

Os Sonhos

Rui Manuel Carreteiro

Psicólogo Clínico

Licenciado pela Universidade de Lisboa

Outubro de 2003

CASO DA SEMANA **Pesadelos e ansiedade**

Em princípios de Junho, tive um problema na próstata e urinava uma dez vezes por noite. Ora isso resultava que pouco dormia, isto durante talvez umas 3 semanas. Fui ao médico e o problema de urinar melhorou, mas fiquei muito afectado psicologicamente, e então criei um complexo de tal forma que tenho muito medo de ter pesadelos e fazer uma asneira, isto é, perder a consciência e descontrolar-me. Então deixei de ter aquele sono tranquilo e se acordo tenho a ideia que posso ter um pesadelo fico logo num estado de muito nervosismo, que depois custa-me muito a voltar a pegar no sono.

Os pesadelos, apesar de como todos sabemos, não serem nada agradáveis, fazem parte do sono e cumprem uma função muito importante que é a de nos permitir regular a ansiedade e continuar, de alguma forma, a dormir. Os pesadelos são uma consequência da ansiedade e não a causa da ansiedade que frequentemente sentimos ao acordar.

Os pesadelos não nos levam a perder a consciência, nem a fazer alguma asneira, como nos relata, mas o mesmo já não se pode dizer da ansiedade.

Assim, creio que o cerne do seu problema se encontra na ansiedade – que reconhece advir da situação de saúde que o atormentou – e não no sono ou nos pesadelos. Logo que conseguir compreender e lidar melhor com esta ansiedade, os sintomas tenderão a desaparecer e o sono será certamente mais tranquilo e aprazível.

O sono é indispensável para a reposição das energias e descanso do sujeito. O sono é composto por várias fases – desde o adormecimento até ao sono profundo – sendo neste último, também chamado de sono REM (do inglês *rapid eyes movements* – movimentos oculares rápidos) que os sonhos ocorrem. Trata-se de uma fase muito activa com contracções musculares, daí o nome de sono paradoxal, pelo qual também é conhecida, e que dura cerca de noventa minutos.

Ao contrário do que muitas pessoas possam pensar, sonhamos todos os dias (a menos que o sujeito não durma, isto é, não entre na fase REM). O que acontece é que, por razões diversas, nem sempre nos lembramos do conteúdo dos sonhos ou mesmo de termos sonhado. Para Freud o sonho é o guardião do sono. Sem sonho não conseguiríamos dormir, se bem que haja algumas perturbações graves (como sejam as psicoses, de que se falará mais adiante), que atingem a capacidade simbólica do sujeito e a capacidade de sonhar.

Desde a antiguidade que o homem sempre se interrogou sobre os sonhos atribuindo-lhe particular curiosidade e misticismo. Durante muito tempo os sonhos foram considerados como indicadores do futuro – como informações de entidades divinas relativamente a calamidades ou acontecimentos que estariam por acontecer.

Sigmund Freud, o chamado “pai da psicanálise”, vai lhe atribuir uma grande importância para o estudo da vida mental do sujeito, em primeiro lugar porque considera que durante o sono, os conteúdos ditos inconscientes, poderiam através de mecanismos mentais específicos, chegar ao consciente sob a forma de simbolismos. Tal explica o facto dos sonhos serem por vezes estranhos e aparentemente sem sentido.

Para Freud, o sonho relaciona-se com o passado e o presente de quem sonha e origina-se a partir de regiões desconhecidas no interior. Hoje sabemos que os conteúdos do sonho prendem-se geralmente com acontecimentos das últimas 48 horas. Nos sonhos vamos encontrar aspectos do dia-a-dia, do passado, aspectos relacionados com o funcionamento biológico do sujeito (como o sujeito que acorda para urinar sonhando que estava aflito para urinar) ou do meio em redor do sujeito (como o indivíduo que acorda a sonhar que está a tocar a campainha para entrar nas aulas e repara que o despertador está a tocar).

Para o psicanalista, os sonhos seriam a realização de um desejo inconsciente que o indivíduo não conseguiria realizar durante a vigília. Todos os sonhos apresentariam um conteúdo manifesto (uma história que o sujeito consegue frequentemente descrever) mas o mais importante é o seu conteúdo latente (isto é os motivos inconscientes que está por detrás do sonho). A passagem do conteúdo manifesto para o conteúdo latente seria possível através de uma interpretação dos sonhos em que os símbolos seriam interpretados.

Toda uma tónica passou portanto para a interpretação dos sonhos com vista a uma melhor compreensão da vida mental dos sujeitos. Tal levou a uma generalização abusiva e taxativa dos símbolos do sonho que se vê frequentemente comercializada através de manuais que de uma forma mais ou menos selvagem procuram dotar de sentido os sonhos das pessoas.

Tal trata-se obviamente de um erro, em primeiro lugar porque a interpretação depende muito das características pessoais do sujeito, sendo defendido que a interpretação deveria, idealmente, ser realizada pelo próprio.

Por outro lado, embora alguns símbolos sejam amplamente partilhados (já que certas semelhanças físicas, funcionais ou linguísticas são percebidas pela maioria das pessoas) – por exemplo, entre muitos outros, baú, caixas e fechaduras para órgão sexual feminino e chave, tronco, pistola para objecto sexual masculino – não existe uma chave que possa ser aplicada de forma directa e generalizada.

Desta forma, e correndo o risco de desapontar alguns leitores, não se vai incorrer no erro (tantas vezes partilhado) de apresentar uma ampla lista de situações ou objectos com o seu significado ou interpretação.

Para tal, é indispensável conhecer melhor a experiência de vida da própria pessoa que sonha cuja diversidade, não nos é aqui possível de contemplar. Para os mais curiosos, e que gostavam de saber mais acerca dos seus sonhos ou de algum sonho específico, a sugestão vai no sentido de procurarem alguém especializado