



A Relevância Dos Estudos Da Psicologia Para A Formação Humana Com Ênfase Nos Sonhos E Na Psicologia Transpessoal

Natandoson Torres Dantas¹
Diego da Silva²

RESUMO: Este paper tem o intuito de apresentar a psicologia transpessoal que através dos sonhos há um caminho para formação e crescimento do indivíduo no seu cotidiano, através de práticas terapêuticas de “sonhar acordado” demonstrado nesse trabalho. Para tanto foi realizada pesquisa de revisão narrativa de literatura. Na psicologia transpessoal se estuda, pesquisa e integra, ao contexto ocidental, técnicas desenvolvidas por outras culturas. É importante destacar que nesse contexto da psicologia transpessoal a pessoa se torna capaz de integrar de maneira significativa o mundo do sonho ao mundo da realidade ordinária de cada dia, de modo a enriquecer a forma do ser humano e a sua própria existência.

Palavras-chave: Psicologia. Transpessoal. Sonhos. Práticas Terapêuticas.

Received 03 July, 2022; Revised 13 July, 2022; Accepted 15 July, 2022 © The author(s) 2022.

Published with open access at www.questjournals.org

I. INTRODUÇÃO

Será o sonho uma realidade, ou somente podemos chamar de “real” a nossa percepção ordinária comum da realidade? Os sonhos sempre fascinaram e intrigaram os seres humanos desde os tempos mais antigos da humanidade, e provavelmente porque o sonho desperta perguntas sobre a realidade, e o interesse do homem nos temas misteriosos intimidadores do mundo do sonho é talvez uma tentativa para descobrir aquilo que “é real” e aquilo que “não é real”.

Provavelmente podemos exemplificar pela história do imperador chinês que havia sonhado que era uma borboleta azul, e que, quando acordou, não estava certo se era um imperador que sonhara ser uma borboleta azul, ou uma borboleta azul que havia sonhado ser um imperador.

Temos o caso do Faraó do Egito que teve um sonho com sete vacas gordo e sete vacas magras. E o escravo José que havia sido vendido pelos seus irmãos para mercadores, foi chamado para interpretar o sonho.

Freud (1965) compreendia que a função dos sonhos era dupla: preservar o sono, representando os desejos supostamente perturbadores em potencial, como satisfeitos, e como expressão de um processo primário para o relaxamento das tensões.

Asenrinsky e Kleitman (1953, 118-273), e Dement e Kleitman (1957a, pp. 673-690; 1957b, pp. 339-346) foram pioneiros no estudo das relações entre os registros de eletroencefalograma (EEG), eletro-oculograma e os sonhos. Eles descobriram que o estágio 1, baixa voltagem, com atividade EEG de sono profundo, e períodos REM (movimento rápido dos olhos) eram indicadores seguros da atividade dos sonhos. Alguns outros pesquisadores (FOULKES, 1962, pp. 14-25; GOODENOUGH, SHAPIRO, HOLDEN E STEINSCHRIBER, 1959, pp. 295-302; ORLINSKY, 1962, p. 133) chegaram a conclusões similares.

Kamiya (1961, pp. 145-174) e Kleitman (1961, 1963, pp. 349-374) descobriram que 20 a 25% do período de sono se passa em REM; que uma noite normal de sono se divide em 4 ou 5 períodos REM iguais, de 20 minutos cada um. Deste modo foi possível privar os sujeitos de seus períodos de sonho, acordando-os tão logo começassem a sonhar.

Dement (1960, pp. 607-608), pesquisou nesta direção, e descobriu que seus sujeitos, privados dos sonhos, faziam esforços cada vez maiores para sonhar, mais períodos REM por noite de sono. Depois de cinco noites sem sonhar os sujeitos puderam dormir sem serem perturbados, e então os períodos de sonho aumentaram

¹Graduando em Psicologia pela Uniensino. Doutor em Psicologia.

²Psicólogo. Docente do curso de Psicologia da Uniensino.

significativamente, até o ponto em que obtiveram uma espécie de compensação quantitativa pelo tempo de sonhar perdido.

Lerner (1967, pp. 85-100), procurou demonstrar a impropriedade da formulação de Freud sob a luz da nova evidência e sugeriu uma possível explicação alternativa em termos de relações entre fantasias cenestésicas, imagem física e integridade do ego. Baseado nas descobertas anteriormente citada, Lerner concluiu que sonhar não é simplesmente um dispositivo para manter o estado de sono, e sobre isso ele diz: “sonhar não parece ser nem uma função acidental, nem uma função superveniente; na verdade, em vez de sonharmos para poder dormir, pelo menos em parte, dormimos para poder sonhar.”

Tem sido observado que os efeitos psicológicos da supressão dos sonhos (DEMENT, 1960; DEMENT e FISHER, 1960; FISHER e DEMENT, 1963) abrangem altos níveis de tensão, ansiedade e irritabilidade; dificuldade de concentração; acentuado aumento de apetite com o conseqüente aumento de peso; falta de coordenação motora; distúrbio na percepção de tempo e da memória; intromissão de processos primários de pensamentos no estado de mente alerta; sensação de vazio e despersonalização; e tendências alucinatórias.

Os sonhos têm sido considerados como servindo para expressar uma única função psicológica, ou seja, o relaxamento das tensões, fornecendo uma oportunidade de expressão dos processos primários. No entanto, vários psicóticos experienciam processos primários o dia todo sem qualquer desvio do normal na quantidade ou percentual de suas noites de sonho (DEMENT, 1960).

As experiências mencionadas, as teorias e as conclusões de cientistas ocidentais na exploração do mundo dos sonhos, trazem luz na revelação desta ameaçadora expressão da nossa existência inconsciente. No entanto, parece-nos ser da maior importância examinar os sonhos psicologicamente e tratá-los de maneira intercultural, histórica e transpessoal.

Nesse sentido, como a psicologia transpessoal ainda é pouco conhecida, e não ter sido citado na disciplina introdução de psicologia, achei melhor explicar neste artigo o modelo e as abordagens desta “nova” escola de pensamento e aplicação prática.

Deste modo, o presente artigo tem por objetivo conhecer o modelo e as abordagens da escola de psicologia transpessoal seu pensamento e aplicação prática para a formação e desenvolvimento do ser humano.

DESENVOLVIMENTO

A psicologia transpessoal é uma ciência que aborda e estuda o homem na sua totalidade. O ser humano não é visto somente como um indivíduo, ou como um indivíduo na sociedade, mas os relacionamentos ecológico e cósmico são da maior importância.

Desta maneira a psicologia transpessoal engloba abordagens científicas tais como medicina, antropologia, sociologia, física, química, matemática, astronomia e metafísica.

Esta “nova” ciência é basicamente intercultural, de modo que culturas de todos os tempos, com suas variadas experiências de vida psicológica, religiosas, médicas, filosóficas, sociais etc., são aqui estudadas.

A psicologia transpessoal emprega elementos de outras escolas de psicologia como behaviorismo, psicanálise, psicologia analítica junguiana, psicologia humanística e principalmente estuda a consciência humana, que transcende a pessoa e o conceito de ego³.

Conseqüentemente pode-se definir a psicologia transpessoal como o “estudo científico dos estados de consciência”. O modelo da psicologia transpessoal está muito próximo do modelo relativista dos *quanta*, apresentado pela moderna física subatômica (MATOS, 1979, pp. 9-14).

Estudando os estados de consciência, uma das principais áreas de interesse na psicologia transpessoal é o estudo do estado de consciência a que chamamos “sonhos”.

Sonho aqui pode ser compreendido na sua concepção menor de sonho noturno, como também em um sentido mais amplo, onde podemos incluir o sonho acordado, a imaginação e várias fantasias, que são projeções do inconsciente experienciados tanto por pessoas “normais” como por pessoal que sofrem diferentes distúrbios mentais.

Quando pensamos logicamente sobre o que é o sonho, podemos pura e simplesmente defini-lo como “estado específico de consciência”. Mas, o que é o sonho? Quem sonha o sonho? Como é você quem sonha um sonho, um sonho noturno, uma fantasia ou uma alucinação, podemos começar afirmando que o sonho é um produto de você mesmo. Sendo uma parte de você, o sonho é você mesmo.

Este é o caminho do trabalho e interpretação do sonho da gestaltterapia (MATOS, 1975, 20-23). E aqui como na maioria dos métodos psicoterapêuticos ocidentais, o sonho é visto como uma mensagem de você para você mesmo.

Observando a linguagem e mensagem dos sonhos podemos apreender que existem dois tipos básicos de sonhos: os sonhos acabados e os sonhos inacabados. Um sonho é como uma história, com um começo, um meio e um possível fim.

³ EGO aqui significa a “concepção do indivíduo de si mesmo, a forma que ele imagina que é”.

Existem sonhos sem fim, como, por exemplo, os sonhos nos quais você está indo a algum lugar e de repente acorda, ou pesadelos onde você pode acordar no meio da noite sentindo medo, ansiedade etc., e os sonhos onde você pode observar o desenrolar de toda uma história. Habitualmente este último tipo de sonho proporciona a você um sentimento de satisfação e plenitude.

Desta forma, durante as leituras sobre os sonhos e o sonhar, se percebeu, de que o sonho não é somente uma mensagem do inconsciente e sim muito mais do que isto: quando você sonha, você está procurando fazer uma psicoterapia com você mesmo, e está usando a misteriosa linguagem dos sonhos para conseguir fechar uma Gestalt psicológica, a qual você não havia conseguido, mesmo sabendo que precisava, fechar no estado de consciência despertar.

Para se trabalhar com o sonho num contexto psicoterapêutico transpessoal, é preciso estender os horizontes psicodinâmicos, o modelo freudiano, às memórias pré-natal, perinatal e transpessoal. Aqui várias técnicas podem ser usadas para facilitar à pessoa abrir as portas do inconsciente e permitir um maior material de sonho emergir à consciência.

Para conseguir este propósito existe a técnica conhecida como “catarse do sonho acordado” (MATOS, 1977, pp. 20-23). Se usa esta técnica sobretudo com os sonhos inacabados, e para facilitar ao sonhador entrar em contato com o seu sonho, é solicitado que o paciente se deite em colchão, fechar os olhos, relaxar e então contatar o sentimento, não somente pensar, mas sentir o seu sonho.

É solicitado então ao sujeito para recontar ao terapeuta o seu sonho, agora com o verbo no tempo presente, como se ele estivesse sonhando de novo, naquele momento. Desta maneira o sujeito não terá o sentimento de que o sonho seja uma coisa acontecida no passado e separada dele, mas logo começa a perceber que ele está realmente sonhando aquele sonho, nesse momento, outra vez, em estado de consciência acordada e relaxada.

Quando ele chega ao ponto em que despertou do sonho é solicitado permitir que à sua imaginação uma inteira liberdade e simplesmente continuar o sonho da maneira como a sua imaginação o construir.

Segundo Matos (1977) muitas pessoas conseguem, em um ambiente seguro, entrar então em contato com o material do sonho perdido e continuá-lo, e são assim capazes de completar e finalizar aquele sonho.

Neste contexto a presença e a atuação do terapeuta são da maior importância, pois o terapeuta trabalha aqui como um facilitador ou guia, e não interfere de modo algum com qualquer interpretação ou interrupção, somente dirigindo através das complexidades do inconsciente da pessoa, até que o sonho seja completado.

Daí, se necessário, caso a pessoa peça, se poderá dar uma interpretação daquele sonho. Basicamente, todas as pessoas que passam por este processo, afirmam ter, ao final da sessão, um sentimento de bem-estar, quando os resíduos sintomáticos provocados pelo sonho não terminado, tais como: sentimentos de medo, ansiedade, fobias et., terão desaparecido.

Nesta “viagem” psicoterapêutica interior através do sonho, a pessoa pode movimentar-se de um nível de consciência psicodinâmico a níveis de consciência perinatal e transpessoal. Nesse caso o psicoterapeuta deve ser bem qualificado e preparado para guiar a pessoa através dos vários reinos de seu próprio inconsciente.

Nos anos trinta o psicólogo Kilton Stewart (TART, 1972) ouviu falar a respeito de um grupo cultural, os Senoi, que vivia nas selvas da Malásia, e ficou estarrecido com a informação de que entre aquele povo não havia conflitos armados, crimes ou doenças mentais. Ele viajou então para a Malásia e passou um ano vivendo com os Senoi, estudando seus costumes e sua psicologia de vida.

Ao final daquele ano (1935) Stewart concluiu que a razão pela qual os Senoi não tinham os problemas tão comuns em outros grupos de seres humanos que habitam este planeta, como, por exemplo, crimes brutais e doenças mentais, era devido à maneira pela qual vivenciavam, compreendiam e trabalhavam os seus sonhos. Eles viviam em grandes casas habitadas por três famílias, e a primeira coisa que faziam pela manhã, quando acordavam, era reunir-se e passar algum tempo contando os seus sonhos.

Eles tinham um modo específico de lidar com o material do sonho a noite anterior e depois integrar este material em suas próprias vidas individuais e vida social. Se, por exemplo, uma criança sonhava que estava caindo em um precipício, ficava com medo e acordava, o adulto que liderava aquela sessão de sonho, naquela manhã, advertia a criança: “na próxima vez que você tiver um sonho em que você esteja caindo, você pode fazer uma das duas coisas: você se permite cair, porque lá embaixo você vai encontrar alguma coisa que é importante para você; mas se você tiver muito medo de cair, então você transforma a sua queda em um voo e vai para algum lugar onde você encontrará alguma coisa ou alguém que será importante para você.”

E muito cedo a criança aprende a técnica de estar consciente dentro do sonho, que o sonho é um sonho, sonho lúdico, e se torna capaz de controlar os acontecimentos que se desenrolam no mundo dos sonhos. Se um indivíduo contava que havia sonhado com alguém que lhe ensinara uma canção, ali, na reunião, ele cantava a sua canção, e todos cantavam com ele aquela canção, que passava a integrar o folclore da tribo.

Não é difícil compreender, do ponto de vista sociopsicológico, como em uma sociedade em que este material tão importante que emerge do inconsciente é largamente aceito e enfatizado nas várias maneiras dos Senoi de trabalhar o sonho na formação do indivíduo e da comunidade, e atuem como uma psicoterapia efetiva e preventiva para cada indivíduo e para toda a tribo.

O que os Senoi fazem através dos sonhos é a meta de realização de várias terapias, isto é, psicanálise, psicologia analítica junguiana, psicoterapia adleriana, Gestalt terapia, psicoterapia transpessoal etc., o que quer dizer, tornar o inconsciente, consciente.

Nos trabalhos do antropólogo Carlos Castaneda (1970, 1972, 1972^a, 1976, 1981) podemos apreciar como o sábio xamã Don Juan levou Carlos de uma realidade mecanicista newton-cartesiana ordinária às complexidades transpessoais do mundo dos sonhos, as quais haviam sido exploradas e estudadas pela civilizações pré-colombianas durante milênios.

Estas civilizações pré-colombianas e seus remanescentes, índios pele-vermelha da América do Norte e os índios da América Central e do Sul, usavam os sonhos não somente com o propósito psicoterapêutico e de integração social, mas até mesmo como profecias (BRUCE, 1970) para relacionar o passado e o presente com o futuro.

Entre as culturas humanas vivas, provavelmente o povo que mais sabia sobre a psicologia dos sonhos sejam os tibetanos. Eles possuem um método científico complexo e extenso para trabalhar com os sonhos, o qual permite à pessoa não somente a integração do material do inconsciente com o consciente com técnicas bem estruturadas, como também os métodos psicológicos tibetanos permitem à pessoa seguir um caminho seguro para o crescimento pessoal e o crescimento espiritual (GUENTER, 1963).

Uma parte importante dos métodos do sonhar são as várias preparações, isto é, técnicas de relaxamento físico e de respiração antes de dormir, que antecedem a noite de sono do sujeito, assim como os métodos para a análise dos sonhos (TSON-KA-PA, 1981).

Na psicologia transpessoal se estuda, pesquisa e integra, ao contexto ocidental, técnicas desenvolvidas por outras culturas. É importante destacar que nesse contexto da psicologia transpessoal a pessoa se torna capaz de integrar de maneira significativa o mundo do sonho ao mundo da realidade ordinária de cada dia, de modo a enriquecer a forma do ser humano e a sua própria existência.

II. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos tempos os homens tentaram compreender o significado dos sonhos e do sonhar, e várias teorias e métodos foram desenvolvidos, tanto no Ocidente quanto no Oriente.

Neste *paper*, observando as aulas de Introdução a psicologia e principalmente a linha da psicologia da psicanálise e da psicologia analítica, procurou-se examinar a manifestação do sonho através de uma perspectiva intercultural e transpessoal.

A ênfase deste *paper* repousa na comparação intercultural do uso dos sonhos, a partir da psicologia e sua contribuição para a formação e desenvolvimento do ser humano.

As abordagens tipicamente ocidentais, como a psicanálise de Sigmund Freud e a prática da Gestalt de Frederick Perls, são complementadas e discutidas com relação às técnicas de sonho usadas pelos Senoi da Malásia, os índios das Américas do norte e do Sul e pela tradição psicológica do sonho do budismo e tibetano.

A teoria e a técnica da “catarse do sonho acordado” a qual foi comentada e está fundamentada no conceito e na prática de que os seres humanos têm uma capacidade inata de pesquisar, sondar, os vários reinos de seu inconsciente, resolvendo, devidamente dirigido por esta técnica, traumas e problemas relacionados aos níveis psicodinâmicos, perinatal e transpessoal da existência. Esta técnica está aqui apresentada, discutida e comparada a outras técnicas para se trabalhar o material do sonho e integrar o conteúdo do sonho à vida do dia-a-dia, no enriquecimento da própria existência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1]. ASERINSKY, E. e KLEITMAN, N. – Regularlyoccurringperiodsofeyemotilityandconcomitantphenomenaduringsleep. Science, 1953.
- [2]. ASERINSKY, E. e KLEITMAN, N. – Twotypesof ocular motilityoccurring in sleep. Journal of ApliedPhysiology, 1955.
- [3]. BRUCE, R.D – LacandonDreamSymbolism. Mexico: Ediciones Euroamericanas, 1979.
- [4]. CASTANEDA, C. Theteachings of Don Juan. Middlesex: Penguin, 1970.
- [5]. CASTANEDA, C. A separatereality. NY: Simon&Schuster, 1972.
- [6]. CASTANEDA, C. JourneytoIxtlan. NY: Simon&Schuster, 1972a.
- [7]. CASTANEDA, C. Tales of Power. Middlesex: Penguin, 1976.
- [8]. CASTANEDA, C. Theeagles’sgift. NY: Pocket Books, 1981.
- [9]. DEMENT, W.Theeffects of dreamdeprivation. Science, 1960.
- [10]. DEMENT, W. eFISCHER, C. Theeffect of dreamdeprivation and excess: na experimental demonstration of thenecessityfordreaming. Psychoanalytic. Quarterly, 1960.
- [11]. DEMENT, W. e KLEITMAN, N. Cyclicvariations in the EEG duringsleep and theirrelationtoeyemovements, bodymotility and dreaming. Electroencephalography and ClinicalNeurophysiology, 1957.
- [12]. DEMENT, W. e KLEITMAN, N. Theration of yeemovementsduringsleeptodreamactivity: naobjectivemethodforthestudy of dreaming. Journal of Experimental Psychology, 1957.
- [13]. FISHER, C.; e DEMENT, W. Studiesonthe psychopathology of sleep and dreams. American JournalofPsychiatry, 1963.
- [14]. FOULKES, W.D. Dream reportsfrom diferente stagesofsleep. Journal of Abnormal and Social Psychology, 1962.
- [15]. FREUD, S. TheInterpretation of Dream. USA: Avon Books, 1965.
- [16]. GOODENOUGH, D.R., SHAPIRO, A., HOLDEN, M. and STEINSCHRIBER, L.A. A comparison of “dreamers” and “non-dreamers”: EYemovements, electroencephalograms and te recall of dream. Journal of Abnormal and Social Psychology, 1959.

- [17]. GUENTHER, H.V. The life and teaching of Naropa. NY: Oxford University Press, 1963.
- [18]. KAMIYA, J. –Behavioral, subjective and physiological aspects of drowsiness and sleep. In D.W. Fiske & S.R. Maddi (eds) Functions of varied experience. Homewood, III.: Dorsey Press, 1961.
- [19]. KLEITMAM, N. The nature of dreaming. In G.E.W. Wostenholme & M. O' Connor (eds) The nature of sleep. Boston: Little Brown, 1961.
- [20]. KLEITMAM, N. Sleep and wakefulness, Chicago: University of Chicago Press, 1963.
- [21]. LERNER, B. Dream function reconsidered. Journal of Abnormal Psychology, vol. 72, n° 2, 1967.
- [22]. MATOS, L. Transpersonal psychology: explorations in consciousness. Boston, USA, 1979.
- [23]. MATOS, L. Gestalt therapy: em forma v humanistisk narhet. Psykolog, NY, 1975.
- [24]. MATOS, L. The Language of Suicide: a psychotherapeutic approach, Helsinki, 1977.
- [25]. ORLINSKY, D.E. Psychodynamic and cognitive correlates of dream recall. Doctoral dissertation. Chicago: University of Chicago, 1962.
- [26]. TART, C.T. (ed). Altered States of Consciousness. NY: Doubleday, ano(?).
- [27]. TSONG-KA-PA -The Yoga of Tibet. London: George Allen & Wnwin, 1981.