

# Como escrever a partir de sonhos?

Sandra Coelho | projeto Sonhário – cartografias do inconsciente coletivo

Comece anotando seus sonhos diariamente. Por mais que as imagens que permaneçam vivas em você ao acordar, pareçam simples ou cotidianas, anote. Aos poucos, a medida que você inicia esse 'acolhimento' das imagens, outras narrativas serão lembradas. O inconsciente possui uma capacidade inimaginável de produzir imagens arquetípicas. O sonho é uma via para nosso inconsciente (pessoal e coletivo), e suas imagens são uma espécie de GPS, onde podemos nos localizar. Se inicialmente não conseguir lembrar dos sonhos, ao acordar anote uma palavra, um sentimento, uma imagem. Aos poucos, os sonhos serão lembrados.

Escrever a partir dos estímulos dos sonhos tem como princípio implícito, a busca do desenvolvimento da capacidade de auto-observação e busca do pensamento poético advindo do modo particular de cada expressão onírica.

Estabelecido a rotina de registrar os sonhos diariamente (ou imagens, sentimentos, etc), comece a perceber as recorrências nos sonhos: personagens e suas características, lugares, sentimentos, trama. Perceba também se os sonhos tem um final ou se ficam em aberto. Por vezes encontramos um sonho que se desdobra em uma sequencia, onde uma narrativa simbólica se estabelece em vários sonhos.

James Hillman e Carl Gustav Jung nos alertam para ficarmos com a imagem. Lembre-se disso: procure a imagem central de cada sonho e comece a escrever a partir dela. Pergunte-se: sobre o que este sonho está falando? qual a trama? qual o drama? quais dissonâncias ele apresenta? que personagens são contraditórios?. Perceba-se nos sonhos. Onde eu estou no sonho? Imerso na trama ou observando?

Dedique uma atenção especial aos personagens dos sonhos: suas personalidades, suas falas, seu comportamento e a frequência com que aparecem.

Perceba também o que acontece com você durante o dia - aquilo que poderíamos chamar de entresonho. O que acontece entre um sonho e outro - o dia. Frequentemente durante o dia acontece um rebaixamento da consciência, e somos levados para outros lugares imagéticos. Então registre estes momentos e suas imagens.

O estilo de escrita virá com o tempo. Até lá, seja fiel as imagens.

Se tiver interesse na pesquisa sobre sonhos ou receber indicação de materiais para estudos, me escreva: [sandraliracoelho@gmail.com](mailto:sandraliracoelho@gmail.com)

Bons sonhos!