A Compreensão dos Sonhos

Resumo: O artigo faz uma introdução da compreensão dos sonhos dentro da psicologia, trazendo o mais fundamental dos importantes autores do campo. No final, cria uma possível síntese do essencial de suas contribuições para a atualidade.

A Compreensão dos Sonhos

O objetivo deste artigo é fazer uma introdução da compreensão dos sonhos dentro da psicologia, trazendo o mais fundamental dos importantes autores do campo. No final, criar uma possível síntese do essencial de suas contribuições para a atualidade.

Em 1900, Freud escreveu seu livro “A Interpretação dos Sonhos”. De início, a vendagem do livro foi baixa, e o meio científico se manteve em silêncio sobre os pressupostos ali contidos. Porém, mais adiante seu livro se tornou um clássico, despertando o interesse da comunidade científica e filosófica.

O que Freud postulou era que os sonhos são a melhor via de acesso ao inconsciente, pois, nestes, ocorre a realização dos desejos mais secretos dos indivíduos, aqueles que ele não admite e, muitas vezes, nem sequer sabe que os têm. Isso ocorre, porque, durante os sonhos, a censura que impomos ao inconsciente (o que impede que ele se torne consciente) é reduzida e, por isso, conseguimos de maneira onírica realizar tais desejos. O conteúdo bizarro dos sonhos ocorre em função de duas censura. A primeira que, mesmo durante o sono, a censura está reduzida, porém ainda existente e depois, ao despertar, produzimos uma segunda censura que impede que reproduzamos com exatidão o conteúdo do sonho.

Logo, com o crescimento do interesse na psicanálise e, especificamente, nos sonhos, novas teorias surgiram. Outra importante teoria sobre os sonhos surgiu de umas das primeiras dissidências da psicanálise, do suíço Carl Jung. Assim como Freud, Jung considerava os sonhos uma via para chegar ao inconsciente, porém, em sua teoria, Jung considerava a existência do inconsciente coletivo, que é inato e permeado por arquétipos comuns aos seres humanos e formam símbolos. Logo, para Jung, os sonhos tinham uma função de comunicação com o sonhador, pois, neles, ocorriam a manifestação desses símbolos que representavam a vida do sonhador. Assim, também, os sonhos tinham uma função compensatória, pois, neles, apresentavam-se os aspectos negligenciados pela vida do indivíduo.

O existencialismo[[1]](#footnote-1) teve grande influência na psicologia no meado do século XX. Seguindo essa influência, aspectos da experiência consciente do sujeito ganharam importância nas novas teorias sobre o sonho, como no caso da teoria da Gestalt-Terapia, de Fritz Perls. Para Perls, os sonhos traziam uma mensagem sobre o que estava faltando na vida do sonhador, situações inacabadas que necessitavam de serem resolvidas.

Outro psiquiatra que estudou a fundo os sonhos, seguindo a filosofia existencial, mas precisamente do filosofo alemão Martin Heidegger, foi o suíço Medard Boss. Para Boss, o sonho é uma continuidade do modo de ser no mundo do sujeito desperto. A importância do sonho está em trazer à tona aspectos que a pessoa pode ter deixado de lado quando acordado. Numa análise dos sonhos nessa perspectiva, o analista não deve ser ater somente ao conteúdo do sonho, mas, também, principalmente, como o sonhador responde a este conteúdo, quais os sentimentos envolvidos. Nesse movimento, a pessoa em análise, com ajuda do analista, compreenderá sua relação com os aspectos sonhados.

O psiquiatra existencial americano Irvin Yalom não rejeita o constructo do inconsciente e a interpretação dos sonhos, porém considera que nunca é possível interpretar os sonhos na totalidade. Assumindo a noção da presença de importantes conteúdos existenciais no sonho, ele sugere, como terapeuta, que se faça o uso pragmático dos sonhos, concentrando-se nos aspectos mais importantes deles e compreendendo o momento vivido pelo cliente na terapia.

A neurociência atual também vem se debruçando em estudos sobre os sonhos e trouxe importantes contribuições. O reconhecido neurocientista brasileiro, Sidarta Ribeiro, conclui de seus estudos que os sonhos são restos diurnos. Segundo ele, se temos sonhos abstratos, não temos problemas sérios, pois pequenos problemas viram um amontoado, porém, se temos um problema sério, ele aparece no sonho de maneira bastante clara. A evolução dos estudos das ondas cerebrais, durante o sono, mostrou que “*o sistema nervoso adormecido reativa-se de maneira a repetir os padrões da atividade da vigília*” (Ribeiro, S, 2003). Sidarta Ribeiro ainda coloca que o crescimento dos estudos bases neuronais poderá dizer se a base da contribuição de Freud e Jung sobre os significados dos enredos dos sonhos está correta ou não.

Portanto, vendo evolução da compreensão do sonho dentro da psicologia, adentrando os modernos estudos da neurociência, a despeito das diferenças do concebimento das diferentes abordagens, nota-se que elas têm em comum; considerar que os sonhos trazem importantes mensagens existenciais, muitas vezes desconhecidas ou desvalorizadas pelo sonhador. Além disso, é mister perceber que cada sonho tem um significado específico para cada sonhador, não existindo um significado geral que possa ser aplicado a determinado sonho. Logo, sendo o sonhador, o único capaz de explorar, analisar e encontrar uma possível compreensão para seu sonho e ao terapeuta cabe ajudá-lo nesta atividade.

Referências Bibliográficas

Garcia-Roza, L. A.(2001). Freud e o Inconsciente. Rio de Janeiro, Jorge Zahar.

Heidegger, M. (2009). Seminários de Zollikon, Petropólis, RJ, Editora Vozes.

Jung, C. G. (Et Al) (2008). O Homem e Seus Símbolos. Rio de Janeiro, RJ, Ed. Nova Fronteira.

Perls, F. S. (1976). Gestalt-Terapia Explicada. São Paulo, Ed. Sumus Editorial LTDA.

Sartre, J. P. (2014). O Existencialismo é um Humanismo. Petropólis, RJ, Ed. Vozes.

Sartre, J. P(2013). O Ser e o Nada. Petrópolis, RJ, Ed. Vozes.

Ribeiro, S. (2003). Sonho, Memória e o Reencontro de Freud com o Cérebro. Rev Bras Psiquiatr 2003;25(Supl II):59-63

Yalom, I. D. (2002). Os Desafios da Terapia. Rio de Janeiro, Ediouro.

Referência Videográfica

Benicio, E. Café Científico da UFBA. Sidarta Ribeiro fala sobre sono, sonho e memória. Direção Marco Queiroz. Universidade Federal da Bahia. Entrevista com Sidarta Ribeiro a WEB TV UFBA disponível em https://www.youtube.com/watch?v=8Lj-AMFh7po

1. O Existencialismo é a filosofia que teve como precursor o filosofo dinamarquês Soren Kierkegaard , porém foi na França, na década de 30, que ganhou força e tal denominação com os franceses Jean Paul Sartre e Albert Camus, tendo outros importante nomes como Heidegger, Buber, Gabriel Marcel, entre outros. O existencialismo pregava que a existência precede a essência e a característica fundamental da condição, logo rejeita construção teórica do inconsciente freudiano, acreditando que o vivido pertencia à consciência, mesmo que fosse negado pela pessoa, o que são princípios para novas formulações sobre os sonhos. [↑](#footnote-ref-1)