

O Psicodrama como facilitador para a exploração da Sombra: Revisão da literatura

Marina Beatriz Vieira Ribeiro^{1*} , Dalzília Amaral Cruz² , Edson Júnior Silva da Cruz² 

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo descrever o panorama das produções acadêmico-científicas sobre a interface entre a psicologia analítica de Carl Gustav Jung e o psicodrama de Jacob Levy Moreno, destacando este último como recurso facilitador para a exploração da Sombra. A pesquisa, de caráter descritivo e exploratório, baseia-se em levantamento de literatura narrativa, utilizando dados secundários obtidos através do *Google Acadêmico*, *Pepsic* e *Scielo*, abrangendo artigos, monografias, dissertações e teses dos últimos 15 anos. A análise indicou uma dificuldade em encontrar artigos que conectem diretamente as abordagens de Jung e Moreno. Em suma, reconhecer a integração entre essas áreas é pertinente para a compreensão do manejo da Sombra e para aprimorar práticas terapêuticas, a partir da teoria junguiana, enriquecendo o desenvolvimento pessoal e ampliando o suporte psicológico.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia Analítica; psicodrama; Sombra.

Psychodrama as a facilitator for exploring the Shadow: a Literature review

ABSTRACT

This work aims to describe the landscape of academic and scientific productions on the interface between Carl Gustav Jung's analytical psychology and Jacob Levy Moreno's Psychodrama, highlighting the latter as a facilitating tool for exploring the Shadow. The research, of a descriptive and exploratory nature, is based on a narrative literature review, utilizing secondary data obtained from Google Scholar, Pepsic, and Scielo, including articles, theses, dissertations, and monographs from the last 15 years. The analysis revealed a difficulty in finding articles that directly connect the approaches of Jung and Moreno. In summary, recognizing the integration between these fields is relevant for understanding the management of the Shadow and for improving therapeutic practices based on Jungian theory, enriching personal development and expanding psychological support.

KEYWORDS: Analytical Psychology; Psychodrama; Shadow.

El psicodrama como facilitador para la exploración de la Sombra: Revisión de la literatura

RESÚMEN

Este trabajo tiene como objetivo describir el panorama de las producciones académicas y científicas sobre la interfaz entre la psicología analítica de Carl Gustav Jung y el psicodrama de Jacob Levy Moreno, destacando este último como un recurso facilitador para la exploración de la Sombra. La investigación, de carácter descriptivo y exploratorio, se basa en un levantamiento de literatura narrativa, utilizando datos secundarios obtenidos a través de *Google Académico*, *Pepsic* y *Scielo*, abarcando artículos, monografías, tesis y disertaciones de los últimos 15 años. El análisis indicó una dificultad para encontrar artículos que conecten directamente los enfoques de Jung y Moreno. En resumen, reconocer la integración entre estas áreas es pertinente para la comprensión del manejo de la Sombra y para mejorar las prácticas terapéuticas a partir de la teoría junguiana, enriqueciendo el desarrollo personal y ampliando el apoyo psicológico.

PALABRAS CLAVE: Psicología Analítica; psicodrama; Sombra.

1. Centro Universitário do Estado do Pará - Belém (PA), Brasil.

2. Universidade Federal do Estado do Pará - Belém (PA), Brasil.

*Autora correspondente: marinabeatriz@hotmail.com

Recebido: 14 Maio 2024 | Aceito: 17 Dez. 2024

Editora de seção: Marília Meneghetti Bruhn 

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. No entanto, a despeito de um encontro frustrado entre os dois no final da vida de Jung (Ramalho, 2020), torna-se possível o desenvolvimento de discussões que proporcionem a interface entre as duas abordagens terapêuticas.

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, de como o psicodrama atua, enquanto recurso facilitador, para a exploração que Jung denominou de Sombra em sua Psicologia Analítica. Tal temática será explorada a partir da seleção de estudos que apontam na direção da relação entre a Psicologia Analítica e o psicodrama.

Os temas para a discussão do problema são incompreensíveis sem antes entender os conceitos abordados pela teoria criada por Jung (2016). 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 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, sendo uma pessoal e a outra coletiva. O inconsciente pessoal guarda as experiências únicas e específicas de cada pessoa, reprimidas ou esquecidas. É a parte onde memórias traumáticas, desejos não realizados e conflitos psicológicos podem residir, não podendo ser conscientemente reconhecidos. Por sua vez, o inconsciente coletivo contém os chamados arquétipos, é camada mais profunda e transcende a experiência individual com suas expressões em imagens arquetípicas. Os arquétipos podem ser compreendidos como padrões universais e ancestrais de comportamentos, pensamentos e símbolos que estão presentes no inconsciente coletivo (Silva, 2019), carregado por imagens arquetípicas das diversas experiências da humanidade, projetadas nos mitos e contos de fadas por meio do arquétipo do Herói, por exemplo.

Segundo Cruz et al. (2021, p. 4), “o Herói (...) é um dos arquétipos do inconsciente coletivo, simboliza a alma enfrentando as mais duras provas em busca da realização pessoal, processo denominado pela psicologia junguiana de individuação”. No processo de individuação, assim, o indivíduo deve assimilar e interiorizar psicologicamente cinco etapas: 1- Interiorização da *persona*, a personalidade exterior; 2- a Sombra; 3- a *anima/animus*; 4- o velho sábio; e 5- o si-mesmo, o *Self*.

De acordo com Von Franz (2016), Jung denominou “realização da Sombra” os aspectos inconscientes, que aparecem personificados em nossos sonhos. A Sombra representa, nesses termos, qualidades e atributos desconhecidos ou pouco conhecidos do ego. 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. Portanto:

Geralmente, na psicologia junguiana, definimos Sombra como a personificação de certos aspectos inconscientes da personalidade que poderiam ser acrescentados ao complexo do ego mas que, por várias razões, não o são (...) a Sombra é a parte obscura, a parte não vivida e reprimida da estrutura do ego (...) a Sombra é simplesmente todo o inconsciente (...). Somente quando começamos a penetrar a esfera da Sombra da personalidade, investigando seus diferentes aspectos, é que surge nos sonhos, depois de um certo tempo, uma personificação do inconsciente (...) Assim, numa primeira fase, podemos dizer que a Sombra é tudo aquilo que faz parte da pessoa mas que ela desconhece (...) quando investigamos a Sombra, descobrimos que consiste em parte de elementos pessoais e em parte de elementos coletivos (Von Franz, 1985, pp. 11-12).

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 que podem vir a emergir durante os anos de maneira descontrolada e desconfortável, podendo levar a prejuízos no processo de individuação, no caso da Sombra pessoal, e conflitos

sociais e políticos, no caso da Sombra coletiva. Assim, a Sombra desempenha papel crucial nas interações sociais, uma vez que, segundo Silva (2019), o encontro com conteúdos inconscientes 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 no contexto social. Isso ocorre, em grande parte, pela evitação do processo de busca pelo 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 ao 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 a abordagem com a 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), explicam 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), discutem, ainda, que o psicodrama pode ser aplicado em diversos campos de atuação, tais como o contexto clínico, educacional, individual, de casal, de grupo, entre outros. Embora os métodos e instrumentos possam variar de acordo com o campo de atuação, eles 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 da Sombra. Uma vez que 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 negligenciados de sua personalidade em muitos momentos escapam e se tornam visíveis, permitindo que conteúdos da Sombra retomem ou surjam à consciência (Fernandes et al., 2021),

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 primeira autora, 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. A influência junguiana no psicodrama, no trato da confluência das duas abordagens, se reveste na “possibilidade de instrumentalizar novas modalidades de trabalho psicodramático, com a incorporação de elementos como introspecção, recursos imagético-simbólicos e narrativas mitopoéticas” (Cardoso & Wahba, 2021, p. 246).

Tem-se como objetivo, portanto, 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.

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 nas ferramentas 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).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da busca por literatura relevante, foram inicialmente identificados 20 artigos. Após um processo de refinamento, foram selecionados oito artigos que atendiam ao delineamento temporal dos últimos 15 anos (2005 a 2020) e 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, caracterizados na Tabela 1, foram escolhidos por oferecerem informações relevantes e pertinentes, capazes de sustentar as análises e discussões propostas, discorrer sobre a interface entre os dois enfoques principais.

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 individuação, atestando que uma aplicação multidisciplinar no campo das artes favorece o desbloqueio da criatividade, fundamental para a sobrevivência humana.	Qualitativa	Teórico
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 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 vivencial na perspectiva da Psicologia Analítica.	Qualitativa	Empírico
José Gregório Rojas Nóbrega	2019	Compreender como a técnica de criação de máscaras facilita ou dificulta a mudança psicológica em um grupo com adolescentes	Qualitativa	Empírico
Cybele Mariam Rabelo Ramalho	2020	Discutir a técnica de “ <i>sandplay</i> 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

Fonte: Elaborada pela primeira autora.

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 a análise crítica da literatura selecionada, emergiram três categorias da análise de conteúdo realizada. Com uma análise cuidadosa, os resultados foram organizados de modo que a discussão seguiu um percurso de abordagem dos temas e conceitos mais gerais da teoria de Jung (dinâmica psíquica e individuação: uma análise dos conceitos junguianos, psicodrama e a exploração dos sonhos), seguida da abordagem mais específica acerca do psicodrama como recurso facilitador para a exploração da Sombra (a terapêutica do psicodrama na exploração da Sombra).

Dinâmica Psíquica e Individuação: Uma Análise dos Conceitos Junguianos

A profundidade da Psicologia Analítica revela uma variedade de conceitos e experiências que auxiliam o indivíduo em seu processo de individuação. Esse processo implica na harmonização do inconsciente com o consciente, 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 ter uma compreensão mais ampla dos fundamentos teóricos da abordagem junguiana encontrados na literatura. Isso ajudará a estabelecer uma base para a discussão e melhor entendimento 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 metáfora, 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 o consciente 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 se sobrecarregue com 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, observa-se que o pensamento de Jung (2016) oferece uma analogia que propicia compreender a dinâmica entre a consciente e o inconsciente:

Quando alguma coisa escapa da nossa consciência, ela 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).

Veja que o inconsciente, como recipiente de conteúdos psíquicos que, embora estejam além do acesso imediato da consciência, continua a exercer influência sobre a experiência interna e os comportamentos. Jung (2016), então, 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, compreendido a partir 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). Aos conteúdos que formam o inconsciente coletivo, Jung (2016) denominou de 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 eles 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, pois são 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 decorrem dos padrões e sinais específicos de cada personalidade, permitindo 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*.

Outro conceito essencial na teoria junguiana é o de si-mesmo (*Self*), conforme proposto por Jung, sendo a representação da totalidade, abrangendo tanto os aspectos conscientes quanto os inconscientes (Quilici, 2009). O *Self* é considerado o

centro direcionador individual, com vontade e intencionalidade próprias, que ocasionalmente podem contrastar com os desejos e ideais egóicos. A autora, ainda, aponta que a 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 conflitos internos. Nesse sentido, esse processo visa propiciar um crescimento pessoal contínuo e maior harmonia consigo mesmo e com os outros.

Para compreensão mais abrangente da complexa dinâmica entre os arquétipos e o indivíduo, é fundamental explorar como essas representações universais se manifestam e interagem em diferentes contextos psicológicos a partir das imagens arquetípicas. Um dos aspectos mais profundos dessa interação pode ser discernido por meio dos sonhos, os quais frequentemente funcionam como veículo através do qual os arquétipos e conteúdos inconscientes emergem e se manifestam. Dessa forma, a próxima categoria aborda 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.

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 que muitos indivíduos 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.

Relacionando a perspectiva supracitada ao estudo de Santos (2017), é possível discutir a ideia de que as manifestações oníricas servem como uma forma de compensação do inconsciente, uma vez que Jung (2016) defendia 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. Nesse sentido, os sonhos podem ser vistos como forma de compensação, pois oferecem oportunidade para o indivíduo explorar e integrar aspectos de si mesmo que não foram reconhecidos e que podem eventualmente estar contribuindo para o seu sofrimento (Filho, 2007).

Ao que concerne às diferentes formas de contato com as imagens oníricas, no contexto individual, Jung (2016) 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 manifesto dos sonhos, ou seja, aquilo que é lembrado conscientemente, mas também a exploração de seus possíveis significados simbólicos, latentes, por meio de 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 descobrir o sentido e o significado mais profundo por trás dos elementos simbólicos presentes em seus sonhos.

Nesse contexto, Freitas (2005) afirma que os símbolos não podem ser vistos como entidades independentes dos arquétipos, mas como 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 são interpretados e como impactam a psique humana. Por esse raciocínio, reconhece-se que, ao explorar os símbolos associados à Sombra, entra-se em contato com 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 contexto coletivo (Filho, 2007).

Nessa direção, tais técnicas permitem que os indivíduos processem seus sentimentos tanto de forma verbal, quanto de forma 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), ao citarem Whitmont (1974), reconhecem o potencial de explorar aspectos do inconsciente em um contexto grupal, para além da abordagem tradicional individual, como a imaginação ativa. Segundo Cruz et al. (2021, p. 4), “por meio da imaginação é possível entrar em conexão com aspectos da personalidade, que por diversos motivos as pessoas evitam o contato”, entre eles, a Sombra.

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 defende que o trabalho em grupo amplia a compreensão das projeções e facilita relacionamentos genuínos entre os participantes (Freitas, 2005).

Sugere-se, portanto, uma conexão com o psicodrama, visto que ele promove a vivência subjetiva de experiências expressivas grupais no contexto terapêutico. Dessa forma, Ramalho (2020) destaca o psicodrama como uma abordagem terapêutica, que oferece espaço livre para explorar os conteúdos inconscientes, incluindo os sonhos, dentro de um contexto pessoal, grupal e em casal, por exemplo.

Nessa perspectiva, Filho (2007) aponta a natureza interativa da estética do psicodrama, em contraste com outras abordagens. E ressalta que, no psicodrama, a catarse é uma experiência ativa, 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, entre outros. Assim, essa abordagem permite aos indivíduos representarem diferentes aspectos de suas personalidades, bem como os relacionamentos e conflitos subjacentes.

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

De forma convergente, Nóbrega (2019) aborda o psicodrama como espaço terapêutico, que fomenta a autolibertação, permitindo que o indivíduo, como criador de sua própria realidade, se reconecte com sua espontaneidade e sensibilidade. Esse processo de autodescoberta 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 emergência de aspectos profundos da psique, é pertinente explorar como essa abordagem também pode ser aplicada na investigação da Sombra. A seguir, será discutido como o psicodrama, ao oferecer um espaço para a expressão e dramatização de conteúdos inconscientes, pode se tornar recurso facilitador para confrontar e integrar a “realização da Sombra.”

A Terapêutica do Psicodrama na Exploração da Sombra

O termo Sombra alude a aspectos inconscientes da personalidade. Contudo, Jung 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). 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 a 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, o enfrentamento da Sombra pode ser desafiador, contudo, ele 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 que envolvem a Sombra, como uma das etapas que estão contidas no processo de individuação. Esse 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 a partir de técnicas do psicodrama, verificou-se 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 pesquisas que integram as duas perspectivas.

A Psicologia Analítica oferece um arcabouço teórico abrangente para a compreensão dos símbolos e dos processos psicológicos, enquanto o psicodrama fornece uma metodologia de prática e vivência para explorar a dinâmica psíquica de maneira 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 aponta para os desafios na condução de pesquisas nesse campo.

A pesquisa realizada por Ramalho (2010) com idosos, revelou uma série de benefícios significativos resultantes das práticas psicodramáticas. Entre eles, destacou-se a capacidade de ajudar indivíduos a fazer as pazes com eventos traumáticos passados. Além disso, se mostraram eficazes na melhoria dos relacionamentos interpessoais, assim como permitiram 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, segundo a autora.

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. 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 à 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 em miniaturas 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.

Ramalho (2020) destacou que, sob a 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. 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 (Ramalho, 2020).

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 se compreenda de forma mais profunda, promovendo uma nova percepção de si e uma visão mais completa e autêntica de sua 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. 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 da Sombra.

Houve dificuldade na localização de artigos, dado que Jung e Moreno representam abordagens terapêuticas distintas, ainda que complementares, 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. Para Cardoso e Wahba (2021, p. 238), “a possibilidade de aproximação entre essas duas teorias acaba sendo tema recorrente quando se discute o psicodrama junguiano”. Dessa forma, ressalta-se que, para a integração 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 a teoria de 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 desenvolvimento da espontaneidade e ampliação da consciência. A presente revisão permitiu considerar o potencial transformador dessa integração, destacando a necessidade de ampliar a compreensão sobre a relevância de combinar métodos terapêuticos diversos, mas de forma adequada, como fundamental para enriquecer o trabalho clínico na integração do *Self*, no alcance da unicidade no indivíduo.

CONFLITO DE INTERESSE

Não se aplica.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Conceitualização: Ribeiro, M. V. B., Cruz, D. A. & Cruz, E. J. S.; **Metodologia:** Ribeiro, M. V. B. & Cruz, D. A.; **Supervisão:** Cruz, D. A. & Cruz, E. J. S.; **Coleta, análise e discussão de dados:** Ribeiro, M. V. B. & Cruz, D. A.; **Redação do esboço inicial:** Ribeiro, M. V. B.; **Visualização:** Ribeiro, M. V. B.; **Revisão e edição:** Cruz, D. A. & Cruz, E. J. S.; **Aprovação final:** Ribeiro M. V. B.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Todos os conjuntos de dados foram gerados ou analisados no estudo em curso.

FINANCIAMENTO

Não se aplica.

AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

REFERÊNCIAS

Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Edições.

Cardoso Jr., A. de L., & Wahba, L. L. (2021). Um encontro entre psicodrama e psicologia analítica: ritual e mitopoese. *Rev. Bras. psicodrama*, 29(3), 237-249. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.22161>

Cruz, D. A., Silva, M. C. A., & Costa, E. F. (2021). A Casa da Madrinha: o processo de individuação na obra de Lygia Bojunga. *Anuário de Literatura*, 26, 01-14. <https://doi.org/10.5007/2175-7917.2021.e74760>

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. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.21992>

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, Rio de Janeiro. <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, Portugal. 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. (1985). *A sombra e o mal nos contos de fada*. Paulus.

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.