COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juarez Francisco. Leitura dos sonhos no corpo onírico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

LEITURA DOS SONHOS NO CORPO ONÍRICO

Juarez Francisco da Silva

RESUMO

A leitura psicológica dos sonhos pode ser relacionada de forma imediata ao corpo do sonhador, no instante em que conta seu sonho como um processo de assimilação simbólica. Os sonhos para Jung, podem ser lidos como um processo de introspecção psíquica, semelhante aos exercícios espirituais de Inácio de Loyola. Essas imagens do inconsciente, segundo Arnold Mindel, podem ser lidas na manifestação corporal do sonhador e consequentemente se mostram como conteúdos latentes e descritivos de um processo de vida. O que aqui se tenta demonstrar como pesquisa, também qualifica o processo de vida pessoal do autor, em que a pesquisa aproxima num processo dialógico intermitente, os conceitos místicos da cultura indígena familiar e a devida contextualização profissional. A pesquisa científica para Edgar Morin, é antes de tudo fonte de conhecimento do próprio pesquisador, e que na relação de pessoa a pessoa os conteúdos latentes se mostram *presentificados* na expressão genuína dos valores psíquicos. O fenômeno da expressão corporal pode demonstrar de forma direta, a relação do conteúdo que simbolicamente se apresenta nos sonhos e na *contação* da experiência.

Palavras-chave: Corpo. Sonhos. Energia. Psicologia. Pesquisa.

O estudo do corpo onírico é uma forma de olhar para o corpo humano como uma expressão ou manifestação do resultado de experiências de vida, desde sua concepção até o momento presente, ou seja, até o instante em que o indivíduo relata sua experiência.

Os relatos de experiências oníricas refletem basicamente a reunião de informações associadas que podem ser percebidas pelo profissional treinado, com formação adequada e, especialmente, com a formação pessoal ou com dedicação ao seu processo de autoconhecimento.

O estudo que aqui se apresenta se sustenta em bases teóricas consistentes como na proposta investigativa de Jung na psicologia analítica, na linguagem expressiva da vida ou no conceito de orgonoterapia proposta por Reich, nos estudos sobre o corpo onírico mapeados por Mindell, nos exercícios espirituais de Inácio de Loyola, na teoria da complexidade sugerida por Morin, na mitologia de Campbell e outros pesquisadores não menos importantes. Mas o que realmente se estabelece como fundamento neste modo de ler os sonhos, são as experiências adquiridas num estilo de vida, especialmente do período da infância numa pequena comunidade de descendentes indígenas da tradição guarani no interior do sul do

Brasil.

Naquela época e diante da fogueira em grande parte das vezes, ou nas matas e rios, as pessoas adultas contavam para nós as crianças, histórias místicas que ajudavam a formar imagens nas mentes infantis sobre os diálogos intermitentes entre os espíritos da grande natureza, e dentre eles, os seres humanos. O fato de sonhar e sobre eles poder conversar com outras pessoas, era tratado como um diálogo natural e semelhante ao que era feito em estado de vigília. No mesmo nível de importância e sempre como uma mensagem pertinente, os sonhos estavam orientando as atitudes e o caminho adequado para o sonhador, mas que precisavam da escuta de pessoas adultas e treinadas para que pudessem ajudar na compreensão dessas mensagens.

Conforme essa cultura de minha base pessoal, é no sonho que o *Grande Espírito* se comunica com suas criações, ou como aquele espírito universal orienta os seres que por *Ele* foram criados, pois não pode ter contato direto e utiliza os sonhos para se comunicar com os seres humanos. Sair daquela comunidade aos dez anos de idade foi mais um marco simbólico na jornada, pois mesmo longe no tempo e na distância física, cada dia que passa a cultura pessoal se sustenta ainda mais como uma base para a vida.

Mais tarde o contato com outras pessoas que também contavam seus sonhos com palavras escritas, e que também são chamados de livros, serviu de reencontro e de afirmação aos princípios de vida daquele lugarejo de experiências abundantes.

O conceito de vida até momento ainda é difícil para definir em qualquer ciência, e é preciso recorrer a filosofia, a poesia, as artes em geral para arbitrariamente estabelecer uma linguagem que tenha referência única. Assim também todo conceito delimita e modela a palavra dita ou escrita, mas isso pode ser um vislumbre das inúmeras expressões que aproximam as pessoas e demais energias do universo.

Parece que o universo permanece em estado de constante comunicação, em linguagens e expressões regionais ou outras utilizadas por cultura diferentes e fisicamente distantes, independentes do tempo e da idade. A comunicação humana existe como representação muito antes do que a fala humana, segundo Reich (1989), pois essa forma biológica de expressão ocorre numa fase mais avançada do desenvolvimento e não é um atributo específico do organismo vivo, que funciona para além do uso dos sons como forma de expressão.

Quando o indivíduo relata seus sonhos, a expressão de todo seu processo se evidencia

no corpo do contador, formando um conjunto para ser lido, pois a linguagem verbal não alcança vocabulário suficiente para contar todas as imagens e representações simbólicas. Esse conjunto de sinais é o que precisa ser lido pelo profissional, tentando relacionar toda essa linguagem que se manifesta.

A linguagem universal é metafórica e provavelmente os elementos que a constituem integram o psiquismo humano, como uma memória da espécie que fica armazenada e dialoga ou se integra simbolizando com as respectivas experiências ao longo da vida.

Aquilo que simboliza é o que aproxima, para Campbell (1988), mesmo que o indivíduo não saiba o que fazer racionalmente com a experiência, é sempre uma relação que se estabelece. As metáforas são responsáveis pelo direcionamento da energia psíquica do indivíduo, para as profundezas da experiência de um jeito mais atual e contemporâneo, renovando o contexto da complexa unidade psicossomática que é o ser humano.

Jung (2008) chamou de arquétipos do inconsciente coletivo essas metáforas que possuem raízes mitológicas, com poder biológico motivadores de uma cultura arraigada ao ser humano. Na cultura em que vivemos precisamos logicamente sempre considerar que o universo é dinâmico e as relações possíveis são variadas. Por isso num sonho que ocorre enquanto o indivíduo dorme e seu corpo está em estado de relaxamento, esse estado naturalmente promove relações dialógicas pertinentes a possibilidade do psiquismo no momento de vida do sonhador.

Alguns sonhos retratam um diálogo em que as fontes estão em diferentes momentos da vida, mas que se encontram em uma parceria adequada ao que a energia psíquica congrega, como uma experiência de proximidade daquilo que tem determinada lógica. Os dados que muitas vezes aparecem num momento específico, em verdade no tempo cronológico ocorreram em períodos de vida ou datas diferentes.

Além dos fatos que realmente ocorrem na vida de uma pessoa, também surgem relações que se estabelecem no sonho e que estão vinculadas a experiência sensoriais, auditivas, oculares e que envolvem a sensibilidade dos cinco sentidos, seja de forma consciente ou não.

O mundo da consciência, para Jung (2008) se caracteriza com certa estreiteza, pois pode apreender poucos dados simultâneos num dado momento. Os outros dados ficam na estrutura psíquica chamada de inconsciente.

Sendo assim, somente alcançamos uma certa continuidade de relacionamentos com o

mundo consciente, somente por uma sucessão de momentos conscientes. É praticamente impossível estabelecer uma continuidade de uma imagem de totalidade devido a própria limitação da consciência.

Sobre o inconsciente, Jung (2008) o descreve como uma imensa área e sempre contínua, onde também estão localizadas as funções mais instintivas e até obscuras, e dessa área que surge uma pequena porção chama de consciente.

Importante que para a psicologia analítica a consciência tem sempre o ego como elemento de referência, assim o que não tiver relação com o ego não atinge a consciência. Por isso, Jung (2008) define a consciência como a relação dos fatos psíquicos com o ego.

Durante a vida, o ser humano vivencia cotidianamente experiências de percepções gerais do seu corpo e da existência que ficam registrados na memória. As memórias vão se acumulando e se manifestam em recordações.

As recordações e as memórias são elementos essenciais que compõem o ego como um complexo de fatos psíquicos e é o ego, segundo Jung (2008) quem atrai os conteúdos do inconsciente que estão na região mais obscura e que é menos conhecida.

Esse diálogo entre alguns fragmentos do conteúdo do inconsciente com o consciente ocorre constantemente na vida psíquica do ser humano, com mais frequência no momento em que está relaxadamente dormindo. Por isso, é de grande importância que o ser humano saiba ler seus sonhos e especialmente as informações descritas pelo seu corpo onírico, para compreender o conteúdo desse diálogo constante e absoluto.

Dormir é uma necessidade fisiológica humana, e dormir bem é uma função restaurativa do organismo, proporcionando que as substâncias químicas reguladoras se restabeleçam durante o sono.

A temperatura do corpo está diretamente ligada ao sono e se o indivíduo se privar do sono, poderá ter alterações de temperatura corporal e pode gerar alterações desagradáveis em seu metabolismo. Assim também ficam vinculadas as capacidades de preservação da memória e do aprendizado consciente, pois as informações acolhidas pelo corpo humano se consolidam durante o sono.

Os sistemas do complexo corporal precisam de repouso enquanto alguns hormônios são produzidos se o corpo estiver em estado de relaxamento e de descanso, conforme Boadella (1985).

Parece imprescindível que para ter uma boa saúde, o indivíduo precisa cuidar bem do

local em que repousa seu corpo para dormir, porém, parece também que esse mesmo cuidado deve se estender para todas as ações da vida pessoal, contribuindo sobremaneira para que consiga ter habilidades de ler suas próprias reações numa relação de autogestão e de autoconhecimento.

Provavelmente não é possível fazer leituras de sonhos sem a devida contextualização dos símbolos, e o que representa para uma pessoa nem sempre tem o mesmo significado para outra, pois em seu inconsciente pessoal estão registros de experiências que são somente suas. Em alguns aspectos os símbolos universais possuem representações aproximadas, mas é preciso reconhecer a forma como se comunica com o sonhador especificamente.

O corpo do sonhador no instante em que revisita as imagens para contar aquilo que seu vocabulário permite, revive naturalmente a experiência e a expressa com certa legitimidade para ser observada. Contudo, é necessário também estabelecer relações dos elementos do sonho com o dia anterior, com a alimentação, com a qualidade do sono e com o que for possível no momento de vida do sonhador.

Importante também considerar que as imagens do sonho se alteram conforme o corpo reage enquanto dorme, seja pela respiração, tensões, movimentos e vários elementos que aparecem e que são manifestações de estados corporais. Como por exemplo, sonhos de perseguição em que o sonhador não consegue movimentar seu corpo e nas suas imagens tem alguém ou algo se aproximando gerando grande tensão, mas possivelmente motivado pela má acomodação corporal na cama que somente é percebido no momento em que acorda, geralmente assustado e impactado.

Certamente que é preciso ler com atenção sobre a simbologia que aparece como perseguição, mas considerando também o quanto a má acomodação do corpo reflete na imagem que aparece no sonho.

A organicidade do corpo do sonhador é material de análise importante, pois o que come e o que digere também reflete no sonho, como tomar bebida alcóolica antes de dormir deve ser considerado nas imagens oníricas e isso tende a aparecer. Essas imagens sobre o estado dos órgãos do corpo costumam referenciar a leitura, pois cada órgão humano tem uma relação estreita com estados emocionais muito bem delineados nos estudos da medicina antiga ou chinesa, também conhecida como ayurveda.

A medicina chinesa considera em seus pressupostos, segundo Mindell (1989), que as

reações dor órgãos humanos estão relacionados a estados emocionais expressos diante de circunstâncias ou experiências da vida.

Em sua experiência como pesquisador, Jung (2008) escreve sobre tribos com as quais ele teve contato, que diziam que os pensamentos nascem na barriga, e que apreendem as ideias que perturbam o fígado, os intestinos ou o estômago.

Como prática de estudo dos sonhos, o sonhador precisa de constância e de disciplina para manter a leitura dos códigos que aparecem e que formam um histórico importante que ajuda a mapear a vida do indivíduo. É necessário fazer anotações diárias, mesmo quando não lembra, mas as anotações ajudam a treinar e a adquirir disciplina psíquica para assim formar um histórico de informações pertinentes.

Para tanto, a prática que aqui se propõe busca inspiração no modelo psicológico dos exercícios espirituais de Inácio de Loyola, um praticante da vida religiosa que segue a tradição do catolicismo e criou um método para manter a disciplina espiritual.

Profundamente dedicado aos estudos e as práticas de exercícios espirituais, Loyola compôs desde o primeiro contato com os livros que o inspiraram, e após alguns anos com pessoas que receberam orientações para os exercícios, a prática inaciana chega aos ouvidos do comando da igreja de que muitas pessoas foram beneficiadas. A instituição se rende e abençoa tal prática, considerando verdadeiramente como uma prática espiritual recomendada, conforme DA SILVA (2009).

Em 1540, o Papa Paulo III, principal autoridade nessa tradição religiosa, reconheceu um grupo como uma nova ordem religiosa de nome *Companhia de Jesus*. A fundação da Companhia de Jesus, que aponta Inácio de Loyola como o coordenador geral e tem sede em Roma, enviou na época alguns padres para vários lugares do mundo para disseminar os ensinamentos da igreja, utilizando os exercícios espirituais.

Para Loyola (apud DA SILVA, 2009), do mesmo modo que caminhar e correr são exercícios físicos, os exercícios espirituais treinam e preparam a energia psíquica para os propósitos positivos da vida.

Parece que o mais essencial, é que o corpo onírico se compõe de sensações corporais interiores e também de fantasias a elas vinculadas, com uma sutileza e objetividade imperiosa mesmo sendo sutil a percepção humana, mas que aparece como energia e no corpo.

Wilhem Reich (apud MINDELL, 1989) redescobriu esta ideia da energia corporal sutil na formação da análise do caráter e denominou de armadura de caráter. O conceito da

bioenergia está relacionado à tentativa de mobilizar a sexualidade, a ansiedade e a agressividade bloqueada e armazenadas em tensões musculares espasmódicas.

A consciência do corpo onírico é obtida através do treino do ego para perceber a personalidade durante estados como a meditação, o sonho, os estados hipnagógicos, a exaustão, em exercícios que promovam experiências corporais e extracorporais, *a priori*.

Em termos psicológicos, o homem de conhecimento é um arquétipo da pessoa individuada, quando esses termos estão sendo entendidos em conexão com o corpo que expressa a si mesmo e também com a psique que se tornou centrada com os exercícios.

A pessoa que está em estado de completude é aquela que vive o corpo onírico integralmente, conforme Mindell (1990), promovendo constantemente seu crescimento psicológico com consciência do corpo, semelhante a uma árvore e suas raízes que a sustentam.

Na completude do sono e de modo geral, a pessoa migra por estágios de início, médio e profundo relaxamento. Dividindo o tempo em que dorme por três estágios, em cada período a energia psíquica se relaciona com experiências respectivas a cada etapa, como, por exemplo, no primeiro período do sono, os sonhos não são relevantes, pois o relaxamento ainda não é profundo o suficiente para estabelecer contato com experiências consideráveis.

No segundo período do sono as experiências são consideravelmente pertinentes o que se estende até o período final do sono. No último período do sono é quando podem ocorrer experiências chamadas de precognitivas ou premonitórias, ou seja, experiências que estão por acontecer e que a maturidade e a disciplina psíquica estão aptas a captar, antes que fisicamente e efetivamente ocorram.

Certamente que nem todo sonho do terceiro período se trata de precognitivo, pois para que a pessoa tenha esse tipo de experiência é necessário estar em condições para receber tão grande descarga de energia, e que ainda tenha harmonia e maturidade emocional para tal experiência. Por isso, quando o indivíduo não está em harmonia com sua vida, dificilmente terá nos sonhos a expressão desse tipo de fenômeno psíquico.

Sob o efeito de medicação ou de algum tipo de química ingerida que altera a percepção do sonhador, as experiências podem ser estranhas, intensas e com impacto emocional, mas o estado bioquímico do corpo precisa ser considerado na leitura pela sua organicidade que está alterada enquanto tiver sob o efeito dessa relação.

O corpo onírico é a base de qualquer relacionamento profundo e provavelmente foi por

essa razão que Jung (2002) utilizou as representações do *opus alquímico*, onde tanto o alquimista como seu aprendiz se banham juntos na mesma água, tentando descrever o relacionamento humano entre duas pessoas dispostas e mudando juntas.

Para que seja possível reconhecer os símbolos oníricos adequadamente, é necessário também reconhecer o que é de conteúdo pessoal do sonhador e o que pertence ao inconsciente coletivo e que se manifesta no corpo onírico.

O inconsciente pessoal é o que está relacionado a comportamentos passíveis de aprendizado, conforme Jung (2008) e geralmente aparece em sonhos e espasmos musculares que assumiram condições posturais específicas, de acordo com a história, a educação, os traumas e a cultura pessoal.

O inconsciente coletivo se refere a experiências essencialmente vegetativas que não podem ser treinadas ou manipuladas (JUNG, 2008), e que permanecem relativamente independentes da consciência.

Na descrição do sonho, geralmente é possível perceber no relato do sonhador que os sinais básicos ou primários estão mais próximos da consciência, e frequentemente incluem o conteúdo e o significado daquilo que está dizendo ou tentando dizer. O inconsciente, então, se manifesta em termos de sinais secundários, como movimento de mão, acenos de cabeça, movimentos dos olhos e face, rubor e distúrbios de audição, assim como sintomas corporais.

Para tanto, Mindell (1990) reserva o termo inconsciente para significar o aspecto do corpo onírico que organiza sonhos e sinais corporais, além daqueles sinais que permanecem fora o perímetro da observação.

A psique por outro lado, é a personalidade total, a combinação de consciência e inconsciente. É idêntica ao corpo onírico, quando o inconsciente é entendido em conexão com seus equivalentes fisiológicos. Em outras palavras, o corpo onírico é composto de todos os diferentes graus de percepção.

O corpo onírico tem ambos os aspectos, o fisiológico e o onírico, facilmente diferenciados um do outro, e possui uma dicotomia interna que cria tensão, mas também o potencial para a consciência. Ainda assim, a consciência e o inconsciente correspondem apenas toscamente à percepção da partícula e do campo, já que a própria consciência é um resultado da dicotomia do corpo onírico em processo de educação.

Educar o próprio comportamento para a vida parece ser um processo necessário e que exige determinação e disciplina, pois conforme Morin (2009) os princípios norteadores da

profissão são os mesmos que regulam a vida pessoal, e fazer pesquisa científica é antes de tudo fonte de conhecimento do próprio pesquisador, que na relação de pessoa a pessoa os conteúdos latentes se mostram *presentificados* na expressão genuína dos valores psíquicos.

Todo o conteúdo do que aqui se apresenta é processo de investigação e que transita no campo da fenomenologia psíquica, para ser ampliado com mais referências e experiências humanas, auxiliando na construção de saberes individuais e coletivos tanto quanto constituindo o pesquisador, como sujeito principal das suas ações e representações.

REFERÊNCIAS

BOADELLA, D. **Nos caminhos de Reich.** São Paulo: Summus, 1985

CAMPBELL, J. **The power of myth**. Com Bill Moyers. Ed. Betty Sue Flowers. New York: Doubleday, 1988. (São Paulo: Palas Athena, 1990)

DA SILVA, J. F. **A proposta dos exercícios espirituais de santo Inácio de Loyola, contextualizados para a linguagem dos estudos atuais em psicologia para serem aplicados em orientação terapêutica**. Dissertação (Mestrado em Teologia). Curitiba: SETEFI, 2009.

_____. **A epistemologia transdisciplinar nos pressupostos da Teoria da Complexidade e no contexto da organização do trabalho**. 124p. Dissertação (Mestrado em Organizações e Desenvolvimento) - FAE Centro Universitário. Curitiba, 2013.

JUNG. C. G. **Fundamentos de psicologia analítica**. Tradução de Araceli Elman. Petrópolis: Vozes, 2008

JUNG. C. G. **Estudos alquímicos**. Tradução de Dora Mariana R. Ferreira da Sila, Maria Luiza Appy. Petrópolis: Vozes, 2002

MINDELL, A. **O corpo onírico: o papel do corpo no revelar do si-mesmo**. São Paulo: Summus, 1989

_____**. Trabalhando com o corpo onírico**. São Paulo: Summus, 1990

MORIN, E. **Meu caminho**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2010. (Entrevistas com Djénane Kareh Tager).

_____. **Educação e complexidade**: os sete saberes e outros ensaios. São Paulo: Cortez: 2009.

REICH, W. **Análise do caráter.** São Paulo: Martins Fontes, 1989

AUTOR e APRESENTADOR

COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Juarez Francisco. Leitura dos sonhos no corpo onírico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

Juarez Francisco da Silva / Curitiba / PR / Brasil
Psicólogo (CRP-08/08156), Educador, Consultor Organizacional, Especialista em Psicologia Analítica, Especialista em Psicologia das Organizações e do trabalho, Mestre em Teologia (SETEFI), Mestre em Organizações e Desenvolvimento (FAE), Diretor da TOTEM Talentos-Curitiba/PR.
E-mail: juarez@totemtalentos.com.br juarezgt@yahoo.com.br