do sonhador colaborando com a consciência do ego em vista de uma totalidade.

Nestes encontros proporcionados pela análise dos sonhos, o sonhador pode reconhecer seus aspectos inconscientes e refletir sobre caminhos que possam ser trilhados em seu processo de desenvolvimento e encontro com Si-mesmo.

Ao fim deste percurso, cabe o agradecimento pela oportunidade de discorrer sobre esse assunto sempre inovador. Com o objetivo de aprender e colocar em prática aquilo que foi estudado durante o processo, oferece-se também uma contribuição com a comunidade acadêmica do curso de Psicologia. Pois algo ainda pode ser resgatado frente a multiplicidade científica de hoje.

### **Referências Bibliográficas**

Edinger, E. F. (2004). *Ciência da Alma: Uma perspectiva junguiana*. São Paulo: Editora Paulus.

Hall, J. A. (2021). *Jung e a interpretação dos sonhos: manual de teoria e prática*. São Paulo: Editora Cultrix.

Jung, C. G. (2011). *A natureza da psique*. Petrópolis: Editora Vozes. (Trabalho original publicado em 1960).

Jung, C. G. (2016). *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Editora HarperCollins. (Trabalho original publicado em 1964).

Jung, C. G. (2014). *Seminário sobre análise dos sonhos: notas do seminário dado em*

1928-1930 por C. G. Jung. Rio de Janeiro: Editora Vozes. (Trabalho original publicado em 1995).

Kast, V. (2010). *Sonhos: A linguagem Enigmática do Inconsciente*. Rio de Janeiro: Editora Vozes.

Konkiewitz, C. K. (2009). Sono e Sonhos: bases neurobiológicas, função na atividade cerebral e teorias interpretativas de seu conteúdo. IN S. Konkiewitz, C. K. (Orgs.). *Tópicos de neurociência clínica* (pp. 9-20). Dourados: Editora UFGD. Recuperado de <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/bitstream/prefix/3109/1/topicos-de-neurociencia-clinica.pdf>

Von Franz, M. L. (1988). *A Caminho dos Sonhos*. São Paulo: Editora Cultrix.