



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.36.92.AO01>

## Grupo vivencial de sonhos na Psicologia Analítica como metodologia de trabalho em saúde mental

*The experiential dream group in analytical psychology as a mental  
health tool*

Jéssica Caroline dos Santos <sup>[a]</sup>

<sup>[a]</sup> Mestre em Psicologia Clínica – orientação Analítica pela Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil, [Jessica.guterville@hotmail.com](mailto:Jessica.guterville@hotmail.com)

Carlos Augusto Serbena <sup>[b]</sup>

<sup>[b]</sup> Doutor, professor do Mestrado de Psicologia Clínica - orientação Analítica, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil, [caserbena@yahoo.com](mailto:caserbena@yahoo.com)

### Resumo

Este estudo visa analisar e descrever teoricamente o trabalho com grupos vivenciais de sonhos na perspectiva da Psicologia Analítica. Essa interface prediz uma intervenção que supera a prática psicológica tradicional focada no indivíduo, e assim, esta pesquisa resultou na descrição do desenvolvimento do método grupal e vivencial com sonhos. A partir da pesquisa bibliográfica apresentada pelos principais autores dessa área como: Freitas, Gallbach, Mendes, Silva, Parisi, Yalom, Zimerman entre outros. Por meio da experiência destes autores, foi possível identificar que a dinâmica dos grupos fomentou a construção de uma identidade grupal, no qual os participantes sentem-se acolhidos para expressar os sonhos por meio de técnicas expressivas empregadas e realizando associações e amplificações pessoais e arquetípicas. Os grupos vivenciais, desta forma apresentam-se como uma importante ferramenta de intervenção e possibilidade terapêutica transformadora, principalmente quando comparado às novas metodologias empregadas na área saúde. Assim, o grupo torna-se um instrumento terapêutico para o desenvolvimento psicológico por meio do processo grupal numa

perspectiva de acolhimento, compartilhamento e aceitação incondicional entre os participantes. Este método mostrou-se ser adaptável conforme o contexto em que será aplicado, perfil dos membros e objetivos selecionados.

**Palavras-chave:** Grupo, Psicologia Analítica, Sonhos.

### **Abstract**

*This study is a theoretical approach to the work with dreams within the perspective of Analytical Psychology as a possibility of intervention within the scope of mental health. This interface predicts an intervention that goes beyond traditional individual-focused psychological practice, and thus this research resulted in the description of the development of the group and experiential method of dreams. From the bibliographical research presented by the main authors of this area as: Freitas, Gallbach, Mendes, Silva, Parisi, Yalom, Zimerman among others. Through the experience of these authors, it was possible to identify that the group dynamics fostered the construction of a group identity, in which participants feel welcomed to express their dreams through expressive techniques employed and performing personal and archetypal associations and amplifications. The experiential groups, thus, present themselves as an important intervention tool and transformative therapeutic possibility, especially when compared to the new methodologies employed in the health area. Thus, the group becomes a therapeutic instrument for psychological development through the group process in a perspective of welcoming, sharing and unconditional acceptance among the participants. This method has been shown to be adaptable according to the context in which it will be applied, member profile and selected objectives.*

**Keywords:** Group. Analytical Psychology. Dreams.

### **Resumen**

*El objetivo de este estudio es analizar y describir teóricamente el trabajo con grupos de vida onírica desde la perspectiva de la Psicología Analítica. Esta interfaz describi una intervención que va más allá de la práctica psicológica tradicional centrada en el individuo y, por lo tanto, esta investigación dio como resultado la descripción del desarrollo del grupo y el método experimental de los sueños. De la investigación bibliográfica presentada por los principales autores de esta área como: Freitas, Gallbach, Mendes, Silva, Parisi, Yalom, Zimerman entre otros. Basado en la experiencia de estos autores, fue posible identificar que la dinámica grupal fomentó la construcción de una identidad grupal, en la cual los participantes se sienten bienvenidos a expresar sus sueños con las técnicas expresivas empleadas y realizando asociaciones y amplificaciones personales y arquetípicas. Los grupos experienciales, por lo tanto, se presentan como una herramienta de intervención importante y una posibilidad terapéutica transformadora, especialmente en comparación con las nuevas metodologías empleadas en el área de la salud. Por lo tanto, el grupo se convierte en un instrumento terapéutico para el desarrollo psicológico a través del proceso grupal en una perspectiva de acogida, intercambio y aceptación incondicional entre los participantes. Se ha demostrado que este método es adaptable según el contexto en el que se aplicará, el perfil del miembro y los objetivos seleccionados.*

**Palabras clave:** Grupo, Psicología analítica, Sueños.

---

## **INTRODUÇÃO**

## **Grupos de Vivência de Sonhos**

O desenvolvimento da Psicologia Analítica teve como principal práxis as intervenções individuais. No entanto, para além dos consultórios clínicos e diante das atuais demandas de trabalho na área da saúde, o trabalho com grupos tem sido uma ferramenta eficaz que amplia as intervenções e o alcance de ajuda psicológica. A interface criada entre o processo grupal e o uso dos sonhos sob a perspectiva da Psicologia Analítica contribuíram para a formação dos grupos vivenciais como possibilidade de desenvolvimento psicológico.

O trabalho com grupos surge da necessidade de uma intervenção psicológica maior nos diversos contextos sociais. Para Yalom e Vinogradov (1992), o próprio grupo, bem como a aplicação de técnicas e intervenções específicas pelo coordenador treinado, servem como uma ferramenta para a mudança. Considera-se terapêutica a própria experiência do participante no grupo, perceber que o processo de mudança se inicia conjuntamente.

De acordo com Rogers (2009), as intervenções grupais podem ser aplicadas em diversas situações como: nas indústrias, universidades, instituições religiosas, nas agências governamentais, instituições educacionais e penitenciárias. Rogers, desenvolve grupos de encontro em que pretende-se estimular o crescimento pessoal e o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação e relações interpessoais, através de um processo experiencial. A principal característica é a abertura dos encontros, aceitação incondicional do eu como começo de mudança, foco no desenvolvimento dos membros ao invés de direcionamentos fechados pelo coordenador. Neste sentido, os grupos vivenciais podem ser pensados segundo esse fundamento teórico.

Para Freitas (2009), trabalhos em grupo podem colaborar na elaboração de aspectos sombrios, no desenvolvimento de relações horizontais e de focos de tolerância compartilhada e construída por várias pessoas, e na elaboração de uma postura ética. Para a autora, Jung deixou ideias que permitem embasar as intervenções grupais, que possam propiciar continência para suportar as diferenças e a diversidade, tanto no âmbito intrapsíquico quanto interpessoal. Assim, conforme o desenvolvimento deste processo são criados novos símbolos, multiplicidade de sentidos, formação de identidade, compartilhamentos, alteridade, o grupo cresce e é ampliado (Freitas, 2009).

Deste modo, as intervenções com grupos vivenciais de sonhos foram descritas principalmente nos documentos publicados por Freitas (1990, 2005a, 2005b, 2014), Gallbach (2000), Mendes e Silva (2014), Parisi (2012), em que os participantes durante os encontros tinham a possibilidade de vivenciar os sonhos por meio do emprego de algumas técnicas expressivas. Não era apenas o contar a experiência onírica, mas muitas vezes vivenciar novos sentimentos e emoções que somente o trabalho com sonhos pode proporcionar.

Em termos gerais, deve-se diferenciar os conceitos de vivência e experiência, para melhor compreensão do trabalho com grupos vivenciais. Para Valle (1998), o termo experiência pode ser compreendido pela tradução de duas

palavras alemãs *Erlebnis* e *Erfahrung*. A primeira, segundo o autor provém da palavra “*Leben*” (= vida) significa “algo fundo, vivenciado desde dentro e dotado de um sentido ou um valor evidente em si para o sujeito” (Valle, 1998 p.26). Além do mais, para o autor um experimentar que é mais vivenciado, do que ensinado ou aprendido a partir de um coletivo. A segunda é oriunda de *Fahren* e é usada também em teologia para designar experiência religiosa, designa viajar, certa conotação de externalidade, algo empírico e concreto.

Segundo Valle (1998), “a experiência não é redutível a um sentimento, memória ou ideia, embora abarque todas essas dimensões, ela é profundamente do sujeito que a percebe” (Valle, 1998 p. 29). Verificamos assim, que a experiência é resultado de um processo, podendo envolver sentimentos, sensações, integração de conteúdos, algo profundo, como a própria natureza religiosa.

De acordo com o termo da experiência, Lobato (2011), inspirado no conceito de experiência de Walter Benjamin e seguindo uma nova ontologia seria que todo conhecimento deriva da experiência e essa deve fornecer uma interpretação objetiva da relação entre homem e mundo na história. Para Bondia (2002), a experiência é o que nos acontece, aquilo que nos toca, um encontro ou uma relação com algo que se experimenta. Além do mais seria a passagem da existência de uma forma singular e finita.

Bondia defende que esse conceito precisa ser diferenciado da informação, do puro saber das coisas, o autor exemplifica: “depois de ter feito uma viagem ou de ter visitado uma escola, podemos dizer que sabemos coisas que antes não sabíamos, mas, ao mesmo tempo, podemos dizer também que nada nos aconteceu, que nada nos tocou” (Bondia, 2002 p. 22).

Isso se dá pelo fato das pessoas atualmente possuírem um fácil acesso a informação, ao saber, podem opinar em relação a inúmeros fenômenos, entretanto sem passar pela experiência propriamente dita e assim emitir seu julgamento. Bondia (2002), também faz uma importante crítica à falta de tempo das pessoas para dedicar-se as experiências, o tempo passa depressa e as pessoas cada vez mais presas às informações, trabalho, ao mundo não experimental. Sendo que somente o sujeito da experiência pode estar aberto à sua própria transformação.

Em relação a vivência também é a tradução do vocábulo alemão *Erlebnis*. Encontrada em frases como viver a vida, viver as coisas, “tudo aquilo que chega com tal imediatez ao meu eu e que passa a fazer parte dele é uma vivência” (Mora, 2001, p.3035). Mora (2001), baseado na fenomenologia descreve que as vivências são entendidas como unidades de vivência e sentido, devem ser descritas e compreendidas, mas não explicadas mediante processos analíticos e sintéticos. Para Holanda (2012), as vivências são tudo o que tem lugar na consciência: as percepções, sentimentos, as representações, a imaginação, a fantasia, o pensamento. E o entendimento deste conceito corrobora com o ato de entrar em contato com a imagem, vivenciar, ao invés de um processo analítico interpretativo.

De modo geral, a experiência assim passa pela vivência por meio da reflexão. No entanto, a diferenciação dos conceitos se faz necessária justamente pelo enfoque do trabalho no termo da vivência no campo Psicológico, em termos gerais é retornar aquilo que já foi vivido e experimentado, evocando o afeto e

sentimentos (Gallbach, 2000). Neste sentido, Freitas (1990), aponta que vivência só faz sentido quando se passa pela experiência, possibilitando um campo para falar dela, uma rede de relações transferenciais e compartilhadas. Neste contexto, as palavras permitem a elaboração daquilo que foi vivido. Esse processo é importante pelo reconhecimento da comunidade e também pelo próprio reconhecimento, significando, a elaboração da vivência e sua integração a consciência. “A palavra é meio privilegiado de elaboração simbólica. Ela não pode ser separada da vivência, do experienciado, num nível não verbal” (Freitas, 1990, p. 98).

A importância do uso da palavra também foi explorada por Bondia (2002), ao propor que são as palavras que determinam os pensamentos e fornecem sentido a própria vivência e aos acontecimentos. Elas têm relação direta na forma como as pessoas se colocam diante a si mesmos, outros e com o mundo. As palavras que vão dar sentido a experiência que as pessoas vivenciam em determinados contextos, e para Rogers (1983), a vivência é única e singular a experiência de cada indivíduo.

No campo onírico a vivência é retornar ao sonho e à sua composição e origem, possibilitando reconhecer a que configuração específica de elementos se refere aquele conteúdo onírico para, ao integrá-lo à consciência, libertar e deixar fluir o que está entrelaçado. “Memórias esquecidas podem ser reativadas neste processo, assim como sentimentos, emoções, afetos e situações não resolvidas que buscam um espaço para serem solucionadas” (Gallbach, 2000, p.15).

O grupo vivencial torna-se um espaço para reflexão por meio do trabalho com o material onírico expressado pelos seus participantes, nesta perspectiva Freitas (2005b), também o relaciona a um campo interacional específico, no qual se relacionam forças dinâmicas que colocam em contato todos os participantes e, simultaneamente, encarregam-se do estabelecimento de uma coesão tal, que permite observar o desenvolvimento de uma consciência, sombra e símbolos grupais. “O verbo preponderante é estar: mais do que fazer ou ser algo, basta estar e deixar que as coisas aconteçam” (Freitas, 2005b, p.58).

O objetivo é proporcionar a experiência do contato com as imagens oníricas e assim possibilitar uma abertura para novas reflexões e ampliações. Outros conceitos permeiam o trabalho vivencial e são explorados por Gallbach (2000), como: o compreender o sentido dos sonhos, realizá-lo, trazê-lo para a vida e deixar que esse sentido possa influenciar a vida dos participantes e assim proporcionar a ampliação da consciência e a transformação. Retornar a vivência do sonho, as imagens, aos sentimentos e emoções que o cercam e trazer ao campo da consciência, como um conteúdo psíquico a ser trabalhado.

O trabalho em grupos vivenciais é um processo complexo e algumas características são importantes aos Psicólogos coordenadores. Para Freitas (1990), é importante colocar-se a disposição para uma relação aberta, fluente, empática, aceitadora, o cuidar do clima do grupo, propiciando a continência grupal para certos movimentos regressivos, pontuando questões com conteúdo simbólico que possam surgir, favorecendo o contato da consciência com o inconsciente e sugerindo canais para a continuidade desse contato.

O acolhimento, a postura do Psicólogo coordenador, história do grupo e a dinâmica simbólica criada resultam no desenvolvimento do Self Grupal, para Freitas (2005a), o conceito é usado para abranger a identidade grupal desenvolvida, o espaço criado para as atividades que são compartilhadas, assim como as manifestações simbólicas. Nos grupos vivenciais é necessário focalizar, acolher e expressar as imagens significativas, principalmente proporcionar a interação com elas, associação, relacionando com si ou ao ego.

O entendimento da importância do resgate do indivíduo pelo grupo e sonhos podem estar correlacionados aos movimentos em prol a reforma da saúde mental, esta precisou ultrapassar inúmeros paradigmas em relação a compreensão acerca da doença mental e do próprio funcionamento psíquico do ser humano, cujo histórico é marcado por inúmeras lutas e sofrimentos.

A saúde mental, desta forma refere-se à capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica: "um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doenças ou enfermidades". Ela está relacionada com a promoção do bem-estar, a prevenção, tratamento e reabilitação de pessoas afetadas pelos transtornos mentais (OMS, 2015).

A interface entre grupos vivenciais de sonhos e a saúde mental é justamente o enfoque na autonomia, acolhimento, produção de vínculos e na subjetividade destes indivíduos. É uma tarefa terapêutica e pedagógica em que os participantes são estimulados a entrar em contato com seus próprios conteúdos psicológicos.

Esses conteúdos psicológicos são carregados por uma tonalidade afetiva, acentuação de sentimentos e são representados na Psicologia Analítica pelo conceito de complexos. Conforme Jung (2016) existem acontecimentos que marcam a vida, eles estão associados às experiências da infância, juventude, religião, cultura e educação e originariam assim os complexos. Outro fator a ser considerado na constelação do complexo é a própria disposição interna e imanente ao caráter do próprio indivíduo. Deste modo, o sonho pode ser um indicativo dos conteúdos dos complexos que apresentariam uma maior carga afetiva e, portanto, precisariam ser conscientizados e trabalhados no decorrer do processo psicológico do participante.

Neste percurso, emprega-se o termo vivencial no trabalho com grupos de sonhos, como uma forma de trazer o conteúdo onírico experienciado pelo participante a consciência, desta forma, possibilitando um espaço de expressão, compartilhamentos das experiências e intervenção construindo um sentido as vivências oníricas dos sonhadores. Deste modo, este estudo buscou descrever os grupos vivenciais de sonhos como metodologia de trabalho em saúde mental.

## MÉTODO

Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre essa temática para analisar e descrever os principais documentos existentes. Foram acessadas as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Sistema Online de

Busca e Análise de Literatura Médica (Medline), PsycINFO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc) e Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), tendo como descritores: Grupo, Psicologia Analítica, Sonhos no período de 1920 a 2015. Após esse levantamento, foram acessadas as obras de Jung e dessa abordagem, fazendo uma análise bibliográfica e relacionando o trabalho com grupos vivenciais como uma metodologia de trabalho.

## RESULTADOS

### Grupos Vivenciais e a interlocução com a Psicologia Analítica

A metodologia de trabalho com grupos vivenciais é pouco explorada na literatura os documentos publicados são oriundos das intervenções de Freitas, Gallbach, Mendes, Parisi dentre outros. O autor que mais se aproximou da intervenção na saúde mental foi Mendes (2014), ao propor grupos vivenciais em um hospital dia de São Paulo. Por meio dos resultados encontrados nas intervenções desses autores foi possível discutir essas intervenções com o método grupal proposto por Rogers e Zimerman (2009), Yalom e Leszcz (2006), Zinkin (1998). Deste modo, o objetivo foi descrever teoricamente o trabalho com grupos vivenciais como uma metodologia de trabalho em saúde mental.

O desenvolvimento do trabalho com sonhos na Psicologia Analítica foi voltado principalmente à tradicional clínica individual, por meio do processo da psicoterapia analítica, os pacientes discursavam sobre seus sonhos possibilitando a expansão da consciência e a integração de conteúdos até então inconscientes. Carl Gustav Jung (1875-1961) autor que desenvolveu a Psicologia Analítica analisou individualmente mais de 60.000 sonhos ao longo da sua carreira como analista, entretanto, Jung não tinha o enfoque terapêutico no processo grupal (Mendes, 2014).

Contrapondo esta ótica, Zimerman (2009), descreve que desde a infância os indivíduos passam a maior parte do tempo convivendo e interagindo em distintos grupos. Sendo o primeiro a família, seguido por escola, sociais, esportivos entre outros. Tais agrupamentos vão se renovando e ampliando ao longo da vida adulta, com a constituição de novos grupos associativos, familiares, sociais e profissionais.

Para Rogers (2009), os grupos são principais instrumentos de intervenção social, também conhecidos como laboratórios de relações humanas, workshops de liderança, educação e até mesmo aconselhamento. O autor desenvolveu grupos de encontro e observou que este método facilitou a expressão de sentimentos interpessoais, desenvolvimento de uma capacidade terapêutica no grupo, aceitação do eu e começo do processo de mudança. Há também um movimento de feedback, de uma pessoa para outra, de tal modo que cada indivíduo aprende de que maneira é visto pelos outros e que efeito tem nas relações interpessoais. Com a maior liberdade e o aumento de comunicações, emergem novas ideias,

novos conceitos, novas direções. O grupo proporciona um sentimento de aceitação incondicional para que a expressão de sentimentos possa fluir naturalmente.

Na perspectiva da Psicologia Analítica, Jung não desenvolveu uma teoria sobre grupos, para Freitas (2009), o autor atentava-se ao risco da massificação e a perda da individualidade. No entanto, na mesma, outros autores desenvolveram o trabalho com grupos. O destaque é para Zinkin, Gordon e Haynes (1998), os autores propõem uma análise do grupo pelo grupo, todos no papel de analistas e analisandos, incluindo o próprio coordenador. Neste processo são analisados os conteúdos do inconsciente coletivo como os Arquétipos<sup>1</sup>. O aumento da consciência surge por meio do contato com o inconsciente, da inserção numa determinada cultura, surgindo assim à individualidade. Para os autores a capacidade de um grupo para elaborar e trabalhar com imagens compartilhadas é como se fosse um sinal de que ela está se desenvolvendo de uma forma criativa e que é um grupo de terapia. Ele está tornando-se assim um ambiente cada vez mais terapêutico para seus membros (Zinkin et al., 1998).

Para estes autores, o trabalho em grupo possibilita o contato com diferentes pontos de vista e não somente a posição do analista individual. Destaca que em alguns casos o analista até pode estar errado, entretanto sua posição na terapia acaba tendo autoridade sobre o paciente. O objetivo é encorajar os membros a participar livremente e dar voz para os pensamentos e sentimentos. Embora Jung não tenha desenvolvido um método específico de trabalho grupal com suas reverberações, sua teoria pode ser aplicada com o objetivo de uma ampliação da consciência individual e a construção de uma identidade de processo grupal. O viés que rege essa informação é o Arquétipo justamente por tratar-se de comportamentos comuns a todas as pessoas e a forma psicológica vivenciada pode ser compartilhada entre os membros do grupo direcionando a individuação<sup>2</sup> (Zinkin et. al., 1998).

Numa perspectiva grupal fenomenológica Rogers (1983), aponta que um indivíduo neste processo descobre novas maneiras de encarar um momento difícil de transição no casamento ou na carreira, assim como tem insights que permitem crescimento individual e habilidades nas relações interpessoais. Outros descobrem novos meios de desenvolvimento espiritual e muitos voltam-se para uma ação mais lúcida e eficiente que vise à mudança social. O grupo permite a liberdade para ser um indivíduo, para trabalhar visando suas próprias metas, numa harmonia de diversidades culturais. Outro fator importante é o clima de aceitação incondicional pelos outros participantes que facilita o falar sobre si, proporcionando acolhimento durante as intervenções (Rogers, 2009).

Compartilhando da perspectiva fenomenológica, Zimmerman (2009), descreve a possibilidade de trabalhar com grupos terapêuticos analítico com foco no insight.

---

<sup>1</sup> Arquétipo são conteúdos presentes no Inconsciente Coletivo que é a camadas mais profundas da psique não oriunda de uma natureza pessoal, mas universal. Arquétipo é, portanto um padrão de comportamento coletivo presente em todas as civilizações (JUNG, 2016).

<sup>2</sup> Individuação: uma conscientização das mudanças necessárias e a inclinação para tornar-se único, diferenciado, alcançando uma singularidade profunda por meio do contato com o Self – centro da personalidade (Sanford, 2007).



Nestes grupos é importante saber como os pacientes foram encaminhados, selecionar e compor pacientes de acordo o objetivo a ser atingido.

Na interface entre grupos e a Psicologia Analítica, Freitas (1990), desenvolveu um Grupo de Vivência no Laboratório de Psicologia do Movimento cujo objetivo foi desenvolver, em cada um dos participantes e no grupo, diferentes recursos, expressivos e propiciar a reflexão sobre as possibilidades de utilização de tais atividades em diferentes contextos de atuação do psicólogo (Freitas, 1990).

No sentido dos sonhos, a autora coordenou vários grupos vivenciais ao longo da sua trajetória (Freitas, 1990; 2007) e conclui que o grupo constela uma totalidade própria, o self grupal, que tem a possibilidade de articular os dois conceitos mais originais, e talvez mais fundamentais, de Jung: o inconsciente coletivo e o processo de individuação. No grupo, é possível experienciar conteúdos mais universais e coletivos, e ao mesmo tempo afirmar e ser confirmado no que há de mais individual e relativamente próprio.

Grupos com sonhos também foram realizados e destacados no trabalho de Gallbach (2000), cujo objetivo foi de ensinar os participantes como trabalhar com seus sonhos. Desta forma, poderiam entender o sentido do sonho, realizá-lo e trazê-lo para a vida. A autora defende ainda que a utilização das diversas formas de trabalho nos grupos permite delinear o que elas mobilizam e o que as favorecem, em termos de efeito terapêutico e no conhecimento sobre sonhos.

A autora identifica quatro fases durante a realização do grupo de vivências de sonhos. A primeira é o próprio relato para o grupo do sonho a ser trabalhado, seguido de instruções sobre o exercício e sua realização que consistia basicamente na técnica de imaginação ativa de Jung adaptada. No terceiro momento o relato da experiência com o exercício e por fim, a elaboração final.

Durante os relatos dos sonhos, Gallbach (2000) realizava uma avaliação qualitativa da eficácia terapêutica dos sonhos. Esta avaliação consistia na análise da elaboração da sombra, complexos, processo de diferenciação, aspectos da anima e animus e a dissolução das defesas que impediam o desenvolvimento do potencial completo da persona. O grupo foi orientado para que realizasse um caderno de anotações de sonhos e os sentimentos e emoções que o envolviam, facilitando a integração dos conteúdos inconscientes a consciência desperta.

Nesta mesma linha, Silva (2014), realizou o Grupo Vivencial de sonhos com trabalhadores sociais, com o objetivo de ser avaliado como possível promotor de transformação da percepção do trabalhador acerca da sua atividade profissional, além dos resultados encontrados pelos autores que atuam com este método.

Outro autor que estuda o trabalho com grupos de sonhos é Kaplan-Williams, descreve que o sonho é, em primeira instância, energia, a qual é traduzida em imagens e ações. Toda energia está presa ou livre e a sonhoterapia visa trabalhar para permitir o melhor fluxo das energias vitais para o ser humano, objetivando a cura e a realização. Para tal, abstém-se da técnica interpretativa dos sonhos, a qual procura traduzir em conceitos as imagens que aparecem (Kaplan-Williams, 1993).

O autor defende que a experiência de grupo de sonho proporciona uma aceitação dos próprios sonhos ao passar pelo processo da sonhoterapia. Afirma

que por meio do relacionamento com os sonhos uns dos outros, os membros do grupo vivenciam a riqueza do inconsciente, a jornada espiritual e a coragem e emoção no trabalho, em conjunto ou separadamente. Kaplan-Williams também inicia o trabalho terapêutico por meio do caderno de sonhos.

Focado em trabalhar com grupos vivenciais de sonhos na saúde mental e atenção psicossocial, Mendes (2014), aplicou grupos vivenciais de sonhos em um hospital dia, o objetivo era promover nos pacientes mudanças, questionamentos, elaborações e percepções sobre o seu estado emocional e a sua realidade vivida, melhorando o seu prognóstico e conduzindo esses pacientes a retomada da vida de maneira mais significativa numa perspectiva de crescimento. O autor buscou propiciar um ambiente para o paciente dar sentido ao seu sofrimento, permitindo assim, um espaço de acolhimento e escuta, o intuito do trabalho era propor mudanças, objetivando transformações.

Seguindo a perspectiva de Mendes (2014), Gallbach (2000), Freitas (2005a, 2005b, 2009, 2014), Silva (2014), Parisi (2012), desenvolveu trabalhos grupais com mulheres, com foco na experiência simbólica em situação grupal, como forma de investigação e compreensão da dinâmica envolvida com a perda amorosa. O principal objetivo foi à aproximação e expressão dos sentimentos envolvidos neste processo, refletindo e ressignificando a experiência.

Deste modo, encontrados nestes autores que os grupos vivenciais de sonhos mostram ser importantes ferramentas de trabalho com a subjetividade e expressão de conteúdos psicológicos. Os resultados expressam importantes resultados como: expansão da consciência, saída de atitudes unilaterais, desenvolvimento e crescimento psicológico, reflexão de conflitos, sintomas presentes no psiquismo dos sonhadores. No entanto, para melhor compreensão do processo grupal é necessário à descrição da construção de um modelo orientativo para as intervenções.

## **DISCUSSÃO**

### **Desenvolvimento do método de trabalho com sonhos**

Construir um método de trabalho com sonhos num contexto grupal é avançar pelo paradigma do modelo tradicional da Psicologia Analítica direcionada a clínica individual. A motivação surgiu pela carência de métodos grupais que abarquem o campo da saúde, que possibilitaria a entrada do maior número de pessoas em sofrimento psíquico e seu próprio desenvolvimento psicológico.

O processo grupal, desde que bem pensado em sua finalidade, estrutura e manejo, permite uma poderosa e rica troca de experiências e transformações subjetivas que não seria alcançável em um atendimento de tipo individualizado. Isto se deve exatamente à pluralidade de seus integrantes, à diversidade de trocas de conhecimentos e possíveis identificações que apenas um grupo torna possível (Brasil, 2013).

O funcionamento do trabalho com grupos vivenciais de sonhos consiste na criação de um campo interacional específico, no qual se relacionam forças dinâmicas que colocam em contato todos os participantes, permitindo assim, uma coesão e consistência grupal, o aparecimento da sombra e símbolos. “Essa vivência simbólica quando constelada acolhe e conduz os participantes na formação de um self grupal, ou seja, numa identidade grupal” (Freitas, 2005a, p.133-134).

#### Setting Terapêutico

Os grupos vivenciais acontecem em determinados espaços terapêuticos, sobre essa temática, Freitas (2005a), revela que o espaço é uma parte importante do processo grupal, pois trata-se de um local em que serão compartilhadas as reflexões, criações e exposto o material que foi produzido nas vivências, produz desta forma, um efeito acolhedor. “Almofadas, pedaços de fita crepe colados ao chão, luzes acessas ou apagadas, são elementos que ajudam a transformação do espaço físico num ambiente psicológico” (Freitas, 2005a, p. 135).

O ambiente conforme destacado por Freitas tem enorme repercussão para o relaxamento psicológico, o estudo de Fonseca e Tavares (2013), também corroboram com essa afirmação e descrevem que a ambiência (luz baixa e temperatura agradável), somada a utilização de música relaxante representaram diferenciais positivos na aplicação da técnica. Para Yalom e Leszcz (2006), um setting circular das cadeiras sempre é necessário: todos os membros do grupo devem ser capazes de verem uns aos outros. O espaço assim precisa ser elaborado de forma que os participantes o reconheçam como um ambiente transformador.

#### Coordenação dos grupos

São descritas várias terminologias para retratar o profissional responsável pela condução do trabalho grupal como: terapeutas, facilitadores, coordenadores (Rogers, 2009; Yalom & Leszcz, 2006). Entretanto, devido às características não relacionadas a uma psicoterapia clássica de grupo, será usado o termo coordenador, conforme utilizado por Freitas (2005b). O profissional coordena todas as etapas do grupo, no entanto a participação dos membros, compartilhamentos, autonomia também são elementos indispensáveis neste processo.

É importante retratar que neste trabalho existe um efeito mobilizador de conteúdos psicológicos carregados por sentimentos e emoções que o trabalho com sonhos pode propiciar, as intervenções devem ser direcionadas ao Psicólogo. Desta forma acrescenta-se a condição do coordenador de grupo a formação e habilitação e Psicologia. Utilizamos assim o termo Psicólogo coordenador. Ressalta-se que neste trabalho não é excluído ações interdisciplinares com outros profissionais como: Terapeuta Ocupacional, Musicoterapeuta, Assistente Sociais entre outros. É possível uma correlação entre esses diversos saberes.

Deste modo, a postura do Psicólogo coordenador de grupo é um ponto central do processo grupal, ao mesmo tempo em que este é acolhedor e facilitador das manifestações simbólicas e criativas, ao mesmo tempo precisa manter a

centralidade e objetividade do grupo, cuidando para que o grupo não seja direcionado a uma linha de compreensão intelectual, racional e lógica das experiências, a qual muitas vezes não pode ser expressa numa forma descritiva e linear, precisando ainda permanecer enquanto vivência íntima e silenciosa. E o cuidado também a um direcionamento puramente sentimental. Uma possibilidade de contrabalancear esses mecanismos são as Atividades de relaxamento, expressão não verbal e reflexões tranquilas (Freitas, 2005b). Sem esse espaço acolhedor, reflexivo, coordenado com atividades condizentes com o material expressado não é possível atingir a ampliação da consciência, pois o domínio de campo pelo Psicólogo coordenador é parte importante nos grupos vivenciais.

De acordo com Freitas (2009), o trabalho na coordenação de grupos permite conceber um campo psicológico em que é possível identificar o self grupal, consciência, símbolos, sombra grupal. A vivência deste procedimento, segundo a autora pode ser nomeada pelo processo de grupalização. Os grupos costumam ter uma identidade menos estabelecida, com começo, meio e fim, segundo os objetivos e pertinência dos mesmos.

O coordenador do grupo deve-se privilegiar a participação ativa dos integrantes, incitando-os a contribuírem com a tarefa grupal, de modo a comprometê-los subjetivamente com aquilo que está sendo tratado pelo grupo. Tal comprometimento subjetivo não se configura como tarefa ou sugestão imposta por profissionais que dão a tônica acerca do que seja melhor para os sujeitos e grupos, mas deve emergir de como estes entendem o grupo como seu espaço de produção subjetiva de autocuidado, pautado na construção da autonomia, das escolhas e do comprometimento gradual e espontâneo (Brasil, 2013).

Neste modelo grupal é possível utilizar a co-terapia, os Psicólogos terapeutas complementam e apoiam uns aos outros à medida que trocam opiniões e técnicas, a faixa de observação e o aprendizado terapêutico de cada um dos coordenadores são ampliados. O coordenador do grupo e o co-terapeuta teriam a função de facilitar os processos grupais, assim como dar continência emocional quando alguma dinâmica apresentar reação emocional carregada (Yalom & Leszcz, 2006).

#### Estrutura dos encontros

Representando a estrutura dos encontros, para Yalom e Leszcz (2006), no quesito de número de participantes, gênero e estilo pessoal, sugerem o equilíbrio, ou seja, grupos com sete a oito pessoas (podendo variar de cinco a dez), com números iguais (se possível) de homens e mulheres, com estilos que se equilibrem de forma heterogênea – se um grupo tiver dois homens muito passivos seria interessante adicionar outros dois mais ativos. Os autores defendem a coesão grupal, ou seja, que os participantes tenham o sentimento de pertencimento, que são valorizados, aceitos e amparados pelos outros membros.

Para Zimerman (2009), o tamanho do grupo não pode exceder o limite que ponha em risco a indispensável preservação da comunicação, tanto a visual, como a auditiva, a verbal e a conceitual. É importante que o coordenador trabalhe com grupo focando também nos aspectos individuais, projeções são inevitáveis, porém,

o grupo não pode estar focado nos aspectos externos e estritamente particulares de cada participante, mas na dinâmica do sonho. Por se tratar de um grupo com conteúdos complexos que exigem uma reflexão, compartilhamentos a ideia é que tenha em média até oito membros para um maior aprofundamento da vivência onírica.

Em relação ao tempo dos encontros a sugestão para uma sessão grupal seria entre 60 a 120 minutos, nos 30 primeiros minutos o grupo está em processo de aquecimento, o facilitador também precisa estar atento ao processo do fechamento antes de encerrar. De acordo com as especificidades do grupo de sonhos, uma sessão semanal seria mais viável, assim como, grupos de apoio ou especializados, em particular para aqueles que operam com um número determinado de sessões (Yalom & Leszcz, 2006).

O uso de grupos fechados ou abertos está relacionado com os objetivos e prazo de duração previsto no grupo. Para grupos fechados existe um número pré-estabelecidos de vagas e ao iniciar não é previsto a entrada de nenhum membro. Nestes casos já está programada a data de início e a finalização, assim como a própria programação dos encontros. Em contraste, os grupos abertos são mais flexíveis quanto ao ingresso de novos membros e na estrutura. O número de encontros vai depender da programação e objetivos estabelecidos (Yalom & Leszcz, 2006).

#### Seleção dos participantes

Os autores citados acima retratam alguns critérios para a seleção dos participantes como: capacidade para desempenhar tarefas do grupo; motivação para a participação no tratamento; áreas de problemas compatíveis com objetivos do grupo; compromisso de comparecer às reuniões do grupo e permanecer durante toda a sessão. É necessário firmar um compromisso para que o processo possa se desenvolver. É imprescindível que os participantes tenham uma personalidade estruturada, ou seja, que apresentem a capacidade de suportar os conflitos psíquicos que possam surgir.

Em relação aos critérios de exclusão cita-se a incapacidade para tolerar o setting grupal; tendência para assumir um papel desviante; extrema agitação; não adesão às normas de comportamento aceitáveis no grupo; grave incompatibilidade com um ou mais membros do grupo. Esses comportamentos também são passíveis de desligamentos caso sejam apresentados no grupo, assim como faltas em excesso. Para Yalom e Leszcz (2006), é importante falar abertamente sobre o quesito de faltas, são procedimentos que contribuem para a coesão do grupo e influenciam o processo terapêutico logo no início da vida do grupo.

#### Estabelecimento de regras de convivência

Para que a dinâmica do grupo possa fluir de acordo com a estrutura estabelecida pelo coordenador e co-terapeuta algumas regras são importantes e precisam ser apreendidas pelos participantes como; ficar em silêncio enquanto o outro fala, para poder ouvir e assim compartilhar das histórias relatadas; falar da própria experiência, usando apenas o verbo na primeira pessoa do singular; não

dar conselhos, julgamentos ou sermões aos outros membros; e a mais importante cuidar com o sigilo das informações vivenciadas pelo grupo (Barreto, 2008).

#### Técnicas expressivas para sonhos

É importante ressaltar que no processo grupal estão presentes dores, cicatrizes e sintomas que para Freitas (2005a), também são elementos importantes e quando expostos podem ser redirecionados a um movimento a uma resignificação. Geralmente esses conteúdos psicológicos apresentam-se na aplicação da técnica de trabalho com sonhos. Essa intervenção ocorre principalmente por meio do uso de recursos expressivos, devido à possibilidade da emergência de imagens numa forma mais precisa e contextualizada. Os recursos utilizados são: desenho, modelagem, palavras, gestualidades, o coordenador do grupo cuidará dessa organização frente aos encontros programados, focando principalmente no processo criativo dos participantes (Freitas, 2005b). Caso algum participante demonstre estar altamente mobilizado o grupo ou o co-terapeuta realizam a contenção emocional.

Para Freitas (2007), os recursos expressivos não-verbais trazem uma dimensão de abertura de possibilidades e linguagens, apelam à criatividade e permitem ao ego uma postura lúdica e exploratória, favorecendo os processos de elaboração simbólica.

Outras formas de trabalhar o conteúdo trazido pelos sonhos são relatadas por Johnson (1986), por meio de pinturas; artes, desenho em caixa de areia, ou também descrito como Sandplay, técnica do Psicodrama; em algumas situações o sonho pode ser vivenciado e continuado por imaginação guiada ou ativa e técnicas de meditação.

A imaginação ativa para Johnson (1986) e Franz (1999), consiste num percurso interior que implica em tornar consciente os conteúdos do inconsciente por meio dos sonhos, fantasias e imaginação. Ao aplicar esta técnica os indivíduos de modo consciente são convidados a escolher um sonho, uma imagem e dialogar com através da imaginação, o contato com a imagem possibilita a evocação de afetos, sentimentos e reflexões não percebidas anteriormente. Essa técnica foi aplicada pelos autores Tavares e Fonseca (2013), que buscaram oferecer um espaço acolhedor, música relaxante e como principal instrumento de expressão utilizaram o desenho, obtendo produções expressivas que deram vazão às impressões, emoções e sentimentos não-ditos reiterando ou negando o discurso dos sujeitos.

Outra forma de trabalho é a imaginação ou visualização guiada que consiste numa técnica de trabalho com as imagens do inconsciente, entretanto o coordenador prepara as principais consignas e direciona o trabalho, sobre esta intervenção Cabete, Cavaleiro & Pinteus (2003), por meio de revisão sistemática neste tema encontraram resultados positivos da aplicação da técnica tanto em pessoas saudáveis como em doentes, em situação aguda ou de doença crônica e em cuidados hospitalares ou no domicílio, ao longo do ciclo de vida. É importante destacar que este estudo demonstra que essa intervenção apresenta baixos custos e benefícios significativos.

Além dos benefícios destacados acima, Muller, Calvetti, Redivo e Jarros (2009) destacam que através da mente, através dos pensamentos, imagens, crenças, memórias e emoções, pode alterar a estrutura bioquímica e o sistema nervoso, sendo esta interação constante e involuntária o que justificaria a intervenção por meio da imaginação ativa ou guiada.

Todos os recursos expressivos utilizados, até mesmo a própria dinâmica do contato com a imagem, são passíveis de serem ensinados e compreendidos de forma que os participantes possam reaplicar em suas realidades e outros contextos, mantendo assim o desenvolvimento psicológico. A melhor técnica a ser aplicada será de acordo com a dinâmica vivenciada pelo grupo e conforme a habilidade do coordenador de realizá-la.

#### Estrutura dos encontros

Diante do exposto a programação dos grupos teriam as seguintes fases seguindo a teoria proposta por Yalom e Leszcz (2006), acolhimento, aquecimento – aplicação da técnica de relaxamento, desenvolvimento – aplicação das técnicas expressivas dos sonhos, processamento e fechamento. É importante destacar que no grupo de sonhos a evocação do afeto é importante para que o participante possa dar sentido ao contato com a imagem. Resultando no que Rogers (1983) chama de uma maior autenticidade onde as pessoas percebem seu próprio valor e sentem-se livres para se expressarem, a complexidade das suas questões. A própria relação com o outro provocaria uma diferenciação e novos aprendizados.

É imprescindível ressaltar que o trabalho percorre um caminho vivencial, focado na experiência dos participantes com a imagem e não no modo interpretativo e reducionista. Para Gallbach (2000), a qualidade de vivência é quando se retorna ao próprio sonho como se ele estivesse acontecendo no presente. Neste sentido, é possível lembrar com melhor qualidade a experiência de estar no sonho, comentá-lo com uma observação direta, perceber-se no sonho e ao mesmo tempo entrar em contato com as emoções que esse processo suscita.

Para Gallbach (2014), essa intervenção é comparada a um vaso alquímico pelo direcionamento a um processo transformativo grupal. “Os integrantes aprendem e experimentam várias formas de trabalhar com seus próprios sonhos e de processar suas experiências” (Gallbach, 2014 p.55).

Desta forma, o grupo possibilita um espaço de acolhimento, intervenção quanto às questões psicológicas contribuindo com a promoção em saúde mental. O objetivo do grupo é promover o bem-estar, a prevenção, conscientização de conteúdos psicológicos por meio dos sonhos, atuando como forma de expressão dos conteúdos do inconsciente e subjetividade, possibilitando ao paciente o reconhecimento à reflexão do sentido de seus sintomas. Ressalta que o método pode ser adaptado conforme o contexto do campo em que se pretende intervir.

### **Método vivencial de trabalho com sonhos e a saúde mental**

O trabalho com grupo vivencial de sonhos parte do pressuposto da ausência de interpretações, ou seja, o foco não é propriamente no símbolo de forma dissociada a experiência dos indivíduos, mas no retorno a imagem onírica. Nesta proposta de trabalho o foco é o contato com a imagem. Para Jung (2011), a psique em si é imagem, todo o processo psíquico é uma imagem e um imaginar. A alma humana é constituída de imagens, ou é, ela mesma, imagem. Para Barcellos (2012), devemos ser fiéis no sentido de permanecermos com a imagem, e não com a conceitualização (sempre tão pesada), ou mesmo as interpretações, que com ela é possível fazer. É preciso olhar para as imagens como imagens, sem precisar interpretar, mas procurando, através de vários procedimentos alternativos, ouvir o que a imagem está querendo dizer.

#### Trabalhando com as imagens oníricas

Essa forma de trabalho é fortemente estudada na Psicologia Arquetípica, tendo como representante James Hillman (2013), para o autor o sonho é o propósito que se adentra a alma, proporcionado as seguintes reflexões: o que este sonho está querendo dizer, para onde está sendo direcionado meu destino ou meu processo de individuação, são questionamentos que expõem o sonhador em contato com a qualidade das suas imagens oníricas.

Neste processo, Hillman aponta que o sonho fala por imagens e que estas podem ser trabalhadas via imaginação, devido ao preenchimento de papéis arquetípicos, ou seja, como máscaras referindo a uma pessoa arquetípica em forma humana. O enfoque é possibilitar que o sujeito consiga entrar em contato com suas imagens e vivenciar a experiência daquele contexto onírico, podendo ser ampliado às experiências arquetípicas.

Para Azevedo (2009), partindo também da perspectiva criada por Hillman, descreve que explorar a imagem é acrescentar palavras “sempre que”, “nunca” e “então” ao sonho e a autora exemplifica:

Uma pessoa sonhou que estava dirigindo um carro com a sua mãe atrás, e não conseguia breca a tempo num farol vermelho. Uma forma de brincar com a imagem seria: “Sempre que eu não consigo breca a tempo no farol, minha mãe está atrás”. OU: sempre que minha mãe está atrás, então não consigo breca a tempo. Todos esses novos significados vão reverberando na psique e criando outras associações, outras imagens (Azevedo, 2009, p.60).

A proposta oferecida nos grupos vivenciais é permitir o contato dos participantes com suas imagens oníricas, ficar nelas e poder revivenciar qual o sentimento, afeto, o que está evoca na pessoa e essa experiência possa ser amplificada de forma individual, grupal e arquetípica.

É importante ressaltar que o sonho neste processo não é somente individual, mas é grupal. Ao escutar o conteúdo das imagens oníricas, cada participante é influenciado por algum sentimento, emoção e isto irá conversar com cada indivíduo



segundo seu próprio desenvolvimento psicológico. Mendes (2014), ao coordenar grupos vivenciais deixava claro que não poderia interpretar o sonho do colega, e que cada participante devia se colocar na condição de sonhador do mesmo sonho, objetivando – se na pergunta disparadora inicial: Se o sonho fosse meu...e assim a sessão prosseguia.

O grupo vivencial tem o foco em possibilitar que os participantes tenham um espaço para entrar em contato com suas imagens oníricas e poder trabalhá-las. Entretanto, o foco não é na terapia grupal, embora os resultados desta intervenção tenham um fator terapêutico. O grupo contribuiu ao permitir que os participantes se sintam acolhidos, até mesmo nos seus aspectos mais sombrios. Do mesmo modo, com os exercícios em equipe resulta em integração e dá importância a assuntos, sensações e sentimentos, que antes não estavam protagonizados no sonho e nem identificados com o ego, pois estavam direcionados a outros detalhes (Gallbach, 2000).

Durante o desenvolvimento do trabalho com sonhos é possível observar a estrutura dramática destes como: exposição, desenvolvimento, clímax, lysis. A primeira fase é a situação inicial do sonho em que são apresentados os cenários e personagens, seguido pelo enredo e aonde acontecem as ações oníricas. Na terceira fase verifica-se o desenvolvimento do drama e por fim a solução ou resultado do drama psíquico (Jung, 2011). Diante cada uma dessas fases é possível aplicar uma técnica específica para que o participante possa ampliar e associar suas reflexões, sentimento e emoções sobre aquele contexto e assim a expressar. Outro formato utilizado é continuar o sonho via imaginação.

É importante salientar, que a reunião dos participantes e mais o coordenador para uma tarefa comum, gera a formação de um campo dinâmico, no qual se entrecruzam necessidade, desejos, ataques, medos, culpas, defesas, papéis, identificações, movimentos resistenciais, transferências e contra transferências, etc. Isso pode se processar de forma rápida e confusa, exigindo que o coordenador tenha bem discriminado para si os principais elementos que compõem a dinâmica do campo grupal, retomando a organização destes movimentos (Zimmerman, 2009).

Seguindo a construção da metodologia de seleção dos participantes, espaço, coordenador, co-terapeuta, estrutura dos encontros, seleção dos participantes, técnicas, é possível adaptar a metodologia grupal de trabalho com sonhos aos contextos de saúde e abarcar um número considerável de pessoas em sofrimento psíquico.

O direcionamento teórico independe de uma epistemologia pré-determinada, mas de um treinamento de acordo com a estrutura do trabalho levantada acima, e o estudo prévio de técnicas de relaxamento e para os recursos expressivos. É neste contexto que se sugere o uso de grupos vivenciais de sonhos em diversos contextos como a saúde mental.

As intervenções neste cenário, segundo o caderno de saúde mental, devem promover a autonomia, direcionando o trabalho para a qualidade de vida, sensação de bem-estar, intervenções pautadas no indivíduo e não ao diagnóstico clínico. As ações devem estar presentes no território que o indivíduo pertence, sendo

ofertadas principalmente na atenção básica, com um intuito preventivo (Brasil, 2013).

Associado a promoção em saúde mental, no prólogo do livro sobre sonhos Faria; Freitas & Gallbach (2014), afirmam que o trabalho com sonhos constitui uma criação de redes de ajuda que possam operar sobre as questões do sofrimento psíquico, ampliando o atendimento a uma população mais ampla que exige novas inserções do trabalho psicológico; como nos centros de atendimento da rede pública, na saúde mental, nos hospitais, nas casas-abrigo, e na formação profissional, entre outros.

A aplicabilidade e adaptação dos grupos vivenciais dependem do público alvo e o próprio contexto a ocorrer à intervenção. Cabe ao coordenador de grupos buscar a instrumentalização necessária para iniciar este trabalho com as imagens oníricas que conforme descrito pela literatura apresenta importantes resultados de desenvolvimento e integração psicológica.

## CONCLUSÃO

Atuar com grupos tem sido uma ferramenta amplamente utilizada na área da saúde, principalmente no campo da saúde mental, diante a demanda de novas metodologias de trabalho. No entanto, o foco do trabalho de Jung na Psicologia Analítica foi a psicoterapia individual. O objetivo da análise individual era facilitar o processo de individuação, integrando os conteúdos da sombra e dos complexos, dessa forma, não enfatizou as intervenções grupais.

Neste sentido, a interface dos grupos vivenciais é realizada por meio da expressão do material onírico. O trabalho voltado aos sonhos significaria desta forma, a compreensão dos símbolos presentes nas imagens oníricas para o melhor entendimento dos processos psicológicos que estão sendo manifestados. Atentar-se aos conteúdos do inconsciente é contrabalançar o campo da consciência e contrapor uma atitude racionalista em relação à constituição psicológica do homem. Neste contexto, o sonho é uma linguagem subjetiva que atribui sentido as vivências psíquicas dos indivíduos.

Os grupos são espaços de expressão de subjetividade marcados pelos discursos de seus participantes, sendo a palavra preta de significados simbólicos. Pensar no trabalho proposto com vivências, tendo também como o objetivo a vivência experimentada e sentida, não carece, não demanda o trabalho da interpretação. Para que os conteúdos psíquicos integrem a consciência e faça sentido para cada um. Os resultados do grupo de vivência de sonhos, apontam para uma ampliação da consciência que resultaria então, no equilíbrio psíquico e direcionamento dos indivíduos ao processo da individuação. De acordo com Samuels (2003), a individuação torna a pessoa consciente no que tange a ela ser tanto um ser humano único como, ao mesmo tempo, não mais que um homem ou uma mulher comum.

Deste modo, as intervenções com grupos vivenciais favorecem a aceitação dos participantes no compartilhar das suas imagens oníricas permitindo assim um processo transformador. Os participantes ao escutar e serem escutados, acolhidos ampliam suas reflexões sobre determinadas situações dramáticas vivenciadas no

sonho e podem ampliar para questões do cotidiano. A crise vivenciada pelos participantes, os direcionada a uma mudança de foco, perspectiva, permitindo assim a emergência de novas imagens ao campo da consciência. Os sintomas são símbolos de que algo no corpo e na psique não está indo bem e precisa de um espaço para que possa ser trabalhado.

Neste sentido, este trabalho buscou descrever o trabalho com grupos vivenciais de sonhos na psicologia analítica, possibilitando um direcionamento sobre a constituição do método para este tipo de intervenção. Estudos de Gallbach (2000), Freitas (1990, 2005a, 2005b, 2009), Mendes e Silva (2014) Parisi (2012), mostraram a eficácia da realização do grupo de sonhos como possibilidade terapêutica e transformadora.

Vários aspectos mostram-se importantes para constituir o grupo como: construção de um contexto terapêutico e acolhedor, seleção dos participantes com foco na heterogeneidade e na capacidade dos indivíduos lidarem com conflitos psíquicos, perfil coordenador, co-terapeuta, aplicação de técnicas de relaxamento e de sonhos condizentes com o desenvolvimento do grupo, estrutura dos encontros abertas ou fechadas com média de seis a oito membros, estabelecimento de regras de convivência, etapas de condução grupal, entre outros. O estudo desta descrição pode direcionar a uma maior eficácia na condução e desenvolvimento grupal.

É importante ressaltar que devido os efeitos mobilizadores de conteúdos psicológicos durante o processo de trabalho com sonhos, a coordenação das atividades devem ser realizadas por Psicólogos habilitados. A complexidade dos conteúdos oníricos é parte integrante do conteúdo psíquico de cada indivíduo. Orienta-se que para iniciar com esse método é necessária uma análise do contexto, perfil dos participantes, recursos disponíveis e instrumentalização do coordenador para que o processo possa fluir com naturalidade e responsabilidade diante a expressão psíquica que ocorrerá. Embora o grupo não tenha o enfoque numa psicoterapia grupal, acaba se tornando terapêutico devido aos resultados que proporcionam aos participantes.

Desta forma, o trabalho vivencial com sonhos na perspectiva analítica, possibilita o contato com o conteúdo oriundo da própria psique dos participantes. A intervenção sugerida, por meio de técnicas expressivas, possibilita uma alternativa para desenvolvimento pessoal, foco na subjetividade, maior autonomia e uma nova forma de lidar com os conteúdos que podem gerar sofrimento psíquico. Neste sentido pode promover a saúde mental dos seus participantes nos diversos contextos de sua aplicação como os hospitais dias, centros de atenção psicossocial, ambulatórios de saúde mental, entre outros.

Verifica-se poucos estudos publicados sobre grupos vivenciais, impossibilitando uma avaliação mais precisa dos seus resultados em diferentes contextos e perfis de participantes, principalmente correlacionados a grupos heterogêneos. Desta forma, sugere-se para maior compreensão dos interessados em utilizar-se deste modelo de trabalho com sonhos o desenvolvimento de um protocolo orientativo que possa direcionar as intervenções pelos coordenadores grupais em diversos contextos.

Os autores declaram que não há nenhum conflitos de interesse.

## REFERÊNCIAS

Azevedo, L. M. (2009). Diálogo com o Inconsciente: A imagem, recursos expressivos, sandplay. In: Albertini, P., Freitas, L. V. **Jung e Reich: articulando conceitos e práticas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 50-64.

Barcellos, G. (2012). **Psique e imagem: estudos de psicologia arquetípica**. Petrópolis: Editora Vozes.

Barreto, A. P. (2005). Terapia comunitária passo a passo. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: Editora Gráfica LCR.

Bondia, J. L. (2002). Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**. 2002. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n19/n19a02.pdf>. Acesso em 09/09/2016.

Brasil. (2009). **Memória da loucura**: apostila de monitoria. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 04 maio, 2016, em <[http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria\\_da\\_Loucura.pdf](http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria_da_Loucura.pdf)>.

Brasil. (2013). **Cadernos de Atenção Básica – Saúde Mental**. Nº 34. Recuperado em 04 maio, 2016, em [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs).

Cabete, D. G., Cavaleiro, A. M., Pinteus, M. T. (2012). Visualização: Uma intervenção possível em psicologia da saúde. **Análise Psicológica**, 21, 2, 195-200.

Faria, D. L.; Freitas, L. V.; & Gallbach, M. R. (2014). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus.

Fonseca, P. I. M. N., TAVARES, C. M. (2014). Coleta de dados através da técnica da imaginação ativa proposta por CG Jung: relato de experiência. **Revista Interdisciplinar**, 6, 4, 53-159.

Franz, M. (1999). **Psicoterapia**. São Paulo: Paulus.

Freitas, L. V. (1990). O Arquétipo do Mestre-Aprendiz: considerações sobre a vivência. **Revista Junguiana**, 8, 77-92.

Freitas, L. V. (2005). O calor e a luz de Héstia: sua presença nos grupos vivenciais. **Cadernos de Educação UNIC, Edição Especial**, pp. 131-145.

Freitas, L. V. (2007). Algumas considerações sobre a psicologia analítica no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. **Boletim de Psicologia**, 57, 126, 53-70.

Freitas, L. V. (2009). Panorama dos conceitos Junguianos. In: Albertini, P., Freitas, L. V. **Jung e Reich: articulando conceitos e práticas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 16-31.

Freitas, L. V. (2014). O sonho na psicoterapia, nos grupos vivenciais e na formação do psicólogo: Iniciação e linguagem facilitadora. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus, pp. 79-105.

Gallbach, M. R. (2000). **Aprendendo com os sonhos**. São Paulo: Paulus.

Gallbach, M. R. (2014). O potencial de cura dos sonhos e a eficácia terapêutica dos grupos de vivência de sonhos. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus, pp. 250-265.

Hillman, J. (2013). **O sonho e o mundo das trevas**. Petrópolis: Vozes.

Holanda, A. F. (2012). O método fenomenológico em psicologia: uma leitura de Nilton Campos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 12, 3, 833-851.

Johnson, R.A., Coutts, L. (1986). **Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth**. New York: Harper & Row.

Jung, C. G. (2009). **A natureza da psique**. Petrópolis: Vozes. Obras Completas: Vol. VIII/2. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2011). **Estudos alquímicos**. Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1978).

Jung, C. G. (2016). **A energia psíquica**. Petrópolis: Vozes. V. VIII. (Obra original publicada em 1971).

Kaplan-Williams, S. (1993). **Elementos em sonhoterapia**. Rio de Janeiro: Ediouro, p. 38.

Lobato, C. (2011). Benjamin e a questão da experiência. **Cadernos Walter Benjamin**: 7, jul/dez.

Mendes, D. C. (2014). Começando a sonhar: trabalhando os sonhos em grupo no hospital dia de saúde mental. In Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R.. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro** São Paulo: Paulus, 250-265.

Mora, J. F. (2001). **Dicionário de filosofia. 4.(Q-Z)**. São Paulo: Edições Loyola.

Muller, M., Calvetti, P., Redivo, L., Geyer, J., & Jarros, R. (2011). Técnicas de Relaxamento e Visualização na Psicologia da Saúde. **Revista de Psicologia da IMED**, 1(1), 39-45.

Parisi, S. (2012). **Amor e Separação - Reencontro Com Alma Feminina**. São Paulo: Novos temas.

Rogers, C. R. (1983). **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU.

Rogers, C. R. (2009). **Grupos de encontro**. 9ª ed. – São Paulo: WMF Martins Fontes.

Sanford, J. (2007). **Os sonhos e a cura da alma**. 4ª ed. São Paulo: Paulus.

Silva, H. H. A. C. (2014). Grupo de vivência de sonhos – uma possibilidade de utilização para o desenvolvimento do trabalhador social. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro** São Paulo: Paulus.

Valle, E. (1998). **Psicologia e experiência religiosa: estudos introdutórios**. São Paulo: Loyola.

Vinogradov, S., & Yalom, I. D. (1992). **Manual de psicoterapia de grupo**. Porto Alegre: Artes Nedicas

Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2006). **Psicoterapia de grupo: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed.

Zimerman, D. E. (2009). **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed.

Zinkin, L., Gordon, R. & Haynes, J. (1998). **Dialogue in the analytic setting: Selected Papers of Louis Zinkin on Jung and on Group Analysis**. London: Jessica Kingsley.