

## SONHOS COMO UM ESPELHO DE MUDANÇA NA MITOLOGIA PESSOAL

Stanley Krippner, PHD

Trad. José Ascanio de Andrade 03/2002

Em seu álbum “Mythical Kings and Yguanas”, a compositora e cantora Dory Previn revela um imperioso mito pessoal. Suas reflexões sobre sua crença de que “todos os valores estão no céu, e nada na terra”, ajudaram-no a constatar, desapontado, os altos custos pagos ao longo de sua vida por ter-se guiado por um mito pessoal que estimula a busca de “reis místicos”, em vez de caminhar “rasteiro, rasteiro rasteiro, como um iguana”.

Previn lamenta: “eu nunca aprendi a tocar o real, ou sentir as coisas da mesma forma que um iguana sente”. Seu álbum retrata o pesar de uma busca governada por uma mitologia que não atende às solicitações dos muitos lados da natureza humana.

Em muitos momentos de nossas vidas nos encontramos em situações que nos forcem a difíceis escolhas: atuar em negócios ou em arte, viver nos subúrbios de uma grande metrópole ou “retornar á terra”, ou usar o tempo livre para escrever um poema ou plantar um jardim.

Cada uma dessas decisões é influenciada pela natureza de nossa mitologia básica. Se essa mitologia desenvolve consistentemente um aspecto nosso, em detrimento de outros, uma realização pode eventualmente ocorrer quando nós começamos a nos empurrar em outra direção.

Isso é o que ocorreu a Dory Previn e cuja conclusão é clara: “condenar a mente a subir nas nuvens em busca de Reis Míticos e apenas coisas místicas, coisas místicas. Rogar para a alma e não reconhecer a importância do corpo...”.

Entretanto, esta conclusão, não é necessariamente a palavra final, porque ela apenas mostra a dominação dos mitos conservadores.

O despertar da percepção de Previn deve ser parte de um conflito mítico interior que requererá anos para ser resolvido. Mas a sua percepção da dimensão mítica dessa luta poderá ajudar sua vida a completar-se com grandiosa paz, entendimento, e uma apreciação por esse estágio de sua evolução pessoal.

Nós podemos dizer que Dory Previn estava apresentando uma versão moderna, da alegoria medieval da busca do Santo Graal. Essa nobre expedição simboliza a perpétua questão da busca da plenitude pessoal. Alguns psicólogos modernos referem-se a esse processo, que se desenvolve ao longo da vida, como “individuação” um termo criado por Jung, que conduziu os

trabalhos pioneiros de associação entre mitologia e psicoterapia. Mas, quaisquer que sejam os termos usados, é importante reconhecer que durante os períodos de revoluções sociais, em muitas culturas através do mundo, os terapeutas, independentemente de suas orientações teóricas, precisam estar conscientes da mitologia com a qual eles próprios estão trabalhando, e ajudar seus clientes a entender o quão profundamente os mitos pessoais dão forma à sua realidade e modelam os seus comportamentos. Feinstein, 1990, p.388).

### **O CONCEITO DE “MITOLOGIA PESSOAL”**

Em 1926, o crítico Carl Einstein usou o termo “mitologia privada”, para descrever a visão de mundo do pintor Paul Klee, especialmente sobre como Klee formulou isso em seu mundo. Alfred Adler usou o mesmo conceito falando de “ficções guias” que dirigem as vidas dos indivíduos. Durante um encontro celebrando os 80 anos de Freud, em 1936, em Viena, Thomas Mann (1960) descreveu o que ele chamava “mito vivido”:

“Enquanto na vida da espécie humana o mítico é uma etapa primordial e primitiva, na vida de um indivíduo ele é uma fase recente e madura. O que se ganhou, é um insight na verdade maior, retratada na atualidade; um sorridente conhecimento do eterno, o ser contínuo e autêntico; o reconhecimento do esquema no qual, e em acordo com o qual, vive o indivíduo. (pp 371-372)”.

Freud elegeu o mito de Édipo para retratar aquilo que ele sente como sendo o dilema central no desenvolvimento humano. Jung afirmou haver encontrado extraordinários paralelos nos sonhos, trabalhos de arte, e os padrões das mitologias culturais. Ele discutiu o seu próprio “mito pessoal” em sua autobiografia, declarando, “Eu prometi, no meu 83º aniversário, falar meu mito pessoal” (Jung, 1961, p.3). O termo mito pessoal foi usado por Ernst Kris em 1956 para descrever certas dimensões evasivas, ilusórias da personalidade humana com as quais os psicanalistas devem contar, se suas intervenções para realizar mudanças se destinam a ser efetivas e duradouras. A.J. Ferreira (1963) foi o primeiro a usar o termo “mito familiar” para descrever certos sistemas bem-integrados de crenças que são compartilhadas pelos membros de uma família.

Arthur Warmoth, em 1965, escreveu sobre a maneira como certas experiências humanas memoráveis podem tornar-se mitos pessoais, preenchendo, num nível pessoal, funções que os mitos culturais desempenharam historicamente para o total da sociedade. Sally Rasberry e Robert Greenway (1970) colegas de Warmoth, escreveram sobre “o mitos pessoais contidos nos sonhos próprios”, observando que “sonhos e mitos originam-se dos mesmos lugares... na psique humana” (pp.54-55). James Hillman 1971, p. 43 usou o mesmo termo em seu comentário psicológico em Gopi Krishna’s autobiografia.

Em 1973, Rollo May comentou que “a função fundamental da psicoterapia é a reinterpretação indireta e a remodelagem dos símbolos e mitos dos pacientes”(p.342). Em 1975, ele acrescentou: “O indivíduo deve definir os seus próprios valores em concordância com seus mitos pessoais... Os valores autênticos para um dado paciente emergem dos mitos pessoais dele próprio”. Como resultado, continua May, a psicoterapia pode ser melhor descrita como a colaboração entre terapeuta e paciente, na aventura de exploração da percepção do paciente acerca de si mesmo e dos outros

“A pessoa pode então cultivar sua própria percepção de seu mito pessoal e esta criará seus valores e identidade, assim como lhe dará algumas regras básicas para os relacionamentos interpessoais” (p.706).

Dick Mackleester (1976) aplicou o conceito para interpretação de sonhos declarando: “Em sonhos nós podemos descobrir nossos mitos “pessoais”, a historia...primitiva de nossas vidas diárias”(p.8). Montague Ullman e Nan Zimmerman fizeram extensivas aplicações do conceito de mito pessoal em seus trabalhos com sonhos. Eles apontaram que é da natureza dos sonhos, expor e pontuar mitos pessoais disfuncionais, lançando luz nas auto enganosas estratégias usadas para impedir um padrão de comportamento mais funcional. (pp.104-105)

Davi Feinstein (1979) desenvolveu o conceito de mito pessoal, como sendo a dimensão central da personalidade, a qual é intimamente relacionada tanto com os mitos mais penetrantes da cultura, como com a psicodinâmica interior do indivíduo.

Sob uma perspectiva psicológica, eu definiria “mito” como uma estória imaginal, ou declaração, que se remete aos assuntos humanos existenciais e que resulta em conseqüências comportamentais. Isso está alinhado com o que Campbell (1986) propôs, ou seja, que mitos “são motivados por uma simples fonte psicológica chamada imaginação humana”.(p.12). Mitos, freqüentemente, mas não sempre, empregam símbolos e metáforas; eles são usualmente, mas não sempre, expressos em narrativas verbais. Os mitos podem ser de natureza cultural, institucional, familiar, ou pessoal; Uma “mitologia” é uma entrelaçada (e algumas vezes contraditória) coleção de mitos carregada pela cultura, instituições, família ou indivíduo.

Apesar de alguns termos relacionados, como “scripts – roteiros”, “atitudes”, “crenças” ou “visão do mundo,” a palavra “mito” abrange igualmente as dimensões conscientes e inconscientes desse conceito. (Feinstein, Krippner, & Granger, 1988, p. 26).

### **São os mitos “Reais”?**

A mitologia não recebeu boa divulgação durante os diversos séculos passados. As vozes dominantes da moderna cultura ocidental relegaram toda a sabedoria que não pudesse ser compreendida pela mente racional, ao reino da superstição. Mas a cultura ocidental não foi bem

servida pelas conseqüências dessa sua pomposa, mecanicista, visão do mundo. Harry Levin (1960) considerou a tendência contemporânea de rejeitar o mito, como uma decisão tomada sob o vantajoso enfoque de que é, na realidade, um mito rival.

Sob uma perspectiva “pós-moderna”, existem muitas crenças, narrativas e realidades, todas elas socialmente construídas – mas não necessariamente com a mente racional, que o “modernismo” considera a única maneira viável de descobrimento da “verdade.”

A substituição de um grupo de mitos por outros, tem se repetido através da historia. Galileo foi levado diante de uma comissão papal da inquisição e colocado em prisão domiciliar acusado de defender a noção “obscura” de Copérnico de que a Terra gira ao redor do Sol.

Em algumas partes do subcontinente indiano, o Budismo suplantou o Hinduismo. Depois que Alexandre o Grande conquistou a Índia Ocidental, outras divindades e mitos apareceram, cada um proclamando a falsidade de seus rivais. Entretanto, quando Alexandre deixou a Índia, também apareceu o pantheon de deuses e deusas Gregas. Similarmente, os Astecas quando conquistaram o México Central, destronaram algumas divindades e incorporaram outras. A totalidade de sua cosmologia foi, no entanto, obliterada pelos invasores Católicos Romanos, que trouxeram com eles uma nova ordem mítica.

Em um outro domínio do esforço humano, alguns dos primeiros filósofos gregos identificaram o ar, terra, fogo, e água como os blocos de construção do universo. NO século 5 AC, Democritus desafiou esse mito ao propor o átomo como o elemento básico. Apesar de ser uma avançada noção para seu tempo, o átomo de Democritus foi posteriormente dividido em elétrons, prótons, neutros, e dezenas de outras partículas. Nas mais recentes conjecturas, aparece o quark como a partícula mais elementar e, para descrever as suas propriedades, são usadas metáforas como “cheiro”, “aroma”, “cor”, e “charme”.

O aparecimento da mecânica quântica reforçou as qualidades míticas de “ciência pesada”, devido às suas implicações de que nada existe se não houver um observador independente. Morris Berman (1984) declarou que a lição aprendida com a mecânica quântica, é que o sujeito (isto é, o observador) e o objeto observado, formam um todo único; tudo é relacionado com tudo o mais. (p.138).

A resistência dos cientistas às implicações filosóficas da teoria quântica é compreensível, em vista da sinalização nela contida, de que qualquer versão da realidade, que seja complexa e imaginal é, na sua essência, uma construção mítica. Disso resulta que as velhas noções de “conhecimento” objetivo estariam desafiadas. Os mecanismos quânticos possibilitaram aos cientistas, um lampejo da possibilidade de que o todo da consciência humana, incluindo a informação armazenada no inconsciente, é um significativo fator na percepção e construção da

realidade, (Berman, 1984, p.139). Albert Einstein (1954), não era um físico quântico, mas trouxe uma conclusão complementar, quando ele sugeriu que ciência, religião, arte e ética são todos motivados pelo encantamento do ser humano, face aos mistérios do mundo.

A palavra “mito” tem sido muito desvalorizada pelo uso comum, quando ela é tomada para se referir a uma coisa irreal, fantasiosa. Entretanto e parcialmente por essa razão, é urgentemente apropriado revitalizar o profundo significado desse poderoso conceito; como ele realça a vitalidade de explicações psicológicas, enquanto reflete a hipotética natureza inerente em qualquer construção social da realidade. Em vez de julgado como “verdadeiro” ou “falso” o mito deve ser mais bem visto como uma maneira de construir um sentido da realidade. Um mito deve ser julgado, em última instância, como sendo funcional e efetivo, ou não funcional e inefetivo para um propósito particular, num momento particular, para uma dada pessoa, família, instituição ou sociedade.

Psicólogos com a perspectiva “pós-moderna”, verificaram que qualquer versão da realidade é em sua essência, uma construção mítica (O’Hara e Anderson, 1991). Em consequência, as velhas noções de “conhecimento objetivo” tem sido lançadas em uma mítica netherland. (Holanda ref. a terra baixa ). Os seres humanos procedem tipicamente como peixes, para nadar no mar de mitos dentro do qual eles vivem. Um peixe é claro, é a menos provável entre as criaturas da natureza, a descobrir a existência da água – a menos que ele saia do lago. Da mesma forma, as pessoas descobrem os seus próprios mitos pessoais. Elas levam acima suas capacidades de auto reflexão - que os psicólogos chamam de o “ego observador” - para sair desse lago e examinar a substância do seu mito pessoal, que compreende a realidade na qual sua mente consciente está submersa.

Todos os indivíduos são estimulados a atualizar sua compreensão mitológica básica do mundo, pela reunião de novas experiências ao longo do ciclo da vida. A compreensão de que as suas concepções de realidade são míticas em sua natureza, torna mais fácil para eles revisarem e reformularem velhas formas de pensamento, em vez de se sentirem pressionados a defender visões ultrapassadas. Suas mitologias pessoais, por conseguinte, são seus mutantes sistemas de mitos pessoais complementares e conflitivos. Um mito pessoal pode ser visto como uma estrutura cognitiva — um padrão de pensar e sentir que dá sentido ao passado, define o presente, e provê direção para o futuro. Ele desempenha as funções de explicar, guiar, e sacralizar experiências para o indivíduo, de uma maneira que é análoga a como os mitos culturais oferecem as mesmas funções para a sociedade (Feinstein e Krippner, 1989).

### **Mudança de mitos na vida das pessoas**

Trabalhar com mitos pessoais em termos de estruturas cognitivas, permite o uso daqueles princípios que foram estabelecidos através de estudos da cognição, para melhor entendimento de como os mitos pessoais operam. Por instância, psicólogos verificaram que as estruturas cognitivas podem ser codificadas verbal ou pictoricamente, os indivíduos podem ou não estar conscientes delas, podem ser determinadas tanto pela hereditariedade ou experiências, podem operar em vários níveis da vida humana, e podem mudar, conformando-se aos padrões que são governados pelos princípios de assimilação e acomodação, como descrito por pesquisadores como Jean Piaget (1952).

Feinstein e Krippner (1989), citaram oito proposições que sumarizam as dinâmicas dos mitos pessoais:

1. Eles emergem de estruturas míticas nas quais estão psicologicamente engastados, e movem-se para outro grupo de premissas e imagens guias.
2. Conflitos pessoais – Tanto em sua vida interior como em circunstâncias externas – frequentemente são marcas naturais desses tempos de transição.
3. Conflitos míticos não resolvidos reaparecem, interferindo com a resolução dos exercícios desenvolvimentais subsequentes.
4. O nível preoperacional de pensamento descrito por Piaget, é um foco natural de intervenções que englobam o plano mítico.
5. Em um dos lados do conflito fundamental mítico estará um mito autolimitador, enraizado na experiência passada, que é mais bem entendido em termos de seus propósitos construtivos na história do indivíduo.
6. No outro lado do conflito estará um emergente contra – mito, que atua como uma força propulsora, expandindo as capacidades e prerrogativas nas muitas áreas onde o velho mito as limitou.
7. Conquanto este conflito possa ser doloroso e disruptivo, poderá também estar ocorrendo uma mobilização natural, apesar de muitas vezes inconsciente, no sentido de encontrar uma resolução dialética do conflito, produzindo, finalmente, uma nova imagem mítica e premissas míticas melhor integradas.

8. A reconciliação desta nova imagem mítica e essas premissas mais compreensivas com as atitudes existentes, objetivos, e estilo de vida, torna-se um exercício vital no desenvolvimento futuro do indivíduo.

Os mitos pessoais estão fixados firmemente à complexa mitologia da cultura. Quando os Rolling Stones reclamavam “Eu não posso ter nenhuma satisfação”, e os Beatles anunciaram “Ela está voltando para casa”, milhares de confusos adolescentes, nos turbulentos anos 60, encontraram novas imagens para representar o profundo descontentamento que eles sentiam com suas vidas familiares. Esse descontentamento também deu voz nos anos 80 pela banda The Police que cantou,

“Uma outra manhã suburbana”,  
A avó gritando junto ao muro;  
Nós temos que gritar acima da  
Barulheira de nossos rice crispies.  
Não podemos ouvir alguma coisa dos outros.  
A mãe canta sua litania de fastio e frustração  
Mas nós sabemos que todos os seus suicídios são falsos,  
Papai é apenas um brilho na distancia.  
Há apenas muito mais do que ele pode pegar”.

Esses compositores deram aos adolescentes uma alternativa para a noção predominante de que eles eram, meramente, uns jovens atravessando um estágio de rebelião teenager, antes de conformar-se às normas sociais e ajustar-se às responsabilidades dos adultos. Em seu lugar emergiu um quadro, que invocou e validou os seus reclamos sobre os valores sociais e a inabilidade da geração de seus pais para entendê-los. Esta nova imagem deu suporte a seus desejos para buscar fora um novo significado e uma nova Ética, sobre como eles queriam viver suas vidas. Disso resultaram mudanças nos estilos de vida, de trabalho, educação, e religião.

Como as culturas, cada indivíduo tem uma imagem de como o universo funciona e de qual é o seu lugar nele. Enquanto os mitos pessoais são derivados, em parte, dos mitos culturais, o processo move-se em ambas as direções. Cada mitologia pessoal também contribui para o desenvolvimento subsequente da mitologia cultural vizinha. Mitos pessoais servem ao indivíduo da mesma maneira que os mitos culturais funcionam na sociedade. Nós podemos pensar em nossa mitologia pessoal como incluindo todos os interativos e algumas vezes conflituosos, pensamentos e sentimentos que nós conscientemente ou não, temos acerca do mundo. Esses pensamentos e sentimentos formam nossa compreensão do que é o mundo e de qual é o nosso

lugar nele e eles determinam quais as ações que iremos ter, como viver nossas vidas. Nossos mitos nem sempre ocupam nossa consciência mental, mas eles estão sempre intimamente afetando nossas vidas. Nós estamos mais propensos a tornar-nos conscientes de um dado mito quando a mudança está ocorrendo em seu interior.

### **A formulação de mitos pessoais**

Os sonhos aparecem para sintetizar a estrutura mítica existente do sonhador, com os dados das suas próprias experiências de vida e servem como modelos de mudança de uma mitologia pessoal. Frequentemente, quando há uma incongruência entre uma estrutura básica elementar de mitos e uma experiência, é trabalho do sonho resolver a diferença. Alguns sonhos fazem isso através da reinterpretação da experiência. Dessa forma, ela se ajustará ao mito, um processo similar ao conceito de Piaget de assimilação. Outros sonhos enfatizam a fraquezas na estrutura mítica, permitindo que a estrutura se ajuste às novas experiências; este é o conceito de Piaget de acomodação. Tais sonhos evidenciam as maneiras em que a estrutura mítica está confundindo a pessoa, ou, pelo menos, falhando em explicar adequadamente as experiências pessoais.

Maggie tinha aterrorizantes sonhos nos quais ela estava fugindo de um monstro imenso e repulsivo. Ela estava tão perturbada por esses sonhos que tentou desenhar quadros do monstro, na esperança de ver mais claramente o que a estava assustando, mas não foi capaz de captar a imagem. Na próxima vez em que ela teve o sonho, estava tão determinada a se lembrar de como a era criatura, que ela de fato se virou para enfrentá-la, mas ela desapareceu. O sonho ocorreu novamente, mas desta vez quando o monstro desapareceu ela correu para ele, alcançando-o e realmente tocando nele. Assim que ela o tocou, ela gritou aterrorizada e, nesse momento, ele transformou-se em uma criatura parecida com um cavalo. Ela o montou em um céu de nuvens azuis até que verificou que estava abraçada a um homem.

Maggie acordou, concluindo que ela teve o mesmo sentimento de terror em seu primeiro encontro (namoro) e como resultado ela se manteve distante e resguardada com relação aos homens. Ela sempre tinha tido problemas para responder sexualmente. Tomando dicas do sonho, ela admitiu-se permitir mais fantasias sexuais em sua consciência e, finalmente, em sua vida, elaborando um animado filme que incorporava algumas das imagens do sonho. Ela começou a abrir-se mais para o contato íntimo tanto nos nível emocional quanto no sexual.

Isto originou-se no mesmo reino de forças interiores que tecem os sonhos e alimentam a intuição de que os mitos pessoais são formas estruturadas. Na verdade, é provavelmente tão natural para o homem criar mitos, como desenvolver uma linguagem.

Quando os mitos pessoais modelam a consciência, eles operam grandemente fora da consciência ordinária. É possível, no entanto, trazer deliberadamente muitos aspectos de nossa mitologia à nossa consciência, por exemplo, pela lembrança de sonhos e mantendo diário dos sonhos.

Aristóteles acreditava que o herói trágico é um bom sujeito que comete um erro fatal. É atuando com uma mitologia desconhecida que uma pessoa cominha cegamente. A mitologia utilizada por um adulto é aquela desenvolvida quando criança, grandemente copiada dos arraigados conflitos e congruências, tanto no seu entorno cultural quanto no pessoal.

Acordar para as dimensões míticas de sua própria vida é obter liberdade para examinar aquilo que, para muitas pessoas, são seus guias inconscientes. Quando os mitos pessoais as estão guiando de uma maneira desarmoniosa com suas necessidades, habilidades, e potenciais, elas devem usar técnicas como interpretação dos sonhos para iniciar mudanças que são consistentes com suas mais profundas fontes de sabedoria (Feinstein e Krippner. 1988).

Se os mitos pessoais são grandemente inconscientes, como eles afetam a nossa vida diária? A qualidade e a direção que as vidas tomam é o produto das escolhas feitas todos os dias. A mitologia individual das pessoas constitui a base dessas escolhas, porque determina como ela percebe, como ela sente, como ela pensa, e as percepções que elas fazem acerca de quais ações que, se feitas, levarão a tais resultados. Finalmente, a mitologia pessoal das pessoas será mais utilmente compreendida na linguagem que elas usam quando falam sobre suas vidas. Essa compreensão é mítica porque é uma narrativa imaginal, revelada através de símbolos e metáforas, em estado de alerta ou sonho, e através do entendimento do próprio passado do indivíduo, em termos de uma estória que aponta para importantes questões humanas. O grande insight da psicologia Freudiana, é que esse passado pessoal fornece as bases dos padrões míticos inconscientes, tanto quanto as suas próprias atitudes e crenças conscientes.

As estórias interiores de uma pessoa, não são os únicos meios populares de propagação da informação mítica. A predominância da mídia eletrônica na sociedade, tem um poderoso impacto nas maneiras como os mitos culturais são criados. Músicas e canções estão, também, entre os mais eficazes meios pelos quais os velhos mitos são examinados e novos mitos aparecem. Músicos country e do oeste (americano) às vezes nos mostram como certos padrões míticos sabotam nossos esforços enquanto, ao mesmo tempo, nos ajudam a rir de nossas tragédias pessoais, como no doloroso drama romântico: “Se você não me abandonar, querida, eu irei encontrar outra pessoa que o faça!”

Uma análise da música popular servirá provavelmente para a penetração e entendimento dos mitos emergentes na cultura contemporânea, como qualquer outro indicador.

### **Mitos competitivos revelados pelos sonhos**

Shana, era uma mulher de 34 anos, mãe de 2 pequenas crianças, que ocupava seus dias com os propósitos de ser uma boa mãe, dona de casa e cidadã. Seus amigos viam sua família como modelar. Entretanto ela começou a ter um sonho recorrente no qual interrompia esse quadro de feliz vida familiar: "um pássaro que descansa pacificamente em seu ninho, alimentando seus filhotes, é forçado a uma terrível luta contra um vento surpreendente e forte, que subitamente o lança para o interior de um terrível desconhecido".

Aterrorizada por esse sonho, Shana começou a ter problemas para dormir. Ela tornou-se irritável. Ela começou a se sentir constantemente atormentada, e sua vida com os filhos e o marido, perturbada por seu pavor curto e mau humor. Quanto maiores fossem seus esforços para manter as coisas funcionando suavemente, mais depressiva ela se tornava, até que finalmente acabaram-se sua energia e vitalidade. Ela descreveu esse quadro para o seu médico que sugeriu que ela fizesse um melhor ajustamento às demandas de sua família, e deu-lhe medicação antidepressiva. Ele encorajou-a também a sair de casa e ficar mais ativa na comunidade.

Shana envolveu-se com um grupo teatral da vizinhança, que ela apreciava. Os medicamentos restabeleceram sua energia, enquanto ela tornou-se acometida de uma crônica dor no pescoço e em cima das costas. Ela notou que essa dor diminuía quando gritava com suas crianças, mas a culpa resultante disso empurrava-a mais ainda para a depressão. Seu humor tornou-se mais curto ainda e uma noite ela foi alarmada por um vívido sonho sobre sufocamento, e começou a se perguntar se estava tendo um colapso nervoso.

Os mitos de Shana estavam competindo para dirigir sua vida e aspectos deles estavam sendo expressos em seus sonhos, fantasias, conteúdos dos pensamentos, reações emocionais, e mesmo em dificuldades físicas. Como acontece frequentemente nesses casos, Shana identificou-se com o mito prevalecente, o qual ela logo rotulou como seu mito de "dedicada dona de casa", epitomizado nela por suas idéias de dona de casa e mãe "ideais" tiradas das séries de televisão, populares na época em que ela estava crescendo. Ao mesmo tempo, um contra mito emergente, atuando fora de sua percepção consciente, estava agindo como uma poderosa, mas prejudicial (disruptiva) influência em sua vida. Este mito emergente, serviria mais tarde para lhe dar suporte no desenvolvimento de autonomia e no desenvolvimento de seus não expressos impulsos criativos. Por exemplo, ela começou a fantasiar acerca de idas a escavações arqueológicas em varias partes do mundo e esses pensamentos estavam sendo refletidos em seus sonhos.

Shana envolveu-se com um grupo semanal de apoio mútuo, que ajudava seus membros a examinar e remodelar seus mitos. Usando fantasias guiadoras ela recriou o sonho sobre a ave em seu ninho, só que estendendo a ele que o pássaro aprendeu a aproveitar os ventos para viajar a outros novos e excitantes lugares e retornar ao ninho quando desejasse ou sentir-se necessitado. A figura de um coração com asas que ela desenhou em seu diário pessoal simboliza esse mito que ela associou à figura da heroína Margaret Mead. Uma variedade de técnicas foram usadas nos seminários seguintes para ajudá-la a desenvolver uma síntese do velho e do novo mito, que incorporasse as melhores qualidades de cada um, e Shana recebeu suporte para dirigir e transportar essa síntese para sua vida. O seu trabalho com o grupo teatral deu-lhe confiança em suas habilidades criativas.

Quando suas crianças cresceram e tornaram-se mais auto suficientes, ela levou a sério seu interesse por arqueologia e participou de algumas dessas expedições, que ela tinha experimentado, anteriormente, apenas em seus sonhos e fantasias proibidas. Seu marido, que tinha inicialmente tentado desencoraja-la de novas atividades, começou a sentir nova excitação em seu relacionamento e o exemplo da esposa estimulou-o a dar mais atenção às suas próprias buscas.

Quando um mito prevalecente como o de Shana, torna-se disfuncional ou de qualquer outra forma obsoleto a psique pode gerar um novo mito e os dois virem a competir um com o outro para dominar os sentimentos, pensamentos e comportamentos do indivíduo. O conflito de Shana foi agravado por sua inabilidade em trazer o mito emergente para sua mente consciente. Tivesse ela sido mais atenta a seu sonho recorrente, com atenção e percepção voltadas para o desenvolvimento de sua vida interior, ou para algum de uma serie de outros sinais, ela poderia ter trabalhado com o conflito, desde o inicio, de um modo muito mais direto, efetivo e menos sofrido.

As mitologias pessoais se manifestam de muitas maneiras, incluindo todos os eventos do próprio passado, os mitos da cultura em que eles estão enraizados e vivos, as solicitações da própria programação genética, e diversos momentos inspiradores, que levam à pessoa o sentido da essência espiritual do universo e a penetrar em sua natureza. Uma vez que a mitologia pessoal tem suas raízes nos meios pelos quais um indivíduo, durante a infância, aprendeu a fazer o sentido do seu mundo, esse processo, inevitavelmente, requer equilíbrio. E isso é inevitável porque a visão mítica do mundo, que se desenvolve durante a infância, é grandemente determinada pelas esperanças, medos, forças e falibilidades dos pais e por outras circunstancias fora do próprio controle. No entanto, essa mitologia modela os desejos pessoais, atitudes, e coisas afins, com os seus impactos inconscientes sobre a vida da pessoa durante o sonho. Embora as mitologias pessoais amadureçam continuamente através dos anos e a pessoa possa ter alguma informação consciente desse processo, isso não acontece com a maioria das pessoas para as quais tudo isso se dá num nível muito abaixo da percepção consciente. De qualquer

maneira um preço é pago por esses desequilíbrios e limitações e por qualquer desarmonia com as necessidades, características, ou potenciais atuais da pessoa.

### **Intervindo na Evolução do Mito**

Os mitos pessoais parecem formar-se de uma maneira paralela à maneira como os sonhos se desenvolvem. Isto pode ser baseado na hipótese de que os mitos pessoais são relacionados com as propensões do cérebro para a linguagem e para contar histórias. Dessa forma, eles exercem uma ativa função na futura revisão da mitologia pessoal do indivíduo. Enquanto os sonhos cumprem muitas funções psicológicas e psicodinâmicas, a função que recebe a maior atenção ao se trabalhar com mitos pessoais, é o papel do sonho em sintetizar a estrutura mítica existente da pessoa, com a informação de suas experiências futuras de vida. Como Ullman observou, “Nossos sonhos servem como lentes corretivas com as quais, se aprendemos a usá-las apropriadamente, nos habilitamos para ver a nós mesmos e ao mundo que nos cerca, com menor distorção e maior acurácia. (p.410).

Freqüentemente há um conflito na própria mitologia de uma pessoa, que afeta os seus sentimentos, pensamentos ou comportamentos e isso gera uma crise mítica em prejuízo de seu desenvolvimento pessoal. Esta crise ocorre quando um mito prevalecente torna-se tão ultrapassado, ou com outra disfuncionalidade, que a psique cria um contra mito para organizar as percepções e respostas nessa área específica. Quando isso ocorre a psique entra em conflito, pois cada mito competidor torna-se uma entidade psicológica intencionada a dominar as situações típicas, com seu modo particular de percepção e resposta.

O conflito entre o velho mito e seu opositor está fortemente afixado na base do inconsciente. Entre os processos que ocorrem, um é o contra mito tornar-se cristalizado e desenvolver dentro do sistema cognitivo, emergindo em resposta às limitações do velho mito. Isso desafia o velho mito e ambos tornam-se engajados em um processo dialético. Isso demonstra a maneira que os mitos culturais, freqüentemente, refletem as polaridades de uma dada sociedade, e tentam resolver as lutas dialéticas na forma narrativa (Samohvalov & Crilov, 1990).

As maneiras com as quais as pessoas (freqüentemente com a ajuda de seus psicoterapeutas e/ou conselheiros) podem começar a entender e transformar seus mitos podem ser vista num processo de 5 estágios (Feinstein & Krippner, 1988):

Primeiro estágio: Particularidades e dificuldades pessoais podem enquadrar-se na forma de um profundo conflito mitológico. Uma pessoa pode identificar as áreas do conflito em

sua mitologia fundamental. No caso de Shana, seu sonho aterrorizante foi um sinal de que havia uma área de sérios conflitos em sua base mitológica.

Segundo estágio: Ambos os lados do conflito podem ser focalizados, e suas raízes podem ser identificadas. Isso é o que ocorreu quando Shana concluiu que ela tinha se identificado com o velho mito, e que o contra mito estava emergindo, este ao qual, posteriormente, ela se referia como seu mito “arqueológico”.

Terceiro estágio: Uma visão mítica unificada pode ser conceitualizada. No caso de Shana, ela usou sua imaginação para pintar um pássaro que voava para outros lugares, mas retornava freqüentemente ao ninho, e identificou isto com seu emergente mito “Margaret Mead”.

Quarto estágio: A visão pode ser refinada dentro de um compromisso voltado para uma mitologia renovada. A dialética natural entre o velho mito e o contra mito necessita tomar esse curso, e um indivíduo, conscientemente, identifica-se com a nova imagem mítica, cuidadosamente selecionada. Os encontros semanais do grupo de Shana foram efetivos em ajudá-la a atentar para essa dialética, assim como, para refinar o novo mito em alguma coisa prática e trabalhável.

Quinto estágio: A mitologia renovada precisa ser vista como uma fábrica de mudanças para a vida pessoal. Uma série de rituais pessoais pode assistir a esse processo; eles podem incluir mudanças comportamentais, imagens mentais, anotações em diários e afirmações. No caso de Shana, seu trabalho como o grupo de teatro e sua participação em escavações arqueológicas, foram muito satisfatórios, como foram seus cuidados com as crianças e a renovação do seu relacionamento com o marido.

Através do uso desse modelo, um indivíduo (de preferencia trabalhando com um grupo de suporte, um psicoterapeuta, ou conselheiro) pode tornar-se mais capacitado o compreender sua própria mitologia. Em adição, ele irá aprender mais sobre sua mitologia cultural e ficará mais apto para, mais sensivelmente, participar de sua evolução positiva. Mais ainda, o praticante que traz a perspectiva mitológica para suas práticas clinicas estará, provavelmente, menos propenso a ignorar a mitologia de sua cultura; Este é um dos obstáculos históricos para a psicoterapia estabelecida que, involuntariamente, deu suporte para a supressão dos descontentamentos entre mulheres nos anos 50 e 60.

Ao reenquadrarem as queixas de suas clientes “como problemas intrapsíquicos não resolvidos”, muitos terapeutas serviram como forças repressivas nas vidas de legiões de clientes femininas que estavam descontentes. Esses psicoterapeutas estavam desatentos para o conflito mítico que estava tomando lugar na área social.(Feinstein, 1960)

## **Sonhos e dialética**

Pode-se desenvolver um sistema de categorias que descreva os diversos aspectos dos sonhos na dialética futura. Um sonho particular pode envolver um ou mais desses aspectos. Para as pessoas que aprenderam a interpretar eventos interiores em termos de mitologia pessoal, isso pode se tornar um suporte usual para entender seus sonhos.

Geralmente não se pode ir tão longe a ponto de dizer que sonhos ocorrem em termos de mitos pessoais, da mesma forma que declarar que uma análise Freudiana de sonhos sexuais confirma a teoria Freudiana ou que um sonho arquétipo Junguiano valide a teoria Junguiana. Entretanto o ajuste tem sido formidável, quando usado clinicamente para interpretar experiências interiores sob uma perspectiva mítica.

1. O sonho pode tentar reforçar um velho e auto limitante mito (particularmente quando ele é desafiado) por

(a) enfatizando experiências passadas que produziram evidências para a validade do velho mito;

(b) resolvendo conflitos entre o velho mito e as experiências diárias, através da assimilação dessas experiências pela estrutura do velho mito;

(c) Fornecendo visões de um futuro dominado pelo velho mito – uma previsão do futuro baseada no velho mito, freqüentemente, com uma conotação de inevitabilidade.

2. Os sonhos podem criar ou reforçar um contra mito que cresceu afastado das deficiências do velho mito por

(a) Retrabalhando velhas experiências e interpretando-as de uma maneira menos autolimitante, mas afirmativa e, conseqüentemente, fornecendo uma alternativa para o modelo de realidade do velho mito.

(b) interpretando novas experiências à maneira do velho mito e/ou acomodando-o para encaixar novas experiências de uma forma que corresponde mais adequadamente ao contra mito;

(c) Organizando as possibilidades de um futuro positivo com as qualidades de desejos-plenamente-satisfeitos; enquanto a inspiração por engajar essas possibilidades está freqüentemente presente, as instruções sobre como transporta-la para a vida diária não são evidentes.

3. O sonho pode facilitar uma integração entre os dois mitos. Como experiências posteriores trazem os dois para um ponto central, eles tornam-se mais compatíveis, e uma integração entre os elementos essenciais de cada um torna-se atingível, e as forças que

trabalham contra a dissonância cognitiva começam a integrar os dois. Isso torna-se evidente em sonhos que

(a) Realçam experiências do passado em que o conflito mítico foi evidente e mostram maneiras de como poderão ser integrados;

(b) Realçam o conflito emergindo em experiências recentes e mostram caminhos para resolvê-lo;

(c) Predizendo um futuro onde o conflito já foi resolvido, freqüentemente instruem a pessoa sobre como atingir a resolução.

Este sistema faz interface com outras teorias de sonhos, como segue. O contra mito é a psique tentando encontrar a solução do problema através de dilema causado pelo mito prevalecente. A satisfação dos desejos, de Freud, também envolve um contra mito, assim como os sonhos compensatórios de Jung os quais expressam partes não desenvolvidas da psique. O ponto de vista de Adler de que a vida em sonho e a vida acordada são contínuas é receptiva para a presunção que os sonhos refletem mitos pessoais, muitos dos quais agindo fora de nossas bases diárias.

A visão F.C. Pearls (1969) dos elementos dos sonhos como partes da psique centra-se no aspecto conflitual desse sistema. J.A Robson (1968), propôs que os sonhos resultam de tentativas do cérebro para dar sentido às imagens evocadas por uma estimulação aleatória dos centros visual e motor do cérebro, durante os movimentos rápidos dos olhos ao dormir. A sonhada habilidade do cérebro para criar significado tão rapidamente, pode ser devida a seu repositório de mitos pessoais que formam estruturas potenciais para essas imagens.

Os tipos dos sentimentos freqüentemente evidenciam a função do sonho. Os sentimentos dos sonhos tipo “Velho mito” frustração, desesperança, e “sugado em termos de energia e vitalidade”. Os sentimentos dos sonhos “Contra mitos” tendem tipicamente para esperançoso, otimista, levemente excitantes. Sonhos ”integradores” são responsáveis por sentimentos calmos, positivos e realísticos. De fato, o tipo de sentimento em um sonho, é dependente do estilo de pensar e sentir dos sonhadores.

Terapeutas trabalhando com esse sistema de caracterização reportam que considerável tempo é poupado. Sendo identificado o tipo do sonho reportado, menor atenção precisa ser dispensada para o sentido dos muitos aspectos contidos no seu conteúdo.

Os tipos de sentimento ganham saliência nos trabalhos de sonhos e o enfoque mítico é orientado praticamente, focalizando como ele está presente nos assuntos corriqueiros da vida.

Em resumo, os sonhos podem desempenhar uma importante função ao apresentar ao sonhador a sua estrutura mítica. Eles podem itemizar cada aspecto de nossa mitologia própria e podem indicar quando um velho mito pessoal torna-se inadequado para o manuseio satisfatório das questões correntes da vida diária. O sonho pode realçar quando os mitos pessoais tornam-se inadequados, e promover um encontro dialético entre o velho e o novo mito, assim como,

mediar conflitos entre mitos, tanto fornecendo uma nova estrutura mítica como também, facilitando a síntese.

Pelo monitoramento de sua vida interior, os indivíduos podem aprender com os sonhos acerca de sua mitologia pessoal, e podem determinar o progresso que está sendo feito em direção do seu desenvolvimento funcional, ou seja, de mitos positivos.

Os Mitos efetivos acomodam as necessidades desenvolvimentais da pessoa, acomodando partes desconhecidas da psique, capitalizando em oportunidades e forças, e revelando suas deficiências realisticamente. Eles acomodam polaridades e possibilitam uma saudável dialética cujo resultado dirige o indivíduo para maiores e maiores níveis de síntese.

Trad.J.Ascanio, Março 2002

## **References**

- Berman, M. (1984). *The reenchancement of the world*. New York: Bantam Books.
- Campbell, J. (1986). *The inner reaches of outer space: Metaphor as myth and religion*. New York: Alfred van der Marck.
- Einstein, A. (1954). *Ideas and opinions*. New York: Crown.
- Einstein, C. (1926). *Die kunst des 20: Jahrjundrets*. Berlin: Propylaen Verlag.
- Feinstein, D. (1990). Bringing a mythological perspective to clinical practice. *Psychotherapy*, 27, 388-396.
- Feinstein, D., & Krippner, S. (1988). *Personal mythology: The psychology of your evolving self*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Feinstein, D., & Krippner, S. (1989). Personal myths -- in the family way. *Journal of Psychotherapy and the Family*, 4, 111-139.
- Feinstein, D., Krippner, S., & Granger, D. (1988). Mythmaking and human development. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 23-50.
- Ferreira, A.J. (1963). Family myth and homeostasis. *Archives of General Psychiatry*, 9, 457-463.
- Hillman, J. (1971). Psychological commentary. In G. Krishna, *Kundalini: The evolutionary energy in man*. Berkeley, CA: Shambhala.
- Hobson, J.A. (1988). *The dreaming brain*. New York: Basic Books
- Jung, C.G. (1961). *Memories, dreams, reflections*. New York: Random House.
- Kris, E. (1956). The personal myth: A problem in psychoanalytic technique. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4, 653-681.

Levin, H. (1968). Some meanings of myth. In H.A. Murray (Ed.), *Myth and mythmaking* (pp. 103-114). Boston: Beacon Press.

McLeester, D. (1976). *Welcome to the magic theatre: A handbook for exploring dreams*. Amherst, MA: Food for Thought Publications.

May, R. (1973). The function of myth in sickness and health. In E.S. Witenberg (Ed.), *Interpersonal explorations in psychoanalysis: New directions in theory* (pp. 335-342). New York: Basic Books.

May, R. (1975). Values, myths, and symbols. *American Journal of Psychiatry*, 32, 703-706.

O'Hara, M., & Anderson, W.T. (1991, September/October). Welcome to the postmodern world. *Networker*, pp. 1925.

Perls, F.C. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People's Press.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children's thought*. New York: International Universities Press.

Powers, R.L. (1973). Myth and memory. In H.H. Mosak (Ed.), *Alfred Adler: His influence on psychology today* (pp. 271-290). Park Ridge, NJ: Noyes.

Raspberry, S., & Greenway, R. (1971). *The Raspberry exercise: How to start your own school*. Sebastopol, CA: Freestone.

Samohvalov, V.P., & Crilov, V.S. (1990). The role of myth as a bridge in human consciousness. *The Humanistic Psychologist*, 18, 143-150.

Ullman, M. (1979). The experiential dream group. In b.B. Wolman (ed.), *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 406-423). New York: Van Nostrand Reinhold.

Ullman, M., & Zimmerman, N. (1979). *Working with dreams*. New York; Delacorte.

Warmoth, A. (1965). A note on the peak experience as a personal myth. *Journal of Humanistic Psychology*, 5, 18-21.

\*Paper presented at the Second International Meeting on Humanistic and Transpersonal Psychology, Galicino, Russia, 2-10 July 1992.

\*\*Professor of Psychology, Saybrook Graduate School; Council of Sages, California Institute of Integral Studies; Distinguished Professor of Psychology; Distinguished Professor of Psychology, Institute for Research in Biopsychophysics, Dr. Bezerra de Menezes Integral Center for Higher Education, Curitiba, Brazil.