

A CONSTRUÇÃO DOS SONHOS: abordagem multidisciplinar

Larissa Zucco Iarocheski¹
Fabio Ricardo Ledesma²

RESUMO: O presente artigo se destina a discutir sobre a construção dos sonhos através de uma proposta de integrar abordagens diversas em um mesmo trabalho. Assim sendo, o leitor irá vislumbrar brevemente sobre a importância dos sonhos não apenas para a Psicanálise e Psicologia Analítica, mas também nas abordagens Humanistas, Gestalt, Sistêmica e Psicofarmacologia. Para a construção do artigo foi utilizada a revisão bibliográfica em livros, artigos, dissertações e trabalhos acadêmicos. Dentre os resultados obtidos, o leitor encontrará a discussão que norteia a totalidade do ser humano através das partes, bem como os sonhos em sua criação lúcida e com significância, participação ativa do indivíduo em seus próprios sonhos e também a indução de sonhos através do uso de fármacos. Conclui-se por fim que a psicologia tem um papel fundamental na compreensão da totalidade do ser e de suas funções e fenômenos, e que a mesma deve utiliza-se dos meios possíveis para produzir conhecimento científico, valorizando a ciência e sua prática.

Palavras-Chave: Sonhos; Psicologia Humanista; Psicologia Gestalt; Psicologia Sistêmica; Psicofarmacologia.

ABSTRACT: This article is intended to discuss the construction of dreams through a proposal to integrate different approaches in the same work. Therefore, the reader will briefly glimpse the importance of dreams not only for Psychoanalysis and Analytical Psychology, but also in the approaches of Humanist, Gestalt, Systemic and Psychopharmacology. For the construction of the article, bibliographic review was used in books, articles, dissertations and academic works. Among the results obtained, the reader will find the discussion that guides the totality of the human being through the parts, as well as dreams in their lucid and meaningful creation, active participation in dreams and also the induction of dreams through the use of drugs. Finally, it is concluded that psychology has a fundamental role in understanding the totality of being and its functions and phenomena, and that it must use the possible means to produce scientific knowledge, valuing science and its practice.

Keywords: Dreams; Humanistic Psychology; Gestalt Psychology; Systemic Psychology; Psychopharmacology.

INTRODUÇÃO

A análise ou entendimento dos sonhos ganhou destaque a partir das obras Sigmund Freud (1856-1939), embora já seja estudada anteriormente, sua ênfase se deu em “A Interpretação dos Sonhos”. O pai da Psicanálise, Freud, que através de suas observações e estudos em psiquiatria pode associar os sonhos à porta de acesso ao inconsciente humano, em uma abordagem própria, com campo novo e até mesmo

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade do Contestado – UnC, campus Canoinhas. E-mail: Lari.zucco.lzn@gmail.com

² Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Comunitário pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (2018), Psicólogo da ILPI Santa Rita, Docente do curso de Psicologia da Universidade do Contestado - UnC. E-mail: fabio.ledesma@professor.unc.br

revolucionário. Posteriormente, Jung (1875-1961), considerado por Freud como seu pupilo, traz novos olhares para os sonhos através da Psicologia Analítica, onde contribui principalmente para um entendimento das imagens arquetípicas, arquétipos e figuras universais que se repetem em todas as civilizações deixando claro a noção da existência do inconsciente coletivo.

Os sonhos não são unicamente abordados pela Psicanálise e a Psicologia Analítica – ainda que ganhem forte destaque até a contemporaneidade –, abordagens outras também buscam dissertar sobre a influência dessas experiências que dão vida à fantasia, desejos, compensações e até mesmo noções de acontecimentos futuros – ainda que não expressados literalmente, sendo manifestados através de metáforas. Cotidianamente ouvimos em conversas corriqueiras relatos de pessoas sobre o que sonharam na noite anterior, entusiasmadas ou assustadas, afinal, os sonhos desencadeiam nos seres humanos sentimentos e emoções. Sonhos mais assustadores, monstruosos ou de perseguição tendem a causar medo e tensão, enquanto sonhos em que se pode voar, levitar ou ter superpoderes tendem a causar sensações de liberdade, bem-estar, sentimentos de alegria e felicidade. Existem também os sonhos que surgem como um presságio, uma mensagem, um algo simbólico. Através deles sensores de alerta podem ser ativados, como sonhar com um acidente e desencadear maior atenção no trânsito, ou sonhar com bebês e supor que alguém próxima está ou ficará grávida, ou ainda como um ato simbólico de resolução de conflito, carinho, lembranças de entes queridos que não estão mais presentes ou algo que os recorde.

De toda forma, os sonhos tem sua importância na história da humanidade. Por isso se deu a presente escolha de temática desse artigo. Questões que perduram a existência humana como a do “porque sonhamos?” vem sendo discutidas desde os tempos de Aristóteles e até mesmo antes dele, com os povos judeus e hebreus e também algumas religiões. Mas como ele é compreendido dentro da Psicologia na atualidade? É o que será visto a seguir. Esse fenômeno que ocorre quando dormimos gera debates tanto na sociedade como também na academia, afinal, se pode envolver cultura, religião, mitos e a ciência para descobrir mais sobre o desenvolvimento dessa temática. O que se propõe no presente trabalho é abordar os sonhos a partir de abordagens outras que não a Psicanálise e a Psicologia Analítica, pois ambas já possuem um arsenal de conteúdos e que constantemente vem sendo atualizado. Portanto, a seguir, o leitor acompanhará o desenvolvimento dos sonhos em abordagens da Psicologia Humanista,

Psicologia Sistêmica, Psicologia Gestalt e para a influência da Farmacologia relacionadas aos sonhos.

MATERIAL E MÉTODOS

O método utilizado para o presente artigo foi a revisão bibliográfica através de livros, artigos, dissertações e/ou trabalhos acadêmicos cuja temática pudesse abranger sonhos nas abordagens de Sistêmica, Humanista, Gestalt e Psicofarmacologia. Segundo Antônio Carlos Gil (2002, p.17) “pode-se definir pesquisa como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos” além de que a pesquisa só é “desenvolvida mediante o concurso dos conhecimentos disponíveis e a utilização cuidadosa de métodos, técnicas e outros procedimentos científicos”. Para tanto, utiliza-se aqui o que fora descrito pelo autor acima referenciado como pesquisa exploratória, cujo objetivo encontra-se em “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses” tendo como objetivo o “aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições”, as principais características desse modelo de pesquisa são: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que "estimulem a compreensão" (GIL, 2002, p.41).

Foram pesquisados tópicos como: benefícios e malefícios dos psicofármacos; relação dos psicofármacos com os sonhos; Fenomenologia do onírico; a influência dos fármacos nos sonhos; os sonhos e os medicamentos; Psicologia Sistêmica e os sonhos; análise sistêmica de sonhos; sonhos na perspectiva Sistêmica; Psicologia Humanista e os sonhos; análise de sonhos na Psicologia Humanista; sonhos para a Psicologia Gestalt; sonhos para a teoria Humanista; sonhos para a Psicologia. Para seleção de material foi levado em consideração o critério de entendimento do fenômeno “sonhos” e/ou “sonhar” dentro das abordagens inicialmente destacadas. Alguns materiais dissertavam sobre a abordagem, entretanto sem nenhuma ligação com o objeto de estudo – a compreensão dos sonhos – e, portanto foram descartados. Ainda assim, foram acrescentados dados para além das abordagens Gestalt, Sistêmica, Humanista e Psicofarmacologia, tendo em vista a sua relevância na compreensão dos sonhos, como a Psicanálise, Psicologia Analítica Junguiana, conhecimento diversos sobre períodos e

estudos dos sonhos anteriores aos marcos teóricos e também o envolvimento da arte – nesse caso cinematográfica – para fomentar e exemplificar a discussão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Psicologia Humanista surge com uma proposta diversa àquela utilizada inicialmente, uma vez que não busca analisar ou calcular o indivíduo e suas capacidades. Portanto, a partir daqui o leitor poderá compreender brevemente sobre essa linha de atuação e como a mesma compreende o fenômeno dos sonhos, foco principal do presente trabalho. Segundo Gomes et. al. (2004) o Humanismo não se caracteriza como uma teoria, método, filosofia e nem mesmo uma psicologia. É algo que se manifesta na “historicidade das ideias que aflora com maior ou menor intensidade de tempos em tempos” e que a sua mensagem pode alcançar a todos e de infinitas formas “em função de um estado de opressão individual e social” (Gomes, et al, 2004, p.6). Ainda, atua como força capaz de mobilizar a busca individual por algo, por mudança, pelo sentido ou pela justiça e reformas sociais.

Os humanismos têm em comum a ênfase no valor da individualidade. O humanismo individual, mais claramente identificado com o que se reconhece como psicologia humanista, tem como meta a promoção de revoluções individuais, isto é, o rompimento com um estilo de vida e com uma maneira de pensar. Em contraste, o humanismo social, mais claramente identificado com uma psicologia sócio-histórica, é antiindividualista e enfatiza a união de forças em grandes movimentos solidários na promoção de mudanças sociais. Ambos os humanismos estão comprometidos com a melhoria da qualidade de vida (GOMES et. al., 2004, p.7).

No Brasil, a história do Humanismo pode ser encontrada principalmente nas tendências que a acompanham, como a Abordagem Centrada na Pessoa, Fenomenologia, Fenomenologia Existencial e Existencialismo. Como afirma Gomes et. al. (2004, p.7) “a primazia cabe à Abordagem Centrada na Pessoa que parece ter sido a primeira a ser difundida entre psicólogos, introduzindo o existencialismo e a fenomenologia” essas teorias estão ligadas as Psicologias Compreensivas, que buscam entender a expressão e comunicação do sujeito, mostrando-se preocupados com questões que envolvem a interpretação. Dentre os principais pontos que divergem a abordagem Humanista das demais abordagens psicológicas, se destacam os pontos a seguir:

1) tomam como ponto de partida a experiência consciente, alinhando-se com a fenomenologia e o existencialismo; 2) abordam o ser humano em sua totalidade e integridade; 3) entendem a condição humana como limitada pela imbricação eu-corpo/outro/mundo, mas nem por isso destituída de liberdade e autonomia; 4) trabalham com uma metodologia anti-reducionista; e 5) assumem uma ética fundamentada na abertura para a experiência, na possibilidade de escolha, e na exequibilidade da redefinição do sentido de vida (GOMES et. al., 2004, p.7).

Dentre as pesquisas realizadas sobre a existência de estudos que abordem o sonhar dentro da perspectiva Humanista, foram encontrados dados dentro da teoria Fenomenológico-Existencial.

Ao visualizar os objetos no mundo real, a consciência se utilizaria de seu modo perceptual, isto é, aquele que possibilita a aparição do objeto sob múltiplas perspectivas, e que confere à consciência intencional a possibilidade de escolha por onde se direcionar. Isso ocorre porque o objeto perceptual é sempre visto a partir de uma determinada perspectiva, ou seja, dentro do tempo e do espaço, percebido pela consciência que se dispõe a vê-los. O modo imaginante de apreender os objetos, por outro lado, possibilita a apreensão do objeto irreal que, por não ser percebido, mas sim imaginado, é apreendido de uma só vez. Isso significa que, por não possuir nem espacialidade nem temporalidade, na imagem não há parâmetros de contraste ou comparações, como no caso dos objetos percebidos. O que ocorre, dessa maneira, é que na imagem há um saber evidente e imediato (SANTOS, 2008, *apud* MILHORIM; CASARINI; SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.88).

A partir da visão de Sartre, estabelecida pelos autores acima citados, é estabelecida a noção de que o sonho ou o sonhar não percebido como objeto real, mas sim como produto da consciência da imaginação humana, objeto irreal. Tudo que compõe o objeto irreal é subjetivo, de um mundo próprio do sujeito, algo que vai do “análogo ao real como enredo, com espacialidade e temporalidade que lhe são próprias” MILHORIM, CASARINI, SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.88). Aquilo que compõe o sonho faz parte da “criação de um mundo orientado por um Eu-imaginário, como o qual nos identificamos” (MILHORIM, CASARINI, SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.88).

A partir disso, o terapeuta pode fazer com que o sonhador se aproxime das experiências que são manifestadas no contato com o material onírico, sendo a análise do próprio relato uma maneira de observar elementos importantes sobre a vida do sonhador. Santos (2008) explica que a experiência da experiência, ou seja, a vivência das imagens do mundo onírico permite compreender a intenção da

consciência que as criou no mundo desperto. A função do analista, nesse aspecto, é auxiliar o paciente a regredir em sua história pessoal até chegar ao sentido do seu projeto inicial, ou seja, “a base sobre a qual se assentam os outros projetos existenciais do indivíduo” (SANTOS, 2008, p. 244, apud MILHORIM; CASARINI; SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.88-89).

Portanto, através dessa exposição, se mostra a importância de deixar que o sonho se revele conforme sua forma, de modo que se consiga trazê-lo para fora do mundo irreal, proporcionando o clarear da intencionalidade, “equivalendo isso à descoberta de outros significados na existência do sujeito” (MILHORIM, CASARINI, SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.88). Ainda, é possível realizar uma análise sobre os fenômenos oníricos, sob uma ótica Heideggeriana, sendo essa compreendida como parte da vigília humana e obrigatoriamente dependente da história do sujeito:

O sonhar, portanto, é compreendido como uma experiência que depende da continuidade histórica da vida humana, se constituindo como um acontecimento pertencente à própria experiência. A autora faz, a partir disso, a consideração de que a vivência desperta se caracteriza por uma mesmidade do mundo, que se mostra em sua cotidianidade e desdobramento na temporalidade própria do existir humano (MILHORIM; CASARINI; SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.89).

Por fim, entende-se que a compreensão desse fenômeno depende das vivências do sujeito, sendo a interpretação realizada através da relação do conteúdo manifestado + o modo como o sujeito se relaciona com o mesmo, abordando então a sua condição existencial, sendo necessária a investigação do interno e externo daquele que o sonha. Não há o vislumbrar da estrutura ou o motivo do sonhar, mas sim a compreensão do conteúdo que está sendo apresentando e a forma da pessoa vincular-se ao mundo. Já a psicologia Gestalt pode ser compreendida como uma teoria própria, até como uma das ondas da Psicologia, mas também como parte da Psicologia Humanista. As discussões a respeito dessa questão envolvendo o seu pertencimento dentro da Psicologia são muitas, porém irrelevantes ao contexto desse trabalho, afinal, o que se busca aqui é a compreensão do fenômeno sonhar para a Gestalt. Mais uma vez, manifesta-se o entendimento de um modo de existir similar ao vivenciado quando acordado, uma vez que o sujeito tem a possibilidade de intervir no seu próprio sonho. Assim sendo, conforme Santos (2004, p.39), os estados de vigília e de sonho “constituem modos diferentes de constituir a mesma existência” mesmo que com características próprias da estrutura básica inerente ao *dasein*, a saber, “a

Revista Húmus vol. 11, num. 31, 2021

espacialidade, a temporalidade, afinação e corporeidade”. Mas como explicar então os acontecimentos que não são familiares a realidade ou vivência do sujeito?

[...] o sonhador pode ser exposto a diversas significações não familiares, pela primeira vez, enquanto está inserido no processo onírico. Essas situações e significações tendem a aparecer no conteúdo do sonho quando não confrontadas na vida desperta. A tarefa dentro da psicoterapia, portanto, seria a de “convidar o paciente a visualizar essas possibilidades de vida, ainda irrealizadas, que se apresentam no sonho” (Santos, 2004, p. 39).

Dessa forma, essa experiência pode surgir como fenômenos que o sujeito está aberto a experimentar, assim como manifestado por Milhorim, Casarini e Scorsolini-Comin (2013, p.89) “o modo pelo qual ele se conduz em relação ao que é apresentado”, pois a maneira cuja qual ele reage ou lida com essa situação sonho caracteriza a “compreensão do sonhador sobre sua existência por meio da analogia realizada entre os acontecimentos no sonho e a situação que se experimenta no desenrolar da história biográfica do indivíduo”. Portanto, o “sonho quando analisado pela Gestaltterapia”, estabelecida como uma abordagem existencial que dá importância à existência total da pessoa, dá vida a “realidade humana”, a partir disso, “é tida como sempre sendo uma realidade total, mesmo que a experiência vivenciada seja a de uma situação específica”(MILHORIM, CASARINI, SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.89).

Por essa razão, os sonhos constituem claramente a realidade do sonhador sendo, também, caminho real para a integração do indivíduo, por meio da harmonização de todas as suas partes. Essa constatação é realizada com base na ideia de que os elementos que constituem o sonho retratam o próprio sonhador, ou seja, cada elemento constitui um fragmento de sua personalidade. Dessa forma, como afirma Santos (2004, p. 37), “a cena onírica é realizada pelo próprio sonhador como uma projeção de si mesmo”. Assim, o sonho teria como função externalizar conflitos interiores, produzidos pela alienação de aspectos da personalidade e do receio do sonhador ante a possibilidade da tomada de consciência sobre si próprio(SANTOS, 2006 *apud*MILHORIM; CASARINI; SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.90).

Para concluir o que fora apresentado, se apresenta a discussão da necessidade de trazer para a consciência os conteúdos apresentados em sonhos e a importância do terapeuta, aqui compreendido como um facilitador, para a significância dos sonhos já vivenciados como uma situação real e possível de resolução de conflitos e ou explicações no presente.

O conteúdo onírico então, informa sobre qual a situação de vida do sonhador e, especialmente, sobre como modificar a situação incômoda que se vivencia. A atitude de tornar-se consciente dessas partes de si alienadas, que são projetadas nos elementos dos sonhos, traz a possibilidade de mudança de vida. A função do terapeuta passa a ser a de um facilitador, que “considerando os eventos não em termos representacionais, mas sim enquanto eventos percebidos” (Santos, 2004, p. 38) – traz o sonho de volta ao presente e faz ser revivida a situação sonhada como se estivesse acontecendo no momento atual. Os gestalt-terapeutas podem utilizar-se, inclusive, da técnica de dramatização, na qual o sonhador desempenha todos os papéis que são apresentados na cena onírica (Santos, 2006). Ocorre, a partir disso, a escolha de algum elemento que pareça trazer um significado de conflito existencial, seguido da identificação que o paciente perceberia em si mesmo com relação às qualidades daquilo que está representando – que até então eram fragmentadas de sua personalidade. Pode-se considerar, desse modo, que o sonho não é interpretado para a gestalt-terapia, pois ao invés de analisá-lo, o objetivo é trazê-lo de volta à vida como se estivesse ocorrendo no momento atual (SANTOS, 2006 *apud* MILHORIM; CASARINI; SCORSOLINI-COMIN, 2013, p.90-91).

Sua função, portanto, é apontar a dificuldade existencial presente na vida do sujeito, como parte da personalidade que não o está nítida. A partir dessa compreensão, o encontro do paciente com aquilo que ele necessita assimilar em si mesmo se tornaria muito mais acessível e espontâneo. Na perspectiva da Psicologia Sistêmica há o pressuposto de que existem dimensões diferentes que abrangem o pensamento sistêmico e suas práticas, sendo destacados por Coelho (2016, p.92) como:

A primeira dimensão é o reconhecimento da complexidade organizada do universo, ou seja, ver e pensar as relações existentes em todos os níveis da natureza, buscando a compreensão dos acontecimentos, podendo ser eles físicos, biológicos ou sociais, em relação aos contextos onde ocorrem; a segunda dimensão é a visão sobre o dinamismo das situações em que não há previsão de situações, pois o mundo está em constante processo de mudança; a terceira dimensão diz do reconhecimento de que não há realidades objetivas, mas vamos nos constituindo à medida que nos interagimos com o mundo.

Essa abordagem busca entender o sintoma individual “não de forma isolada, mas na relação como um todo” e que esta favorecerá a “mudança de todo sistema familiar, como a mudança deste sistema também influenciará o indivíduo” (COELHO, 2016, p.92). Contudo, dentre as pesquisas realizadas não foi possível encontrar livros, artigos, ou trabalhos acadêmicos que dissertem sobre a temática dos sonhos e o pensamento ou abordagem sistêmica. Entretanto, na terapia relacional sistêmica foi possível compreender que o sonhos se manifesta apenas como mais um dado do

Revista Húmus vol. 11, num. 31, 2021

inconsciente, ou seja, de padrão de funcionamento, que não se mostra como ferramenta de análise ou de prática psicológica, como pode ser demonstrado na Técnica denominada “sonhos”:

Título: Sonhos

Objetivo: auxiliar o cliente a ter outras formas de trabalhar com uma situação simbólica.

Código: I

Material: Papel, lápis e lápis de cor.

Consignas: “Desenhe o sonho que você acaba de me relatar.” “Agora, desenhe os sentimentos presentes no sonho.” Relacionar o sonho, os desenhos e a situação real.

Variação: Pedir que o cliente represente o sonho e os sentimentos corporalmente ou através de algum material artístico.

Observação: Sendo o sonho um dos caminhos para o inconsciente, é importante que os clientes aprendam a relacionar seus sonhos com seu processo.

Pergunta: - O terapeuta pode mostrar para o cliente o que viu nos desenhos ou compreendeu no relato do sonhos? R. Pode, desde que seja útil para a percepção do cliente e que sua análise seja colocada como uma hipótese, um ângulo parcial, e não como a verdade. (ROSSET, 2013, p. 95)

As técnicas, para Rosset (2014, p.4), funcionam muito além de um instrumento de manipulação da situação, também são úteis quando “utilizada como uma real necessidade do momento de um indivíduo ou de um grupo, pode se transformar numa obra de arte”, afinal, utiliza-se elas quando o processo terapêutico não está acontecendo e é necessário desencadear movimentos novos. A técnica surge como um facilitador, e no caso do sonho surge como um facilitador do entendimento da situação e dos sentimentos vivenciados pelo indivíduo frente ao fenômeno. Por conseguinte, o debate que cerca a temática dos sonhos e a influência do uso de medicamentos e ou drogas para a construção do sonhar ganha espaço a partir de agora. Não é novidade que literatura e o cinema deram vida para os fenômenos alucinatórios presente nos sonhos através do uso de drogas, medicamentos, remédios e psicofármacos, mas seria essa uma realidade possível?

[...] os fármacos objetificam a arte de curar dos médicos e transformam em alguma coisa que pode ser usada por qualquer um. Os fármacos quebram a hegemonia dos profissionais e habilitam as pessoas a ajudarem a si mesmas. Os medicamentos, portanto, têm um poder “libertador”, particularmente naquelas sociedades onde é difícil controlar sua circulação e uso (VAN DER GEEST, WHYTE, 2011, p.460).

Portanto, há a noção de que a principal busca nos dias de hoje é do medicamento, aquele que proporciona a “cura”, o bem estar, e não o entendimento clínico da situação. O fármaco acaba ganhando espaço na sociedade ocidental como uma terapia mais barata – ainda que alguns medicamentos tenham inicialmente valor maior do que a do custo da uma psicoterapia. Dessa forma, “os fármacos ocidentais são frequentemente vistos como vantajosos, senão libertadores. Eles são convenientes e estão prontos para o uso” (VAN DER GEEST, WHYTE, 2011, p.460). Contudo, nem tudo representa apenas o mágico e belo das situações. Os fármacos e psicofármacos representam na sociedade ocidental o olhar médico para as mais diversas situações, de forma que se rotula tudo aquilo que é “normal” e “anormal”, tornando muitas vezes um problema social em um diagnóstico de doença, distúrbio ou transtorno. Assim sendo:

Os limites da psiquiatria biológica vão continuamente se ampliando; a cada dia o que anteriormente se considerava característica de personalidade hoje é convertido em doença - o que se assiste atualmente é a uma progressiva compreensão neuroquímica dos fenômenos psíquicos, em que todos os dias são criadas novas patologias para as quais se busca uma solução medicamentosa (RODRIGUES, 2003, p. 15 *apud* ROSSITO, FERRAZA, 2013, p.111).

Dessa forma, entende-se que todo tratamento destinado à esses diagnósticos rotulados (erroneamente) de patologias, intitulados de “medicalização social”, será realizado através de fármacos:

A prescrição de medicamentos, esse procedimento exclusivo da medicina, constituiu-se num avalizador importante desse papel de gerenciamento humano exercido pela medicina porque, muitas vezes, se não na grande maioria dos casos, prescrever medicamentos aparenta ser a única alternativa científica de tratamento. Para isso, vale passar por cima de qualquer questão que possa implicar outra explicação e/ou tratamento à doença (ROSSITO, FERRAZA, 2013, p.111).

Esse mecanismo padronizado e automatizado de reconhecer que o bom médico é aquele que sabe medicar acaba resultando em um “processo de biologização que atualmente tende a transformar qualquer mal-estar em doença”, o que por si só exhibe a problemática inerente ao sujeito que sofre (ROSSITO, FERRAZA, 2013, p.111). Entender o sofrimento psíquico e as formas alternativas de tratamento fazem parte do subjetivar desse sujeito, entender que os sintomas apresentados podem estar relacionados a causas emocionais, psicológicas e também sociais, descrendo a ideia de

que todo sintoma avém de algo biológico e que obrigatoriamente necessita do uso de medicamentos farmacológicos.

Para o pai da psicanálise, Freud (1856-1939), as drogas representam um meio através do qual o sujeito nega o confronto com a realidade, estando portanto em “em um processo de total obstrução da angústia, o que resultaria na impossibilidade do encontro do sujeito com seu próprio desejo” ou seja, esse sujeito adentra em uma bolha de zona de conforto, composta por seu mundo interno e fantasioso, ocasionado principalmente pelo uso de substancias que lhe permitem tornar “real” (ainda que enquanto efeito alucinógenos, indução ao sonho lúcido ou deixando-o tão medicado a ponto de permanecer o dia todo em um estado de sonolência profunda) a fantasia esse mundo (ROSSITO, FERRAZA, 2013, p.112).

Nessa perspectiva, o homem contemporâneo submetido aos diversos tipos de estratégias medicalizantes, enclausurado pelos mecanismos da psicofarmacologia que promete curá-lo da própria condição humana e anestesiado pelos efeitos dos psicofármacos estaria cada vez mais sujeito ao processo de mitigação das possibilidades desejantes e ainda mais insensível e apático para não se ater ao seu próprio desejo. Diante desse processo, pode-se inferir que as formas de tratamento e as promessas de “cura” na atualidade desenvolveriam estratégias de “tamponamento das subjetividades” e “saneamento” subjetivo do indivíduo a fim de inseri-lo prontamente ao convívio social com o intuito de resgatá-lo de uma suposta condição negativa, mesmo que seja necessário preterir a investigação sobre as questões e os aspectos que o levaram ao sofrimento e aos males psíquicos e sociais (ROSSITO, FERRAZA, 2013, p.112).

Dessa forma, entende-se que a relação entre o homem ocidental e a sua busca incansável por soluções rápidas e que exigem pouco esforço, de modo que, no caso medicamentoso, um lembrete na agenda do celular ou um alarme marcando o horário para tomar o medicamento, torna-se mais que o suficiente para a satisfação pessoal. É necessário enfatizar que o uso de medicamentos é essencial quando de casos que apresentam sua problemática mais agravada, como uma depressão profunda, tais como transtorno bipolar ou esquizofrenia, não sendo suficiente um tratamento psicoterápico isolado. Ainda assim, para muitos casos apenas a psicoterapia ou o acompanhamento psicológico consegue trazer resultados positivos para esse indivíduo, tornando-se irrelevante o uso psicofarmacológico com o acompanhamento psiquiátrico. Para abordagens que utilizam os sonhos como métodos e formas de contribuir para a análise ou psicoterapia a não medicalização desse paciente é uma

importante aliada, uma vez que o indivíduo estará manifestando seu inconsciente livremente, sem alucinações, apagões ou interferências dos efeitos medicamentosos (sono exagerado).

Sobre os benefícios e malefícios dos fármacos e psicofármacos pode-se citar que, segundo Souza e Kopittke (2016), a não adesão do tratamento medicamentoso em paciente cujo caso mostra-se com agravos pode resultar na perda ou baixa qualidade de vida, dificuldade na recuperação e no retorno de atividades do cotidiano, problemas de contato e relacionamentos afetivos, sociais e familiares, os efeitos colaterais dos fármacos, risco ou medo de dependência ao fármaco e o desconhecimento dos efeitos do mesmo e/ou a ruptura brusca do tratamento por motivos de desinformação. Enquanto a adesão correta e controlada do tratamento pode auxiliar na melhoria de qualidade de vida, redução da taxa de morbidade, redução dos sintomas, redução de crises e prevenção das mesmas, fortalecimento de vínculos com o paciente e rede de atenção envolvida no processo, além do incentivo e motivação pela busca do resultado, da autoestima e confiança do paciente para consigo próprio.

Para investigar sobre o uso de substâncias farmacológicas em testes voltados à análise clínica, serão apresentados 2 recortes de estudos realizados em laboratórios do sono referente ao uso de medicamentos e drogas alucinógenas na indução de sonhos lúcidos. Quanto ao uso de drogas como fontes favoráveis de aumento dos sonhos, aqui compreendidos através da noção de sonhos lúcidos, se tem que:

Apesar de não haver estudos que testem a eficácia destas substâncias na indução de sonhos lúcidos, um estudo explorou as semelhanças e diferenças existentes entre estados psicadélicos induzidos pelo LSD, psilocibina e ayahuasca e os sonhos lúcidos, tendo concluindo que existe uma grande semelhança entre ambos. A ampla sobreposição entre os sonhos lúcidos e os estados psicadélicos sustenta a noção de que estes fármacos induzem experiências subjectivas agudas que podem ter efeitos benéficos a longo prazo no funcionamento psicossocial assim como no próprio bem-estar, devendo estudos futuros examinar como se relacionam os efeitos agudos destes estados com os resultados terapêuticos (GOVERNA, 2018, p.19-20).

Para além, quando estimulados com uso de fármacos, o autor supracitado revela que:

Um estudo administrou um fármaco da classe dos inibidores da acetilcolinesterase, Donepezil (Aricept®), para induzir sonhos lúcidos. Foram utilizadas duas doses de donepezil (5 mg e 10 mg). Os resultados foram promissores: nove dos dez participantes relataram um ou mais sonhos lúcidos quando receberam donepezil, enquanto apenas um

participante relatou a ocorrência de um sonho lúcido no grupo de controle com placebo. O donepezil pareceu aumentar significativamente a taxa de lucidez, aumentando igualmente, no entanto, a frequência de ocorrência de paralisia do sono assim como o número de microdespertares noturnos. A dose mais alta associou-se a uma maior eficácia na indução de sonhos lúcidos, estando no entanto associada a efeitos adversos como insônia e sintomas gastrointestinais (náuseas e vômitos) (GOVERNA, 2018, p.19).

Por fim, o autor ainda revela que a indução de sonhos lúcidos pode ser uma fonte interessante de estudos e pesquisas uma vez que as respostas acerca do potencial clínico da mesma mostrou-se positivo. Seria essa uma possibilidade viável para a diminuição ou tratamento de transtornos psicológicos?

[...] questionaram-se todos os participantes acerca do potencial clínico dos sonhos lúcidos. Das 419 respostas, apenas 205 (48,9%) responderam afirmativamente, desenvolvendo em resposta aberta a possível aplicabilidade clínica dos sonhos lúcidos no controle de fobias, tratamento de pesadelos, complemento de terapia cognitivocomportamental, tratamento de depressão, tratamento de insônia, entre outros. Esta dicotomia quase perfeita de respostas revela progressos no entendimento e reconhecimento dos sonhos lúcidos como possível entidade clínica e não apenas recreativa, havendo ainda, no entanto, um longo caminho a percorrer na divulgação e comprovação do potencial clínico destes sonhos (GOVERNA, 2018, p.30)

Conclui-se portanto que múltiplas são as possibilidades de discutir sobre o fenômeno dos sonhos e que as pesquisas na área mostram sua relevância através de estudos como o acima citado, coletando dados possíveis de análise até mesmo para criação e/ou potencialização de técnicas e tratamentos inovadores com resultados positivos no que tange à saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os sonhos são um fenômeno intrigante para aqueles que buscam a sua compreensão. Atualmente vários estudos da neurociência têm sido publicados justamente para fomentar essa discussão. Mas como já comentado no início do artigo, os sonhos vêm sendo estudado há milênios, mas ganharam certa notoriedade a partir da obra de Freud intitulada “Interpretação dos Sonhos” escrito em 1899 mas publicado apenas em 1900 com o intuito - do autor - de marcar o milênio. No cinema, essa temática ganha vida, podendo serem citados os filmes da série “A Hora do Pesadelo” o

qual apresenta a vida de um grupo de adolescentes que passa a ter pesadelos monstruosos, onde são perseguidos e atacados por um homem com garras de aço que só aparece durante o período do sonho e para escaparem é necessário acordar. Posteriormente acabam descobrindo quem é esse vilão – que hoje é mundialmente conhecido, ainda que seja da década de 80 – Freddy Krueger, um homem que cometeu crimes de torturar e matar crianças e que fora queimado vivo pelos vizinhos. Como forma de se vingar pela sua morte, o vilão retorna através dos sonhos. Ele se alimenta principalmente do medo, portanto, as crianças e adolescentes não podem saber quem ele é para não o atraírem através do medo, portanto, a solução encontrada pelos pais é medicar essas pessoas para que assim seja inibido o sonhar. Uma vez compreendido esse fenômeno, traz-se a reflexão e até fomentação, para aqueles que se interessam pela temática, às pesquisas futuras no que tange a influência dos fármacos na produção e inibição dos sonhos.

A psicologia oferece oportunidades amplas de trabalhar com diversas temáticas sobre diferentes olhares, o que é positivo e possibilita a propagação do conhecimento por meios diferentes, como a conversa entre psicologia e literatura, cinema, arte, música, além de áreas outras do conhecimento. É possível citar a possibilidade de análise do filme que fora comentado acima, ou ainda analise através de livros que narrem os sonhos dos personagens existentes. Juntar abordagens tantas em um mesmo trabalho é desafiador, pois faz pensar no mesmo assunto sob olhares diferentes, acrescentando perspectivas que divergem e convergem entre si, como o que foi abordado nas discussões do presente artigo, a noção da compreensão do ser humano em sua totalidade, com todas as problemáticas presentes do dia a dia e como ele influencia e é influenciado pelo meio que está inserido.

REFERÊNCIAS

COELHO, V. M. Como a Psicologia Sistêmica pode contribuir no processo terapêutico de casais em conflito. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 1, n. 1, p. 86 - 104, 30 nov. 2016. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/13587> Acesso em: 30/10/2020

FREUD, Sigmund. 1856-1939. *A Interpretação dos Sonhos / Sigmund Freud*; Tradução de Walderedo Ismael de Oliveira ; Rio de Janeiro: imago Ed., 2001.

GIL, Antônio Carlos, 1946- Como elaborar projetos de pesquisa/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocuments/gil_como_elaborar_projeto_de_pesquisa.pdf Acesso em: 13/12/2020

GOMES, William Barbosa et al. *Psicologia humanista no Brasil. História da psicologia no Brasil do século XX*. São Paulo: EPU, 2004. Disponível em: <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASH48ad.dir/doc.pdf> Acesso em: 30/10/2020

GOVERNA, Jorge Luís Simões Amorim Moreno. *Técnicas de indução de sonhos lúcidos*. 2018. Tese de Doutorado. Repositório da Universidade de Lisboa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/42298> Acesso em: 30/10/2020

MILHORIM, Thaís Kristine; **CASARINI**, Karin A.; **SCORSOLINI-COMIN**, Fabio. Os Sonhos nas Diferentes Abordagens Psicológicas: Apontamentos para a Prática Psicoterápica. *SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo Revista da SPAGESP*, 14(1), 79-95, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-29702013000100009&script=sci_abstract Acesso em: 30/10/2020

ROSSET, Solange Maria. Mais técnicas de psicoterapia relacional sistêmica / Solange Maria Rosset. – 2º ed. – Belo Horizonte: Artesã Editora, 2013.

ROSSET, Solange Maria. 123 técnicas de psicoterapia relacional sistêmica / Solange Maria Rosset. – 2º ed. – Belo Horizonte: Artesã Editora, 2014.

SANTOS, I. P. A. Fenomenologia do onírico: A gestalt-terapia e a daseinsanálise. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 24(1), 36-43.(2004). Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932004000100005&script=sci_abstract&tlng=pt Acesso em: 31/10/2020

SOUZA, Mauro Sérgio Furtado; **KOPITTKE**, Luciane. Adesão ao tratamento com psicofármacos: fatores de proteção e motivos de não adesão ao tratamento farmacológico. *Revista de APS*, v. 19, n. 3, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15497> Acesso em: 31/10/2020

VAN DER GEEST, Sjaak; **WHYTE**, Susan Reynolds. O encanto dos medicamentos: metáforas e metonímias. *Sociedade e Cultura*, v. 14, n. 2, p. 457-472, 2011. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fcs/article/view/17624> Acesso em: 01/11/2020