



A IMPORTÂNCIA DO SONHO

Dormir é sonhar e sonhar é uma necessidade neurofisiológica. Estudos do campo da Psicologia têm determinado que a privação do sono acarreta sérias consequências mentais e físicas.

O primeiro estágio é o **sono leve**: têm a duração de alguns minutos, quando o indivíduo fica relaxado, com os pensamentos mais ou menos descoordenados, podendo já neste estágio ocorrer sonhos.

O segundo estágio é o **sono intermediário**: ocorrendo um relaxamento maior, podendo ocorrer experiências sensoriais do tipo alucinatórias com movimentos desordenados do corpo.

O terceiro estágio é o do **sono profundo**: o indivíduo se torna insensível aos sons e oferecerá resistência em ser acordado.

O quarto estágio é o **sono mais profundo**: de total relaxamento, completo desligamento do mundo exterior. É nesta fase que podem ocorrer alterações como o sonambulismo.

Sigmund Freud (1856-1939) define o conteúdo do sonho como “realização dos desejos”. O sonho é um fenômeno regressivo, o qual nos devolve aos estados primitivos da infância. Freud trabalhou baseado na hipótese de que os sonhos não são produto do acaso, mas que estão associados a pensamentos e problemas conscientes. É necessário haver alguma coisa mais eficaz para que mudemos de atitude ou de comportamento. E é isto que a linguagem do sonho faz: o seu simbolismo tem tanta energia psíquica que somos obrigados a prestar-lhe atenção. Isto ocorre em especial com pessoas que dão muita importância a objetos exteriores ou com as que abrigam sentimentos de inferioridade e de dúvida no mais íntimo da sua personalidade. A função geral dos sonhos é tentar restabelecer o nosso equilíbrio, produzindo um material que reconstitui, de maneira sutil, o equilíbrio psíquico total.

As descobertas de Freud de que os sonhos têm um conteúdo psicológico fundamental revolucionaram o estudo da mente. Os conhecimentos desenvolvidos por ele trouxeram os sonhos para o campo da Psicologia e demonstraram que através destes desejos são realizados, disfarçados ou não, é nos sonhos que se vivencia o que realmente se é ou os aspectos da personalidade que se tenta esconder de si mesmo.

O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1961) ampliou o papel dos sonhos ao afirmar que os sonhos não seriam apenas reveladores de desejos ocultos, mas também, uma ferramenta da psique que busca o equilíbrio por meio da compensação. Ou seja, na busca pelo equilíbrio, personagens arquetípicas interagem nos sonhos em um conflito que buscam levar ao consciente conteúdos do inconsciente.



O aspecto inconsciente de um acontecimento é revelado através dos sonhos, onde se manifesta, não como um pensamento racional, mas como uma imagem simbólica. Do ponto de vista histórico, foi o estudo dos sonhos que permitiu, inicialmente, aos psicólogos, a investigação do aspecto inconsciente de ocorrências psíquicas conscientes.

Um aspecto muito importante em se atentar nos sonhos, segundo Jung é saber como o sonhador lida com as forças malignas (que aparecem sob forma de assaltante, perseguidores, monstros, ...), o que ele denomina “a sombra”, para se averiguar como, na vida desperta, a pessoa lida com as adversidades, a autoridade ou poder e os conflitos de idéias. Jung aponta os sonhos como forças naturais que auxiliam o ser humano no processo de individuação. Ao contrário de Freud, as situações absurdas dos sonhos, para Jung, não seriam uma fachada, mas a forma própria do inconsciente de se expressar.

Os sonhos seriam uma demonstração da realidade do inconsciente. Sendo estudados corretamente pode-se descrever e conhecer o momento psicológico do indivíduo. A linguagem dos sonhos são símbolos. Para entender seus variados conteúdos, temos que estudar profundamente os símbolos.

O **pesadelo** é um sonho penoso com sensação de opressão torácica e dispnéia, terminando por um despertar sobressaltado ou agitado e com ansiedade. É uma perturbação qualitativa do sono (*parasônia*), na maior parte das vezes de origem psicoafetiva. Portanto, existem desejos sádicos e masoquistas que produzem grande ansiedade, mas nem por isso deixam de ser desejos que o sonho satisfaz. Isto explica por que pessoas com ideias pouco realistas ou que têm um alto conceito de si mesmas, ou ainda, que constroem planos grandiosos em desacordo com a sua verdadeira capacidade, sonham que voam ou caem. Quando isso ocorre os sonhos aparecem em forma de pesadelos. O sonho compensa as deficiências das suas personalidades e, ao mesmo tempo, alerta sobre os perigos das atitudes e escolhas que o sonhador está tomando ou deixando de tomar em sua vida atual.

Há casos em que as pessoas sonham o mesmo sonho, desde a infância até à idade adulta. Este tipo de sonho é, em geral, uma tentativa de compensação para algum defeito particular que existe na atitude do sonhador em relação à vida; ou pode ter por origem um momento traumático que tenha deixado profunda marca na vida do sonhador. Pode também ser a antecipação de algum acontecimento importante que está para acontecer.

As nossas doenças pessoais e sociais estão basicamente relacionadas com nossa inabilidade de sintonizar e integrar continuamente o novo que flui da nossa natureza continuamente mutável (“Os sonhos” - Ernest L. Rossi)

Dr. Maurício Aranha - Médico pela Universidade Federal de Juiz de Fora; Especialista em Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya; Pesquisador do Núcleo de Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. E-mail: ma@icc-br.org