



## Introdução

Quem dorme também sonha, não há como evitar. Na maior parte das vezes não desejamos nos opor a isso, pois os sonhos nos interessam. O interesse pelos sonhos é grande e aumenta de modo progressivo: novas revistas sobre sonhos são publicadas, os grupos sobre sonhos contam com grande popularidade na internet e a ciência também se interessa pelo assunto: os neurocientistas desejam descobrir o que ocorre em nosso cérebro quando dormimos e quando sonhamos, os pesquisadores ou pesquisadoras que se dedicam à investigação psicológica dos sonhos querem saber se os homens sonham de modo diferente do que as mulheres, se sonhamos mais ou menos na velhice e assim por diante. Os eventos que tratam da simbologia dos sonhos e dos mitos contam com um público amplo. Dicionários de símbolos são sempre escritos e comprados novamente. Como podemos compreender este interesse pelos sonhos? Coisas estranhas acontecem com o ser humano quando ele dorme. Os sonhos são excitantes e misteriosos. Esperamos algo deles: confirmações, estímulos, alertas – é o que dizem as pessoas quando perguntamos por que desejam se ocupar com os seus sonhos. Um anseio vago deve tomar forma; os sonhos devem nos indicar um caminho que nos afasta de uma aflição.

Existem diversas explicações para o ressurgimento do interesse pelos sonhos: sentimo-nos desorientados na vida, possuímos

muita liberdade, mas desejamos viver a nossa vida de uma forma boa, correta e feliz. Existe a esperança de que quando as normas externas não nos orientam, os sonhos podem assumir essa função. Isso ocorre com frequência, essa orientação, porém, não existe sob a forma de regras simples e não pode ser obtida facilmente. Os sonhos nos transmitem a possibilidade de experimentarmos um novo sentido apenas quando tentamos redescobrir o seu significado para nossa vida atual e quando permitimos que as imagens dos sonhos estimulem a nossa imaginação.

Outra explicação sobre o porquê de os sonhos se tornarem tão importantes na atualidade se deve a Ernest Hartmann e Robert Basile<sup>1</sup>. Estes observaram que as imagens oníricas dos sonhadores e das sonhadoras se intensificaram após o dia 11 de setembro de 2001. Acreditam que os sonhos processam a excitação emocional e por isso partem do pressuposto de que as pessoas sonham de modo mais intenso na presença de mais problemas emocionais. Tal fato poderia ocorrer principalmente na ausência de outra forma de regular a emoção, como por exemplo dos rituais religiosos.

Os sonhos, é o que acredita a maioria das pessoas, contribuem para o autoconhecimento, nos auxiliam no trato com nós mesmos, são úteis mesmo quando muito desagradáveis. Os sonhos e a tentativa de compreender o seu significado podem nos transmitir uma experiência acerca do sentido de nossa vida. Experimentar um sentido na vida constitui uma necessidade básica do ser humano. Seria negligente descuidar de algo assim como os sonhos, de algo que pode contribuir para a criação de sentido.

---

1. HARTMANN, Ernest & BASILE, Robert (2003). Dream Imagery Becomes More Intense After 9/11/01. In: *Dreaming*, 13.2 [Disponível em [www.asdream.org/journal/article/13-2\\_hartmann.htm](http://www.asdream.org/journal/article/13-2_hartmann.htm)]

A neurociência realiza pesquisas interessantes a respeito do tema da atividade onírica. Na psicanálise de linha junguiana os sonhos, a imaginação e os símbolos arquetípicos ocupam um lugar importante: são vistos como pedras angulares para a superação de conflitos, mas também para o desenvolvimento da personalidade. Existirão sempre aspectos de nossa personalidade que precisam ser considerados por nós – temáticas que poderiam ser vividas são negligenciadas – e não raro os sonhos chamam nossa atenção para tal.

Podemos relacionar as teorias sobre os sonhos de C.G. Jung com a neurociência moderna? Apresentarei estas teorias sobre os sonhos no diálogo com as neurociências, indicando ao mesmo tempo como a teoria influencia o trabalho com os sonhos no âmbito da terapia.

Este livro trata principalmente do fato de apesar de percebermos que os sonhos, quando considerados, acrescentam muito para o autoconhecimento e nos sensibilizam para a convivência humana, eles permanecem misteriosos, ocupam-nos sempre e podem ser compreendidos apenas parcialmente. Talvez seja exatamente isso que os torna tão interessantes para nós. Os segredos sempre despertaram o interesse dos seres humanos, pois nos fazem procurar por soluções.