



SONHO

O que é o Sonho?

Sonhos são ideias e imagens que se apresentam ao espírito durante o sono ou a vigília. Desde as mais remotas eras o homem buscou encontrar uma razão para o sonho, atribuindo-lhe sempre o Significado dos Sonhos.

Durante o sono há uma diminuição natural, periódica e temporária das sensações e pensamentos que leva a quase total cessação de vida consciente.

Cada povo em sua época e em seu lugar não encontrou dificuldades em atribuir suas próprias explicações para o fenômeno.

O sonho é uma experiência que possui significados distintos se for ampliado um debate que envolva religião, ciência e cultura.

Para a Ciência, é uma experiência de imaginação do inconsciente durante nosso período de sono. Recentemente, descobriu-se que até os bebês no útero têm sono **REM (movimentos rápidos dos olhos)** e sonham, não se sabe com o quê.

Em diversas tradições culturais e religiosas o sonho aparece revestido de poderes premonitórios ou até mesmo de uma expansão da consciência.

Sonho e Freud

Foi em 1900, com a publicação de A Interpretação dos Sonhos[1], que Sigmund Freud (1856-1939) deu um caráter científico à matéria.

Naquele polêmico livro, Freud aproveita o que já havia sido publicado anteriormente e faz investidas completamente novas, definindo o conteúdo do sonho como “realização dos desejos”. Para o pai da psicanálise, no enredo onírico há o sentido manifesto (a fachada) e o sentido latente (o significado), este último realmente importante.

A fachada seria um despiste do superego (o censor da psique, que escolhe o que se torna consciente ou não dos conteúdos inconscientes), enquanto o sentido latente, por meio da interpretação simbólica, revelaria o desejo do sonhador por trás dos aparentes absurdos da narrativa.

Sonho e Jung

O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1961), baseado na observação de seus pacientes e em experiências próprias, tornou mais abrangente o papel dos sonhos, que não seriam apenas reveladores de desejos ocultos, mas sim, uma ferramenta da psique que busca o equilíbrio por meio da compensação.

Ou seja, alguém masculinizado pode sonhar com figuras femininas que tentam demonstrar ao sonhador a necessidade de uma mudança de atitude. Na busca pelo equilíbrio, personagens arquetípicas interagem nos sonhos em um conflito que buscam levar ao consciente conteúdo do inconsciente.

Entre essas personagens, estão a anima (*força feminina na psique dos homens*), o animus (*força masculina na psique das mulheres*) e a sombra (força que se alimenta dos aspectos não aceitos de nossa personalidade). Esta última, nos sonhos, são os vilões.

Um aspecto muito importante em se atentar nos sonhos, segundo a linha junguiana, é saber como o sonhador, o protagonista no sonho (*que representa o ego*) lida com as forças malignas (*a sombra*), para se averiguar como, na vida desperta, a pessoa lida com as adversidades, a autoridade e a oposição de ideias. Jung aponta os sonhos como forças naturais que auxiliam o ser humano no processo de individualização.

Ao contrário de Sigmund Freud, as situações absurdas dos sonhos, para Carl Gustav Jung, não seriam uma fachada, mas a forma própria do inconsciente de se expressar. Para o mestre suíço, há os sonhos comuns e os arquetípicos, revestidos de grande poder revelador para quem sonha.

A interpretação de sonhos é uma ferramenta crucial para a psicologia analítica, desenvolvida por Jung.

Abordagem psicológica

Os sonhos seriam uma demonstração da realidade do inconsciente. Sendo estudados corretamente pode-se descrever, ou melhor, conhecer o momento psicológico do indivíduo.

Fazendo uma analogia séria como uma “fotografia” do inconsciente, por isso, o sonho sempre demonstra aspectos da vida emocional, os sonhos têm uma linguagem própria. Pensemos no seguinte exemplo: Ao ver duas pessoas estrangeiras que falam um idioma que não é do nosso conhecimento, nunca diríamos que elas não sabem falar. Na verdade, o problema é que não conhecemos aquela língua (*sua estrutura, sua gramática etc.*).

O mesmo acontece com os sonhos, sua linguagem são os símbolos.

Para entender seus variados conteúdos, temos que estudar os símbolos. Utilizando-se do conceito de “complexos” e do estudo dos sonhos e de desenhos, Carl Gustav Jung passou a se dedicar profundamente aos meios pelos quais se expressa o inconsciente.

Em sua teoria, enquanto o inconsciente pessoal consiste fundamentalmente de material reprimido e de complexos, o inconsciente coletivo é composto fundamentalmente de uma tendência para sensibilizar-se com certas imagens, ou melhor, símbolos que constelam sentimentos profundos de apelo universal, os arquétipos.