



CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO E EXTENSÃO
CURSO DE PSICOLOGIA

**O Psicodrama Como Facilitador Para A Exploração Da Sombra: Revisão Da
Literatura**

Aluno(a)s: Marina Beatriz Vieira Ribeiro

Orientador: Prof. Dr. Edson Júnior Silva da Cruz

Co-orientador: Profa. Dra. Dalízia Amaral Cruz

Belém - Pará

2024

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo descrever o panorama das produções acadêmico-científicas sobre a interface entre a psicologia analítica de Carl Gustav Jung (1875-1961) e o psicodrama de Jacob Levy Moreno (1889-1974), destacando este último como recurso facilitador para a exploração do arquétipo da sombra. Metodologicamente, caracteriza-se como uma pesquisa com delineamento transversal, de caráter descritivo e exploratório em forma de levantamento de literatura narrativa. Foram utilizados dados secundários, obtidos por meio do sistema de buscas pelo *Google* acadêmico, *Pepsic* e *SciELO*, com a finalidade de atualizar as referências bibliográficas referentes ao tema, selecionando artigos, monografias, dissertações e teses publicadas nos últimos 15 anos (2005-2020). A análise dos materiais revelou dificuldade em reunir artigos devido à limitada interação explorada na literatura entre as abordagens de Jung e Moreno. Em suma, é fundamental reconhecer a importância da integração entre psicodrama e psicologia analítica como um passo fundamental no aprofundamento da compreensão da sombra e no fortalecimento das práticas terapêuticas. Buscar mecanismos que promovam essa integração pode enriquecer o desenvolvimento pessoal e ampliar as possibilidades de auxílio psicológico.

Palavras-chave: psicologia analítica, psicodrama, sombra.

Abstract

The present work aims to describe the landscape of academic and scientific productions concerning the interface between Carl Gustav Jung's analytical psychology (1875-1961) and Jacob Levy Moreno's psychodrama (1889-1974), highlighting the latter as a facilitating tool for exploring the archetype of the shadow. Methodologically, this research is characterized as a cross-sectional, descriptive, and exploratory study in the form of a narrative literature review. Secondary data will be used, obtained through search systems such as Google Scholar, Pepsic, and SciELO, with the goal of updating bibliographic references on the topic by selecting articles, monographs, dissertations, and theses published in the last 15 years (2005-2020). The analysis of the materials revealed difficulty in gathering articles due to the limited interaction explored in the literature between Jung's and Moreno's approaches. In summary, it is essential to recognize the importance of integrating psychodrama and analytical psychology as a crucial step in deepening the understanding of the shadow and enhancing therapeutic practices. Seeking mechanisms that promote this integration can enrich personal development and expand the possibilities for psychological assistance.

Keywords: analytical psychology, psychodrama, shadow.

Sumário

Introdução	5
Objetivos	9
1. Geral:	9
2. Específicos:	9
Método	10
Resultados e Discussão	11
1. Dinâmica Psíquica e Individuação: Uma Análise dos Conceitos Junguianos	14
2. Psicodrama e a Exploração dos Sonhos	17
3. A terapêutica do psicodrama na exploração do Arquétipo da Sombra	21
Considerações Finais	26
Referências	27

Introdução

O presente trabalho inspirou-se na possibilidade dialógica entre Carl Gustav Jung (1875-1961) e Jacob Levy Moreno (1889-1974), figuras proeminentes no campo da psicologia. Ambos apresentam contribuição significativa em seu próprio campo de estudo, apesar de não haver evidências de que tenham trabalhos colaborativos de interface entre suas perspectivas de estudo, torna-se possível o desenvolvimento de discussões que proporcionem a interface entre a psicologia analítica e o psicodrama, sendo a primeira uma teoria intrapsíquica criada por Jung e a segunda, uma abordagem terapêutica criada por Moreno.

Por esse motivo, cabe ressaltar o contexto pelo qual será abordado no decorrer desta pesquisa, que buscará responder ao problema, por meio de revisão narrativa da literatura, como o psicodrama atua como recurso facilitador para a exploração do arquétipo da sombra, sendo este um conceito amplamente discutido na psicologia junguiana. Tal temática será didaticamente explorada, a partir da seleção de estudos que discutam sobre a relação entre a psicologia analítica e o psicodrama.

Os conceitos-chave para a discussão do problema são incompreensíveis sem antes entender os conceitos abordados pela teoria criada por Jung. A dinâmica psíquica é envolvida pelo vínculo que existe entre o consciente e o inconsciente. Von Franz (2016) aponta que o consciente representa os pensamentos e emoções que estão em contato direto com a realidade, enquanto que o inconsciente se refere a uma parte que contém as informações reprimidas e não reconhecidas pela consciência.

Assim, Von Franz (2016) ainda explica que o inconsciente, na teoria junguiana, é compreendido por duas faces, o qual existe em cada indivíduo, sendo ele pessoal e coletivo. O inconsciente pessoal guarda as experiências únicas e específicas de cada pessoa, muitas vezes reprimidas ou esquecidas. É a parte onde memórias traumáticas, desejos não realizados e conflitos psicológicos podem residir, mesmo que não estejam conscientemente

reconhecidos. Por outro lado, o inconsciente coletivo é uma camada mais profunda e transcende a experiência individual, contendo os arquétipos, com suas expressões em imagens arquetípicas.

Entre todas as contribuições de Jung, cabe especificar o conceito de arquétipos, os quais podem ser compreendidos como padrões universais e ancestrais de comportamentos, pensamentos e símbolos que estão presentes no inconsciente da humanidade. Essa perspectiva se alinha com a visão de Silva (2019), que associa os arquétipos a um depósito que existe no inconsciente coletivo, o qual é carregado por imagens arquetípicas das diversas experiências de eras passadas, representadas nos mitos e contos de fadas, por exemplo.

Nesse contexto, ao explorar sua obra, Jung (2016) discute o arquétipo da sombra, que pertence à parte obscura da psique. Esse tipo de arquétipo utiliza como estratégia a repreensão de comportamentos e sentimentos não reconhecidos ou aceitos da personalidade. Esses aspectos podem variar amplamente de uma pessoa para outra, Silva (2019) explica que a sombra se divide nas duas áreas do inconsciente, podendo ser pessoal e coletiva. A pessoal envolve as qualidades, imperfeições e memórias, por exemplo, que o indivíduo não reconhece ou admite conscientemente. Por outro lado, a sombra coletiva inclui os aspectos reprimidos que são compartilhados por uma sociedade ou cultura como um todo, como preconceitos e estereótipos.

Em outras palavras, para Jung (2016), os sentimentos que não foram reconhecidos, são na realidade elementos que foram suprimidos da consciência devido a razões sociais ou pessoais e podem vir a emergir durante os anos de maneira descontrolada e desconfortável, podendo levar prejuízos ao processo de autoconhecimento, no caso da sombra pessoal, e conflitos sociais e políticos, pela visão da sombra coletiva.

O arquétipo da sombra desempenha um papel crucial nas interações sociais, uma vez que, segundo Silva (2019), o encontro com o processo do inconsciente geralmente é

experienciado por meio de projeções em pessoas ou objetos externos, podendo provocar diversos conflitos e mal-entendidos. Em vista disso, entende-se que, durante a vida, a falta de busca pelo autoconhecimento pode acarretar diversos prejuízos em diferentes áreas, não somente no contexto social como também na baixa inteligência interpessoal. Isso ocorre, em grande parte, pela repreensão do processo de busca por si mesmo, o que impede que o indivíduo reconheça diversos comportamentos e sentimentos reprimidos, os quais por diversos anos e motivos foram restringidos ao saber.

Diante disso, cabe discutir o conceito de individuação, proposto por Jung, o qual está intimamente relacionado com o processo de autoconhecimento. Em seu estudo, Ruston (2011) define que “A individuação do ser humano, pressupõe a ampliação de sua consciência de ser no mundo” (p. 28). Em outras palavras, é o processo que o indivíduo se permite tornar mais consciente de sua singularidade e autenticidade, permitindo o desenvolvimento pleno de seu potencial individual e coletivo, integrando assim os diversos aspectos de sua personalidade.

Por esse raciocínio, torna-se possível relacionar com a abordagem criada por Moreno, o qual fundou o psicodrama, no século XX, mais precisamente no ano de 1920, proporcionando uma nova forma de técnica terapêutica de representação dramática. Fernandes et al. (2021), explica que o psicodrama é um processo que busca trazer à tona experiências psíquicas, por meio da ação, propondo ao indivíduo um espaço seguro para explorar questões emocionais e conflitos pessoais, por exemplo. Dessa maneira, diversos pensamentos e sentimentos podem ser reconhecidos e desenvolvidos de forma profunda e construtiva, auxiliando os participantes a resolverem e investigarem conflitos internos e interpessoais.

Fernandes et al. (2021), discute ainda que o psicodrama pode ser aplicado em diversos campos de atuação, tais como o contexto clínico, educacional, individual, de casal, de grupo e

entre outros. Embora os métodos e instrumentos possam variar de acordo com o campo de atuação, compartilham o propósito de utilizar representações dramáticas como meio para explorar interações sociais e expressar aspectos pessoais, visando compreender e resolver questões emocionais. Nesse sentido, a escolha da abordagem específica é realizada em colaboração entre o terapeuta e o cliente, levando em consideração fatores como a preferência pessoal, o objetivo terapêutico e a natureza do problema, para assim assegurar a eficácia do processo terapêutico.

A partir disso, torna-se possível discutir o psicodrama como recurso auxiliar da exploração do arquétipo da sombra, uma vez que, segundo Fernandes et al. (2021), quando o indivíduo se permite dramatizar espontaneamente em uma sessão, ele é convidado a acessar e representar o seu mundo interno, por meio da ação dramatizada, e assim, aspectos que foram em muitos momentos negligenciados de sua personalidade, escapam e se tornam visíveis, permitindo que conteúdos da sombra retomam ou surjam à consciência.

Com efeito, do ponto de vista acadêmico-científico, a presente pesquisa se faz relevante ao ampliar a discussão sobre a importância de investimento em estudos que dissertem sobre a utilização do psicodrama como facilitador de exploração da sombra. Em relação às motivações acadêmico-pessoais, o interesse em desenvolver este estudo surgiu a partir do envolvimento da pesquisadora, enquanto acadêmica dos cursos de Psicologia e Teatro. Gradativamente, o psicodrama se desvelou como possibilidade para o conhecimento de si e a psicologia de Jung, por sua vez, como referencial teórico de análise e manejo das situações psicodramáticas experienciadas.

Objetivos

1. Geral:

Descrever o panorama das produções acadêmico-científicas sobre a interface entre a psicologia analítica e o psicodrama, destacando este último como recurso facilitador para a exploração do arquétipo da sombra.

2. Específicos:

- a) Caracterizar os estudos selecionados na revisão: autores, ano de publicação, objetivos, método (abordagem dos dados e natureza dos estudos).
- b) Analisar os artigos e demais publicações (artigos, monografias, dissertações e teses), considerando a interface entre a psicologia analítica e o psicodrama.

Método

Trata-se de uma pesquisa com delineamento transversal, de caráter descritivo-exploratório e abordagem qualitativa dos dados. Utilizaram-se dados secundários, obtidos por meio do sistema de buscas pelo Google acadêmico, Pepsic e Scielo, a partir dos descritores: “Psicologia Analítica”, “Psicodrama”, “Sombra”, selecionando na ferramenta de busca “todos os resultados” e “a qualquer momento”, a partir do uso de operadores booleanos “e” para a delimitação de pesquisa e combinação de termos. Selecionaram-se artigos, monografias, teses e dissertações, publicados na íntegra e no idioma português, que abordam o tema em tela.

Para análise de dados, foram adotados dois segmentos: 1) caracterização dos estudos selecionados: autores, ano de publicação, objetivos, área de concentração e método (abordagem dos dados e procedimentos técnicos); e 2) análise crítica dos estudos selecionados, a partir da leitura integral de cada um, para posterior análise de conteúdo, de modo a inferir sistemático-descritivamente sobre o tema da presente revisão (Bardin, 2011). Além das literaturas reunidas por meio da pesquisa, foi utilizado como embasamento teórico o livro “O Homem e os Seus Símbolos” por Carl Gustav Jung (2016), usado para abordar as principais definições que perpassam sobre o tema, e assim relacionar com os dados coletados nos artigos selecionados.

Resultados e Discussão

A partir da busca por literatura relevante, foram inicialmente identificados 20 artigos. Após um processo de refinamento, foram selecionados 8 artigos que respeitavam o delineamento temporal dos últimos 15 anos (2005 a 2020) e que atendiam aos critérios e objetivos do estudo. Cabe ressaltar que, dada a ausência de estudos que atendam aos requisitos estabelecidos após 2020, a análise foi restrita à literatura disponível até essa data. Esses artigos foram escolhidos por oferecerem informações relevantes e pertinentes, capazes de sustentar as análises e discussões propostas. Dado isso, tais materiais foram empregados como referência na revisão de literatura, uma vez que trazem análises versadas em discorrer sobre a analogia entre os dois enfoques principais. Tais literaturas estão caracterizadas na Tabela 1.

Tabela 1

Artigos selecionados com autores, anos, objetivos, abordagem dos dados e natureza dos estudos, respectivamente.

Autor	Ano	Objetivos	Abordagem dos dados	Natureza dos estudos
Laura Villares de Freitas	2005	Examinar como os grupos vivenciais, à luz da Psicologia Analítica de Jung, podem ser aplicados e qual o seu impacto no contexto socioeconômico atual.	Qualitativa	Exploratória
Levy Vargas Filho	2007	Comprovar o papel da arteterapia como facilitadora do processo de	Qualitativa	Teórico

individualização, atestando que uma aplicação multidisciplinar no campo das artes favorece o desbloqueio da criatividade, fundamental para a sobrevivência humana.

Marcia Alves Iorio Quilici	2009	Investigar se a dramatização espontânea em grupos facilita a exploração e a integração da sombra, segundo a psicologia analítica de Jung.	Qualitativa	Empírico
----------------------------	------	---	-------------	----------

Cybele Maria Rabelo Ramalho	2010	Explorar a passagem do meio, que prepara para o envelhecimento, com uma perspectiva junguiana e sócio-psicodramática, ilustrando com psicodrama dos contos de fada para idosos.	Qualitativa	Empírico
-----------------------------	------	---	-------------	----------

Jéssica Caroline dos Santos	2017	Desenvolver e avaliar um protocolo de trabalho com sonhos para saúde mental, baseado na experiência de um grupo	Qualitativa	Empírico
-----------------------------	------	---	-------------	----------

		vivencial na perspectiva da Psicologia Analítica		
José Gregório Rojas Nóbrega	2019	Compreender como a técnica de criação de máscaras facilita ou dificulta a mudança psicológica em um grupo de psicodrama com adolescentes	Qualitativa	Empírico
Cybele Maria Rabelo Ramalho	2020	Discutir a técnica de "sandplay psicodramático", explorando sua aplicação tanto no contexto clínico quanto socioeducacional.	Qualitativa	Empírico
Melissa Marques Torres Oliveira	2020	Discutir a utilização da máscara no Psicodrama e como ela pode ajudar a equilibrar a luz e a sombra dos papéis sociais e dramas individuais	Qualitativa	Empírico

Nota. Fonte: Elaboração própria da pesquisadora (2024)

Nesta seção da revisão, serão apresentados os trabalhos selecionados, todos publicados em periódicos brasileiros. Em relação aos anos de publicação, observou-se que a maioria dos estudos apresentou intervalos de tempo significativos, sem seguir uma ordem cronológica estrita. Isso ocorre devido à escassez de pesquisas realizadas em intervalos regulares.

Para tanto, pretende-se discutir as principais temáticas presentes na literatura que exploram a relação entre a psicologia analítica e o psicodrama. Com uma análise cuidadosa,

os resultados e discussões foram organizados em três tópicos: o primeiro aborda os conceitos da abordagem de Jung, o segundo oferece uma reflexão sobre as possíveis conexões entre o psicodrama e os sonhos, e o terceiro examina a relação entre o psicodrama e o arquétipo da sombra.

1. Dinâmica Psíquica e Individuação: Uma Análise dos Conceitos Junguianos

A profundidade da psicologia analítica revela uma variedade de conceitos e experiências que capacitam o indivíduo a buscar sua individuação. Esse processo implica na harmonização do inconsciente com a consciência, visando alcançar a totalidade e integração do ser (Filho, 2007). Antes de abordar os conceitos específicos deste trabalho, como a sombra e sua relação com o psicodrama, é importante fornecer ao leitor uma compreensão mais ampla dos fundamentos teóricos da abordagem junguiana encontrados na literatura. Isso ajudará a estabelecer uma base sólida para a discussão e a garantir uma compreensão mais precisa dos temas abordados.

A estrutura da psique humana pode ser compreendida como uma árvore cujas raízes se estendem profundamente no solo (inconsciente), enquanto seus galhos e folhas emergem acima da superfície (consciente). A partir dessa analogia, pode-se compreender que a consciência se configura como uma instância seletiva da psique, a qual reserva em si apenas informações estabelecidas (Santos, 2017). Essa seleção é realizada através do ego, que atua como o principal ponto de contato entre a consciência e o inconsciente. Quilici (2009) aponta que o ego, com o objetivo de alcançar o equilíbrio e a autorregulação, é responsável por discernir, interpretar e integrar os conteúdos psíquicos, decidindo quais merecem atenção consciente e quais devem ocupar a esfera inconsciente.

Essa dinâmica de seleção exercida pelo ego é essencial para manter a funcionalidade da mente, pois impede que a mente se sobrecarregue com uma quantidade excessiva de informações. Como observou Jung (2016), “esquecer”, nesse contexto, não é apenas uma

função natural, mas necessária, permitindo que novas ideias e impressões ocupem espaço na consciência. “Se tal não acontecesse, toda a nossa experiência permaneceria acima do limiar da consciência e nossas mentes ficariam insuportavelmente atravancadas” (Jung, 2016, p. 48).

A partir dessa reflexão, é relevante considerar o pensamento de Jung (2016), que oferece uma analogia que propicia compreender a dinâmica entre a consciência e o inconsciente:

Quando alguma coisa escapa da nossa consciência, essa coisa não deixou de existir, do mesmo modo que um automóvel que desaparece na esquina não se desfez no ar. Apenas o perdemos de vista. Assim como podemos, mais tarde, ver novamente o carro, também reencontramos pensamentos temporariamente perdidos (p. 39).

Esse exemplo demonstra o papel do inconsciente como um depósito de conteúdos psíquicos que, embora estejam além do acesso imediato da consciência, continuam a exercer influência sobre a experiência interna e os comportamentos. Nesse sentido, Jung propõe que tais conteúdos não são eliminados ou esquecidos de forma irreversível.

Nessa direção, o inconsciente é compreendido como pessoal e coletivo, segundo Jung (2016), o pessoal refere-se a camada mais superficial e indubitavelmente individual, adquirido através de experiências perdidas pela memória consciente, incluindo conteúdos de características esquecidas e reprimidas. Por outro lado, o autor define o inconsciente coletivo como a camada da psique que representa um substrato psíquico universal, transcendente às experiências pessoais e comuns a todos os indivíduos (Jung, 2016). Alguns dos conteúdos pertencentes ao inconsciente coletivo, Jung denominou por arquétipos.

De acordo com Santos (2017), Jung, em suas investigações, definiu os arquétipos como representações das heranças universais que permeiam o arcabouço psicológico do

indivíduo, servindo como estruturas primordiais de compreensão e representação da realidade. Originados do inconsciente coletivo, esses padrões são inatos e comuns a toda a humanidade.

No entanto, nem todos os símbolos presentes na mente humana têm suas raízes nos arquétipos. Enquanto estes se manifestam através de símbolos e imagens universais, outras formas de simbolismo podem surgir das experiências e dinâmicas psicológicas únicas de cada pessoa. Assim, os arquétipos se diferenciam da energia psíquica individual, sendo compartilhados, enquanto a energia pessoal é mais específica para cada indivíduo (Quilici, 2009).

Devido à sua natureza dinâmica e adaptativa, os arquétipos não podem ser categorizados em um número fixo, pois estão constantemente se manifestando com características individuais e variáveis. Essas variações naturais decorrem dos padrões e sinais específicos de cada personalidade, permitindo uma ampla diversidade de expressões e interpretações dos arquétipos. Conforme Filho (2007), ao se reportar a Jung, foi identificada a existência dos arquétipos universais, sendo notável mencionar sua predominância, que inclui a sombra, persona, anima, animus e outros.

Outro conceito essencial para entender os fenômenos psíquicos do homem é o si-mesmo (self), conforme proposto por Jung, sendo ele a representação da totalidade, abrangendo tanto os aspectos conscientes quanto os inconscientes (Quilici, 2009). O self é considerado como um centro direcionador individual, com vontade e intencionalidade próprias, que ocasionalmente podem contrastar com os desejos e ideais egóicos.

Por esse caminho, Quilici (2009) ainda aponta que esta tensão entre o self e o ego muitas vezes resulta em conflitos internos, especialmente quando o ego assume uma postura muito inflexível ou direcionada, criando um distanciamento do inconsciente. Essa

desconexão ampliada pode provocar uma emergência de conteúdos inconscientes na consciência, ocasionando crises ou desequilíbrios psíquicos.

O processo de individuação, é reconhecido como uma jornada contínua de desenvolvimento e descobrimento pessoal que perdura ao longo de toda a existência (Filho, 2007). As etapas não seguem uma ordem fixa ou linear, e sua experiência é subjetiva e individualizada. A fim de lograr o êxito, cada indivíduo busca ao longo do trajeto a liberação das cargas negativas que anteriormente influenciavam suas reações e resultam em distúrbios internos. Nesse sentido, esse processo visa propiciar um crescimento pessoal contínuo e uma maior harmonia consigo mesmo e com os outros.

Para uma compreensão mais abrangente da complexa dinâmica entre os arquétipos e o inconsciente, é fundamental explorar como essas representações universais se manifestam e interagem em diferentes contextos psicológicos. Um dos aspectos mais profundos dessa interação pode ser discernido por meio dos sonhos, os quais frequentemente funcionam como um veículo através do qual os arquétipos e conteúdos inconscientes emergem e se manifestam. Dessa forma, o próximo tópico abordará como o psicodrama, enquanto abordagem terapêutica, interage com o conteúdo dos sonhos, proporcionando uma visão aprofundada das experiências internas, as quais contribuem para o processo de individuação.

2. Psicodrama e a Exploração dos Sonhos

No contexto junguiano, os sonhos possuem funções altamente relevantes para o processo de equilíbrio psíquico, se manifestando através de materiais oníricos. Jung (2016) argumenta em seu estudo que muitos indivíduos contemporâneos tendem a desvalorizar a importância dos sonhos devido à falta de compreensão consciente de seu significado. Contudo, mesmo sem serem compreendidos, os sonhos possuem a capacidade intrínseca de afetar a psique humana, sendo possível que, em muitos casos, piore ou melhore o humor do indivíduo.

Relacionando a perspectiva supracitada ao estudo de Santos (2017), é possível discutir a ideia de que essas manifestações oníricas servem como uma forma de compensação para as deficiências e neuroses contidas na personalidade do indivíduo, uma vez que, em outras palavras, Jung acreditava que os sonhos são um meio pelo qual o inconsciente tenta comunicar-se com o ego consciente. Dessa forma, eles oferecem insights sobre conflitos internos, desejos reprimidos, traumas não resolvidos e potenciais não desenvolvidos. Por esse sentido, os sonhos podem ser vistos como uma forma de compensação, pois oferecem uma oportunidade para o indivíduo explorar e integrar aspectos de si mesmo que podem estar contribuindo para o seu sofrimento (Filho, 2007).

Ao que concerne às diferentes formas de contato com as imagens oníricas, no contexto individual, Jung desenvolveu a clássica interpretação e a amplificação como parte de sua abordagem terapêutica, as quais foram amplamente discutidas no estudo de Santos (2017). A autora aponta que o processo de interpretação incluía não apenas a análise do conteúdo manifestado dos sonhos, ou seja, aquilo que é lembrado conscientemente, mas também a exploração de seus possíveis significados simbólicos e associações pessoais.

A amplificação, por sua vez, refere-se à técnica de explorar e expandir os símbolos presentes nos sonhos, buscando conexões com elementos culturais, como mitos, contos de fadas, arte, religião e outros aspectos da cultura humana (Santos, 2017). Os sonhos não são apenas expressões do inconsciente pessoal do sonhador, mas também podem ser portadores de mensagens e símbolos provenientes do inconsciente coletivo. Nesse sentido, amplificar um símbolo do sonho visa possibilitar ao indivíduo a descobrir o sentido e o significado mais profundo por trás dos elementos simbólicos presentes em seus sonhos.

Nesse contexto, Freitas (2005), traz em sua pesquisa que os símbolos não podem ser vistos como entidades independentes dos arquétipos, mas sim manifestações dos arquétipos subjacentes. Isso implica que a interpretação de um símbolo deve considerar o arquétipo ao

qual ele está associado, uma vez que estão intrinsecamente interligados. Os arquétipos conferem significado aos símbolos e moldam a forma como estes são interpretados e como impactam a psique humana. Por esse raciocínio, delimitando um destaque ao arquétipo da sombra, reconhece-se que, ao explorar os símbolos associados à sombra, está-se, na verdade, entrando em contato com os padrões arquetípicos que residem no inconsciente (Quilici, 2009).

Para além das possibilidades de exploração individual, Santos (2017) expõe a necessidade de intervenções com foco grupal, para atender às diferentes necessidades. Em certos casos, os sonhos podem ser explorados por meio de técnicas expressivas, proporcionando o desenvolvimento pessoal e direcionamento à busca do equilíbrio mental em um contexto coletivo (Filho, 2007).

Nessa direção, tais técnicas supracitadas permitem que os indivíduos processem seus sentimentos tanto de forma verbal como também não verbal, o que pode ser especialmente útil para aqueles que têm dificuldade em expressar suas emoções através da fala. Quilici (2009) e Freitas (2005) citam Whitmont (1974) em seus estudos, como um dos raros autores sob o olhar da psicologia analítica que reconhecem o potencial de explorar aspectos do inconsciente em um contexto grupal, para além da abordagem tradicional individual, como a imaginação ativa.

Ainda referente ao pensamento de Freitas (2005), ele destaca os benefícios dessa abordagem não tradicional, como a sensação de pertencimento; a oportunidade de experimentar tanto a conformidade quanto a singularidade; o apoio mútuo e a exposição a diversas perspectivas. Além disso, ele também discute que o trabalho em grupo amplia a compreensão das projeções e facilita relacionamentos genuínos entre os participantes (Freitas, 2005).

Propõe-se, portanto, uma conexão com as propostas do psicodrama, visto que é uma das diversas opções de experiências expressivas grupais no contexto terapêutico. Diante dessa fusão de conceitos, vale ressaltar que em busca de literaturas referentes ao tema, foi possível encontrar autores que desenvolveram trabalhos apresentando as técnicas do psicodrama como forma de trabalhar conteúdos trazidos pelos sonhos. Ramalho (2020), destaca o psicodrama como uma abordagem terapêutica desenvolvida por Jacob Levy Moreno, o qual oferece um espaço livre para explorar os conteúdos inconscientes, incluindo os sonhos, dentro de um contexto bipessoal, grupal e em casal, por exemplo.

Sob tal óptica, Filho (2007) aponta em sua pesquisa a natureza interativa da estética do psicodrama, em contraste com outras abordagens. Ele ressalta que, no psicodrama, a catarse é uma experiência ativa em vez de passiva. Ou seja, os participantes não apenas observam e refletem sobre suas emoções e experiências, mas também as vivenciam de forma direta e participativa, através da dramatização, do role-playing, da expressão corporal e outros. Sendo assim, essa abordagem permite aos indivíduos representarem diferentes aspectos de suas próprias personalidades, bem como os relacionamentos e conflitos subjacentes.

Reconhecendo o psicodrama nesse processo do sonhar, Ramalho (2020) aponta que Moreno enxergava o psicodrama como uma experiência transformadora que proporciona um ambiente seguro e criativo para a expressão autêntica, (re) significação de problemáticas e a exploração da psique humana, em muitos aspectos semelhante à riqueza e complexidade do mundo dos sonhos.

Com intuito de fomentar essa visão, Nóbrega (2019), aborda o psicodrama como um espaço terapêutico que fomenta a auto-libertação, permitindo que o indivíduo, como criador de sua própria realidade, se reconecte com sua espontaneidade e sensibilidade. Esse processo de auto-descoberta e desenvolvimento pessoal é facilitado pelo uso de recursos criativos e

expressivos, que ajudam na promoção do crescimento e na resolução de questões internas. Assim, o psicodrama se revela um meio eficaz para explorar e integrar aspectos profundos da psique, refletindo a natureza multifacetada e enriquecedora do processo de sonhar.

À luz da eficácia do psicodrama na facilitação de aspectos profundos da psique, é pertinente explorar como essa abordagem também pode ser aplicada na investigação do arquétipo da sombra. A seguir, será discutido como o psicodrama, ao oferecer um espaço para a expressão e dramatização de conteúdos inconscientes, pode se tornar uma ferramenta valiosa para confrontar e integrar a sombra, aprofundando ainda mais o processo de autoconhecimento.

3. A terapêutica do psicodrama na exploração do Arquétipo da Sombra

O termo “sombra” alude à porção da psique humana que é suprimida ou relegada ao inconsciente, em prol da preservação e cultivo do ego ideal, representando, assim, aspectos indesejados ou não aceitos da personalidade. Contudo, é fundamental ressaltar que quando Jung denominou este conceito, ele enfatizou que a repreensão não se limitava apenas a conteúdos negativos da personalidade, mas abrangia também a potenciais positivos não reconhecidos ou desenvolvidos pelo ego (Ramalho, 2010).

No entanto, é importante destacar que o ego, quando confrontado, vivencia esse processo como ameaçador à sua integridade, pois uma força inconsciente e contrária tende a emergir, compelindo-o a abandonar sua zona de conforto e perder o controle da situação. Esse confronto com o inconsciente resulta na diminuição da primazia do consciente sobre a totalidade da personalidade, como se a unidade do indivíduo estivesse ameaçada diante dos conteúdos inconscientes que buscam manifestação (Filho, 2007).

Sob o olhar do estudo de Quilici (2009), a autora discorre sobre a integração entre o ego e a sombra, demonstrando como essa integração se concretiza por meio de mecanismos psicológicos. Esses mecanismos atuam como ferramentas que ajudam o indivíduo a entrar em

contato com esses aspectos inconscientes e a trazê-los para a consciência de maneira significativa. Eles incluem processos como a interpretação de sonhos, a observação da sincronicidade, o reconhecimento de projeções e a compreensão da somatização (Quilici, 2009).

Nos sonhos e pesadelos, as manifestações da sombra frequentemente emergem simbolicamente. Adicionalmente, a sincronicidade, caracterizada por eventos significativos que parecem ocorrer sem uma conexão causal direta, também pode revelar aspectos da sombra. As projeções representam outro mecanismo, no qual características pessoais não reconhecidas são atribuídas a outras pessoas ou situações externas. Por fim, as somatizações expressam fisicamente conflitos psicológicos não resolvidos, proporcionando um caminho adicional para a conscientização e integração da sombra (Quilici, 2009).

Quando o ego aceita o processo, ocorre verdadeiramente uma morte: o espelho se quebra, levando consigo a imagem que o indivíduo tinha de si mesmo. O enfrentamento da sombra pode ser desafiador, contudo, representa um caminho libertador que permite a liberação de uma quantidade substancial de energia, anteriormente contida (Oliveira, 2020).

Nesse sentido, considera-se o reconhecimento dos diversos aspectos presentes na sombra, como uma das etapas que estão contidas no processo de individuação do ser. Este processo é experimentado de maneiras diversas, não se limitando a uma idade específica para ocorrer ou a uma duração predeterminada. Possibilitando, assim, o ressurgimento de um indivíduo mais consciente e flexível, permitindo-lhe aproximar-se de sua essência (Santos, 2017).

No contexto da pesquisa focada na exploração da sombra que incorporam técnicas do psicodrama, verificou-se um número limitado de trabalhos disponíveis para análise. Isso se deve à distinção entre as abordagens terapêuticas de Jung e Moreno, o que pode resultar em uma quantidade mais limitada de pesquisa que integra essas duas perspectivas.

A psicologia analítica de Jung oferece um arcabouço teórico abrangente para a compreensão dos símbolos e dos processos psicológicos, enquanto o psicodrama de Moreno fornece uma metodologia prática e vivencial para explorar esses conceitos de maneira dinâmica e participativa. Essa complementaridade entre a teoria e a prática pode criar oportunidades para a pesquisa e o desenvolvimento de intervenções terapêuticas disruptivas. No entanto, a complexidade dessa interação pode também contribuir para os desafios na condução de pesquisas nesse campo.

Nesse sentido, Oliveira (2020) indica que o psicodrama se torna um aliado para aqueles que buscam descobrir e estabelecer uma relação sincera e genuína consigo mesmos. Essa perspectiva é corroborada pela pesquisa conduzida por Ramalho (2010), que investiga como o psicodrama pode servir como um aliado significativo em diversas fases da vida.

A autora ilustrou suas reflexões com a fase da metanóia, entendida como um processo psicológico em que indivíduos vivenciam a transição de uma identidade psicológica para outra na meia-idade. Ramalho (2010) propôs, em seu trabalho, o uso de contos de idosos como um recurso terapêutico para essa faixa etária, dentro de um contexto vivencial sócio-psicodramático. Diferentemente dos contos de fadas, que frequentemente enfatizam a imortalidade, os contos de idosos apresentam uma estrutura distinta. Enquanto os contos infantis muitas vezes idealizam a vida eterna, os contos de idosos frequentemente iniciam com protagonistas maduros que enfrentaram perdas significativas. Nesses contos, a morte é retratada naturalmente, aceitando-a como parte do ciclo de vida, refletindo uma transcendência do ego comum na meia-idade.

Sua pesquisa revelou uma série de benefícios significativos resultantes das práticas psicodramáticas. Entre eles, destacam-se a capacidade de ajudar indivíduos a fazerem as pazes com eventos passados traumáticos. Além disso, se mostraram eficazes na melhoria dos relacionamentos interpessoais, assim como também permitem uma profunda reavaliação da

vida não vivida, encorajando os indivíduos a examinarem escolhas não realizadas, sonhos não alcançados e potenciais não explorados. Tais aspectos frequentemente estão associados à sombra e, ao serem confrontados, podem levar a uma maior aceitação e crescimento pessoal (Ramalho, 2010).

Ademais, Quilici (2009) apoiada no referencial junguiano e psicodramático, conduziu em sua pesquisa uma investigação visando identificar expressões dos conceitos junguianos de sombra e persona na experiência dos participantes do Psicodrama Público no Centro Cultural São Paulo. Mediante entrevistas conduzidas após os eventos psicodramáticos, a pesquisadora buscou delinear indícios de encontros pessoais com conteúdos sombrios durante a vivência. Sua análise revelou elementos que a levaram a concluir que o contato com esses conteúdos pessoais, concebidos como sombra, se efetiva mediante a projeção de aspectos intrínsecos nos outros participantes durante os jogos e dramatizações.

Sob outra perspectiva, Ramalho (2020) tece aproximações entre Jung e Moreno, propondo a utilização do sandplay psicodramático. O sandplay, ou jogo de areia, é uma técnica terapêutica que envolve a criação de cenas e narrativas em uma caixa de areia usando figuras e objetos para representar e explorar aspectos profundos da psique.

A técnica do sandplay pode ser uma valiosa auxiliar no psicodrama, especialmente para clientes com dificuldades na dramatização em cena aberta, que preferem não se movimentar muito ou estão impossibilitados de fazê-lo (Ramalho, 2020). Embora não envolva o corpo e possa limitar a ação dramática, oferece novas possibilidades de expressão simbólica através de imagens tridimensionais e uma variedade de miniaturas. Isso estimula a intuição conjunta entre terapeuta e cliente, promovendo um jogo dramático acessível e significativo.

Durante sua pesquisa, a autora destacou que, sob perspectiva junguiana, elementos como a sombra e a persona podem emergir, enriquecendo o processo terapêutico. Para que

essas técnicas sejam aplicadas com sucesso, é essencial que o terapeuta utilize sua intuição e empatia, reconhecendo que o trabalho é uma cocriação entre cliente e terapeuta (Ramalho, 2020). Ao final da investigação, os participantes relataram mudanças significativas, como um aumento na sensação de calma e conexão com o mundo, maior satisfação na comunicação interpessoal e melhorias na expressão e regulação emocional.

Por sua vez, Oliveira (2020) propôs a utilização de máscaras no psicodrama com pacientes psicóticos no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), baseando a abordagem nos construtos junguianos de sombra e persona. Esse processo busca transformar o papel imaginário do paciente em um papel psicodramático mais autêntico e criativo. Na prática, um personagem encarna a sombra, enquanto o outro personifica a luz. O Psicodrama revela aspectos ocultos pela sombra e promove uma expressão espontânea, permitindo que o sujeito conviva com ambos os aspectos da máscara.

O desmascaramento social, facilitado pela cena psicodramática, é um momento fundamental em que o indivíduo revela e explora as camadas de sua identidade. Esse processo permite que ele se veja e compreenda de forma mais profunda, promovendo uma nova percepção de si mesmo e uma visão mais completa e autêntica de sua própria plenitude (Oliveira, 2020). Assim, a pesquisa revelou que o uso de máscaras no psicodrama permite a exploração dos aspectos sombrios da personalidade por meio da incorporação de personagens, possibilitando uma integração significativa dessas dimensões ocultas.

Sendo assim, a pesquisa alcançou os resultados esperados, mostrando como a abordagem junguiana pode influenciar a integração psicodramática no processo terapêutico. A análise evidenciou a eficácia dessas técnicas na exploração da sombra e demonstrou como a combinação das abordagens de Jung e Moreno podem favorecer o crescimento pessoal.

Considerações Finais

Conforme proposto, este artigo teve por finalidade descrever o panorama das produções acadêmico-científicas sobre a interface entre a psicologia analítica e o psicodrama, destacando este último como recurso facilitador para a exploração do arquétipo da sombra. Inicialmente percebeu-se que somente alguns artigos puderam ser analisados, uma vez que foram selecionados apenas os que correspondem aos objetivos da pesquisa, que perpassam pela interface entre a psicologia analítica e o psicodrama, sendo excluídos estudos que fugiam dessa temática.

Em virtude disso, houve dificuldade na localização de artigos, dado que Jung e Moreno representam abordagens terapêuticas distintas e frequentemente suas interações não são amplamente exploradas na literatura acadêmica existente, particularmente no que se refere ao tratamento da sombra e sua manifestação nas práticas psicodramáticas.

Dessa forma, é fundamental ressaltar que, para a integração eficaz entre o psicodrama e a psicologia analítica, é necessário aprofundar o entendimento sobre como essas abordagens terapêuticas podem se complementar. A interação entre os métodos de Moreno e Jung pode proporcionar uma compreensão mais abrangente dos aspectos inconscientes da psique e contribuir para um reconhecimento pessoal mais profundo. Nesse sentido, espera-se que novos estudos sejam conduzidos e publicados, promovendo uma discussão mais ampla sobre a aplicação dessas abordagens terapêuticas, potencializando os benefícios de ambas para o aumento da autenticidade e fortalecimento da autoestima.

A revisão ainda permite considerar o potencial transformador dessa integração, destacando a necessidade de ampliar a conscientização sobre a relevância de combinar métodos terapêuticos diversos. Essa prática é fundamental para enriquecer o trabalho clínico e fomentar um desenvolvimento pessoal mais abrangente.

Referências

- Bardin, L. (2021). *Análise de Conteúdo*. Edições.
- Fernandes, V. A., Cenci, C. M. B., & Gaspodini, I. B. (2021). Intervenções em Psicodrama: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29(1), 4-15. Recuperado em 03 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932021000100002&lng=pt&tlng=pt.
- Freitas, L. V. de. (2005). Grupos vivenciais sob uma perspectiva junguiana. *Psicologia USP*, 16(3), 45–69. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642005000200004>
- Filho, L. V. de. (2007). *A arteterapia como Facilitadora do Processo de Individuação*. [Monografia, ISEPE]. Clínica Pomar de Arteterapia. <https://www.arteterapia.org.br/pdfs/aarteterpcomofacil.pdf>
- Jung, C. G. (2016). O processo de Individuação. In C. G. Jung (Org.), *O Homem e seus Símbolos* (6a ed., pp. 16-100). Nova Fronteira.
- Nóbrega, J. G. R. (2019). *(Des) mascarando a Persona: Máscaras num Grupo de Psicodrama com Adolescentes* [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Recuperado de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123977/2/365684.pdf>
- Oliveira, T. M. M. (2020). O Poder da máscara no Psicodrama: a sombra e a luz. *Revista Brasileira De Psicodrama*, 21(1), 183–191. Recuperado de <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/326>
- Quilici, M. A. I. (2009). *Dramatização espontânea e psicologia analítica de Jung: consideração da sombra em um grupo de psico-sociodrama* [Dissertação de Mestrado]. Universidade de São Paulo, São Paulo. Recuperado de <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-11082009-080205/>

Ramalho, M. R. C. (2010). *Psicodrama Junguiano, Meia Idade e Envelhecimento*.

(Cap. 9, pp. 175-201). Iglu. Recuperado de

<https://docplayer.com.br/16350206-Referencia-ramalho-cybele-org-psicodrama-e-psicologia-analitica-construindo-pontes-sao-paulo-ed-iglu-2010-capitulo-ix.html>

Ramalho, M. R. C. (2020). Sandplay psicodramático – um jogo na interface do psicodrama com a psicologia analítica. *Revista Brasileira De Psicodrama*, 18(2),

107–117. Recuperado de <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/133>

Ruston, Y. R. (2011). *O simbolismo da individuação no “Castelo Interior”*. [Tese de Doutorado]. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

<https://tede.pucsp.br/bitstream/handle/15091/1/Yvone%20de%20Rezende%20Ruston.pdf>

Santos, J. C. de. (2017). *Grupo Vivencial de Sonhos na Psicologia Analítica como Metodologia de Trabalho em Saúde Mental*. [Tese de Doutorado]. Universidade Federal do Paraná.

<https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/47521/R%20-%20D%20-%20JESSICA%20CAROLINE%20DOS%20SANTOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Silva, M. A. (2019). *O arquétipo da sombra, a arte e a educação de crianças e adolescentes em áreas de vulnerabilidade: introdução a uma vida não violenta*. [Tese de Doutorado]. Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo.

https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48138/tde-26042023-122626/publico/MARCO_ANTONIO_DA_SILVA_rev.pdf

Von Franz, M. L. (2016). O processo de Individuação. In C. G. Jung (Org.), *O Homem e seus Símbolos* (6a ed., pp. 154-224). Nova Fronteira.