

Trabalhando com Sonhos – Resumo do Método do Robert A. Johnson – Quatro Etapas

Premissa: o resumo abaixo tem como base o método apresentado pelo Robert A. Johnson em seu livro – Imaginação Ativa – Como Trabalhar com Sonhos, Símbolos e Fantasias. Compacta uma das diversas formas de abordar o trabalho com os sonhos; não pretende, de forma alguma, esgotar o assunto.

Sonhos: são mensagens originadas de um mundo interno, desconhecido do sonhador (inconsciente). Essas mensagens podem ser complementares (ratificam), compensatórias (retificam) ou premonitórias (mais raras) em relação ao mundo vígil. São formas em que o mundo desconhecido busca tornar-se conhecido e aceito pelo Eu (Ego).

DICAS

Após ter registrado o sonho, siga as etapas abaixo.

1ª Etapa – Fazer Associações

- 1) separe / relacione (anote) as diversas imagens que aparecem no sonho (carro; montanha; céu; noite; cor; árvore; mulher; anão, sons etc.);
- 2) para cada imagem, faça as seguintes perguntas: “Que sensação/sentimento me dá essa imagem?”; Que palavras ou ideias me vem à mente quando a vejo?”;
- 3) anote as várias respostas (associações) para cada uma das imagens, sem censura, não escolha entre elas (associações) ainda (brainstorming solitário);
- 4) utilize a imagem como referencial; não faça associações em cadeia (isso me lembra isso, que me lembra isso, que me lembra aquilo);
- 5) para cada imagem, eleja a associação que mais faz sentido, que mais lhe chama nesse momento.

2ª Etapa – Relacionar as imagens do sonho com a dinâmica interior

- 1) Para cada imagem/associação, pergunte-se: “Que parte de mim ela é?”; “Onde a vi em ação, ultimamente, na minha vida?”; “Onde já vi esse traço na minha personalidade?”; “Quem é que, dentro de mim, sente dessa forma ou se comporta assim?”;
- 2) anote cada exemplo (resposta) que você puder lembrar no qual sua parte interior vem se manifestando em sua vida.

3ª Etapa – Analisar

- 1) As fases anteriores funcionaram como útero para esta 3ª etapa. A análise agora está pronta para ser realizada (parida);
- 2) agrupe as imagens e associações e tente responder as seguintes perguntas: “Qual é a mensagem central, a mais importante, que esse sonho está tentando me transmitir?”; O que ele está me aconselhando?”; “Qual o significado total do sonho para minha vida?”;
- 3) anote a(s) análise(s) – respostas; às vezes, ao anotar surgem outras formas de ver o significado do sonho, com mais sentido – que canaliza mais energia;
- 4) preste atenção aos detalhes;
- 5) uma análise adequada do sonho pode ser resumida em poucas palavras, pode fornecer uma aplicação específica de sua mensagem à sua vida pessoal, ao que você está fazendo e como levar a sua vida;
- 6) para avaliar se a análise está adequada, observe que:
 - a) precisa lhe mostrar algo que você não saiba de todo;
 - b) não pode inflar o seu Ego ou ser auto-elogiosa;
 - c) não pode transferir responsabilidade para terceiros (literalização);
 - d) de tempos em tempos, pode ser revisitada e ratificada seu entendimento.

4ª Etapa – Realizar rituais para concretização do sonho

- 1) Chegou a hora de fazer alguma coisa física, “aterrar” ou materializar a mensagem recebida. Qualquer ritual físico (material) servirá, se reafirmar a mensagem do sonho;
- 2) os melhores rituais são físicos, solitários e silenciosos: estes são os únicos que são registrados o mais profundamente no inconsciente – são formas de reverenciar e agradecer à mensagem encaminhada pelo inconsciente;
- 3) não necessita ser algo muito rebuscado, pode ser um ato físico bem simples, desde que realizado em reverência ao sonho. Faça alguma coisa – qualquer ato em honra do sonho (acender uma fogueira; ir ao “local do sonho”; esperar o por/nascer do sol; desenhar; desfazer-se de algo; passar a usar algo; etc.);
- 4) não envolva outras pessoas. Use o bom senso. O sonho / ritual não é uma autorização para envolver outras pessoas.

Trabalhando com Sonhos – Resumo do Método do Robert A. Johnson – Quatro Etapas

